

糖尿病并发症防治指南

糖尿病

神经病变 防治之道

马通军
夏明编著

天津科学技术出版社

糖
尿
病
并
发
症
防
治
指
南

Tang
niao
bing

糖尿病并发症防治指南

糖尿病

神经病变防治之道

马通军 夏明明 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病神经病变防治之道/马通军,夏明明编著
—天津:天津科学技术出版社,2003.5
(糖尿病并发症防治指南/马通军主编)
ISBN 7-5308-3448-7

I. 糖... II. 马... III. 糖尿病—并发症—神经系统疾病—防治 IV. R587.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 001641 号

责任编辑:周喜民

版式设计:雒桂芬

责任印制:王莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

廊坊市科通印业有限公司印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.625 字数 133 000

2003 年 5 月第 1 版

2003 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5 000

定价:9.00 元

内 容 提 要

糖尿病并发的神经病变表象多,易于误诊,治疗也较困难,对健康危害大。本书对如何辨别这些并发症,不为其假像所惑,以及如何预防和科学地、有效地治疗这一并发症,做了通俗的阐述。所介绍的防治方法有较强的可操作性,易懂易学,便于患者及其家属在家中实施。

前 言

糖尿病的发病率日益增高。这种疾病本身并不可怕,但却能引起多种严重的并发症,给患者及其家庭带来巨大的痛苦和沉重的负担。有专家断言,如不采取有效措施,糖尿病将成为人类新世纪的灾难。

糖尿病并非不治之症。随着医学的发展,它已成为一种可控制的慢性病。只要能采取科学的防治措施,各种并发症或可完全避免,或可延缓发生,或可减轻其严重程度。但是,由于糖尿病患者对并发症防治认识中存在着很多误区,或是对防治知识缺乏了解,致使治疗过程走了很多弯路,糖尿病并发症也因此未能得到满意地控制。为此,作者根据多年的临床经验,参考国内外的最新研究成果,编写了《糖尿病并发症防治指南》这套丛书。本书是其中针对糖尿病神经病变防治的一个分册。

神经病变是一种极常见的并发症。但由于糖尿病患者甚至个别医务人员对它缺乏了解,这种并发症极易被误诊误治。例如,糖尿病性胃轻瘫常被误诊为胃病;糖尿病性腹泻被误认为是肠炎;糖尿病性阳痿被当作“肾虚”而盲目“补肾”……。类似情况在实际生活中常常遇到。

为了帮助糖尿病患者解决防治神经病变的难题,本书对神经病变的常见表现和防治方法进行了详细地介绍,其中的食疗、药膳、自我按摩、药浴等疗法尤其适合患者在家中进行自我保健和治疗。

由于水平所限,本书难免有不足之处,希望各位同道和广大患者给予批评指正。欢迎访问作者的个人网站 <http://baibingtong.3322.net> 或发电子邮件 tjm@pubic.tpt.tj.cn 联系、交流。

作者

2003 年元月

目 录

防治基础篇

第一章 识破神经病变的假象	(3)
警惕神经病变的假象	(3)
肢体麻木和疼痛	(4)
恶心与呕吐	(6)
腹泻与便秘	(7)
胆结石与胆绞痛	(9)
阳痿	(11)
排尿困难与尿失禁	(12)
多汗与无汗	(13)
其他类型的神经病变	(14)
第二章 神经病变防治总则	(17)
防治神经病变的三项基本原则	(17)
三大病因与四项整体疗法	(18)
定期检查 防患未然	(20)

整体治疗篇

第三章 严格控制血糖 (25)

- 控制血糖没有“特权” (25)
- 自我血糖监测必不可少 (26)
- 并发症的预测指标——糖化血红蛋白 (28)
- 口服降糖药新用法 (29)
- 不要拒绝胰岛素 (31)
- 重建胰岛素的峰谷变化 (34)
- 胰岛素泵优点多 (37)
- 注意避免低血糖 (39)

第四章 严格控制血压 (46)

- 血压 ABC (46)
- 控制血压先下手为强 (49)
- 提高降压效果的秘诀 (49)
- 高血压的饮食治疗 (51)
- “四看”选药法 (53)
- 中医降压有妙招 (57)
- 降压治疗安全第一 (65)

第五章 改善微循环 (68)

- 微循环,生命之河 (68)
- 改善微循环的常用药物 (69)
- 改善微循环的物理疗法 (73)

