

健康生活畅销读物

# 糖尿病防治 必读

TANGNIAOBING FANGZHI BIDU

中国妇女出版社



糖尿病专家凝聚最宝贵的经验  
奉献最实用的方法

中国妇女出版社

健康生活畅销读物

# 糖尿病防治 必读

TANGNIAOBING FANGZHI BIDU

景录先◎主编



(最新修订版) 实用指南

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治必读 / 景录先主编. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 80203 - 445 - 7

I. 糖… II. 景… III. 糖尿病—防治—普及读物  
IV. R587. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 122693 号

## 糖尿病防治必读

---

作 者: 景录先 主编

策划编辑: 李 里

责任编辑: 李 里

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 14.5

字 数: 220 千字

版 次: 2013 年 6 月第 2 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 445 - 7

定 价: 25.00 元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

# 前言

随着社会的进步，科学技术的飞速发展带来物质的极大丰富，正当人们尽情地享受物质文明的同时，一些非遗传性的慢性疾病、现代难治病也向人类开始挑战与进攻。糖尿病作为常见、多发的疾病，其发病率在全世界范围内有逐年增加的趋势。据统计，目前全世界约有 2.5 亿糖尿病患者，我国糖尿病总人数已超过 5000 万。糖尿病已被列为继心脑血管病、恶性肿瘤之后的第三位杀手。由于糖尿病的病因至今尚