中医活血化癥法·····	(75)
活血药膳与食疗·····	(78)
自我穴位按摩法·····	(80)
抗凝治疗适可而止·····	(83)
第六章 增强神经营养·····	(85)
营养神经的饮食疗法·····	(85)
营养神经的常用药物·····	(86)

专 项 治 疗 篇

第七章 周围神经病变·····	(91)
防治要点·····	(91)
神奇的物理治疗·····	(91)
神经痛的药物治疗·····	(92)
周围神经病变的中药治疗·····	(96)
方便易行的药浴疗法·····	(100)
自我穴位按摩法·····	(102)
第八章 胃轻瘫综合征·····	(108)
防治要点·····	(108)
胃轻瘫患者如何控制血糖·····	(108)
饮食治疗与生活调整·····	(109)
治疗胃轻瘫的特效药·····	(111)
胃轻瘫的中药治疗·····	(114)
自我穴位按摩法·····	(118)

第九章 糖尿病性肠病····· (120)

糖尿病性腹泻防治要点····· (120)

糖尿病性腹泻的饮食治疗与生活调养····· (121)

特效止泻药物····· (124)

糖尿病性腹泻的中药治疗····· (126)

糖尿病性腹泻的自我穴位按摩法····· (129)

糖尿病性便秘防治要点····· (131)

防治糖尿病性便秘的四大秘诀····· (132)

科学使用通便药物····· (133)

糖尿病性便秘的中药治疗····· (135)

摩腹不断,便秘不犯——自我穴位按摩法····· (137)

第十章 糖尿病性胆结石····· (139)

防治要点····· (139)

胆结石的饮食治疗····· (139)

预防胆结石的运动与药物疗法····· (144)

出现胆结石怎么办····· (145)

胆结石的手术治疗····· (146)

怎样做好手术前的准备····· (147)

胆结石手术后的生活护理····· (149)

胆囊炎的中药治疗····· (150)

第十一章 糖尿病性阳痿····· (153)

防治要点····· (153)

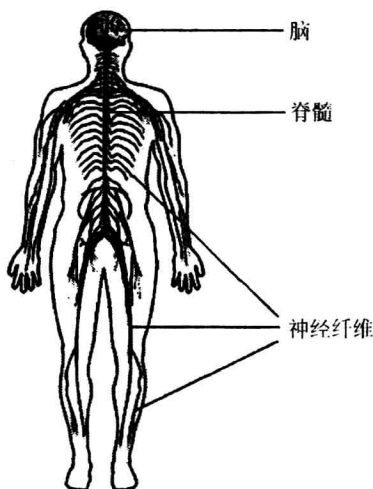
性功能自我判断法····· (154)

诊断阳痿的 3 个 W	(155)
小心药物引起阳痿	(157)
香烟美酒是大敌	(159)
糖尿病性阳痿的饮食治疗	(161)
糖尿病性阳痿的药物治疗	(161)
盲目补肾 贻害无穷	(163)
中医效方选	(164)
自我穴位按摩术	(167)
第十二章 糖尿病性膀胱病	(169)
防治要点	(169)
怎样及时发现膀胱病变	(170)
膀胱病变的特效治疗药物	(170)
导尿的利与弊	(173)
膀胱康复训练法	(174)
膀胱病的中医治疗	(176)
尿道感染危害大	(178)
第十三章 糖尿病性多汗症	(181)
防治要点	(181)
治疗多汗症的中西药物	(181)
多汗症的食疗与药膳	(187)
附 录	(190)
食物营养成分表	(190)

防治基础篇

第一章 识破神经病变的假象

警惕神经病变的假象



神经系统示意图

糖尿病的慢性并发症有很多种,而神经病变的发生率高居榜首。它虽然很常见,但是许多糖尿病患者对它却缺乏足够的了解。不少人已经出现了明显的神经病变症状,却不知道是怎么回事。例如,由神经病变引起的阳痿被误认为是“肾虚”,由胃神经病变引起的恶心呕吐被误认为是胃炎,由肠神经病变引起的频繁腹泻被误认为是肠炎……。类似的情况

在实际生活中屡见不鲜。

神经系统是遍布全身的网络系统,由中枢神经系统和周围神经系统两大部分组成。中枢神经系统主要包括脑和脊髓,是“指挥员”;周围神经系统则由遍布全身的神经纤维组成,是“通讯员”。人体能够协调地运转,离不开神经系统对全身的精密控制。如果神经系统的某一部分被破坏,那么相应的脏器必然会发生功能异常,出现各种临床症状。

神经病变引起的症状可以遍布全身各个脏器,使患者产生局部脏器有病的假像,但实际上脏器本身没有病变,出现问题的是控制脏器的神经纤维。如果糖尿病患者不了解神经病变,不能识破这种“假像”,那么常常会犯“头痛医头,脚痛医脚”的错误,只把注意力放在局部脏器,忽视了对神经系统进行检查。这就使神经病变在早期不能及时发现,以致最终会发展到严重的程度,给患者带来巨大的痛苦。



由此可见,糖尿病患者应当对神经病变的基本知识有所了解,提高警惕性,以便在病变早期能够及时发现,使神经病变得到及时地治疗,避免病变发展到严重的阶段。

肢体麻木和疼痛

糖尿病患者常常有肢体麻木和疼痛的现象,这是神经病变最常见的一种类型,称为周围神经病变(也称为末梢神经性病变、周围神经炎或末梢神经炎)。

周围神经病变最早出现在肢体的末端,表现为脚趾尖端

麻木、刺痛感。随着病变发展,还可能会陆续出现以下症状。

1.感觉脚掌皮肤变厚,赤脚踩在地上,就像是隔着一层牛皮。

2.各种类型的肢体疼痛,如电击样疼痛、针刺刀割样疼痛、绞痛以及烧灼痛等。

3.不宁腿综合征 为一侧或两侧小腿深部组织酸、麻、痒、胀、发紧、灼热感、虫爬感或其他难以形容的不适感,经活动、挤压或拍击后可缓解。在夜间或休息时最明显,常影响睡眠及病人情绪。

4.“手套袜套样”感觉障碍 患者感觉自己好像戴着手套或袜套,手脚的触觉减弱。

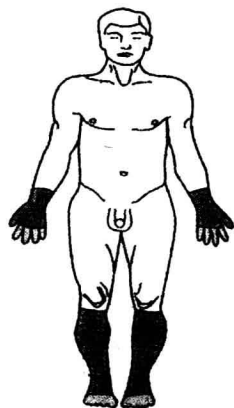
5.温度感觉异常 患者觉得肢体发凉或发热。

6.痛觉过敏 轻轻触摸局部皮肤就引起明显的疼痛。

7.如果肢体植物神经受损,可以出现局部潮热、冰冷、无汗、皮肤粗糙脱屑等表现。

8.病变发展到严重阶段会出现躯干痛,例如下背部、臀部、髋部,一般以一侧为主。这种疼痛可能会被误诊为心绞痛、肋间神经痛或胃痉挛、肠痉挛等。所以,如果有糖尿病患者反复发生“心绞痛”或“腹痛”,但是检查却没有发现问题,应当考虑到糖尿病神经病变的可能。

严重的周围神经病变可以引起非常剧烈的疼痛,并且夜



“手套袜套样”感觉障碍示意图

以继日、无尽无休,而且往往夜间加重,使患者无法入睡,其痛苦难以忍受。有些患者甚至诉说生不如死,可见他们的生活质量受到了多么大的影响。

为了避免这种痛苦,糖尿病患者应当了解周围神经病变的早期症状,以便及早发现,及时治疗。一般来说,早期周围神经病变有以下几个特点。

1. 双侧对称性分布的麻木或疼痛感。

2. 周围神经病变大多数从足部开始出现,这是由于控制足部的神经最长,最容易受到损伤。

3. 患糖尿病时间较长的中老年患者最容易发生周围神经病变。

患者如果出现上述情况,就应当及时到医院就诊,接受神经功能检查,以便及时确诊和治疗。

恶 心 与 呕 吐

很多人都知道糖尿病患者食欲旺盛,吃得多、饿得快,可并不了解糖尿病也可能会让人上腹饱胀、恶心呕吐以及食欲不振。实际上,这些症状都是由称为“胃轻瘫综合征”(也称为胃麻痹或胃无力)的神经病变所引起。



这种并发症是由于控制胃的神经受到损害,导致胃不能将食物排入小肠。食物长期停留在胃内,就会引起上述消化道症状。有时候,病情较重的患者甚至会呕吐出前一日食物。同样,如果食道神经受到累及,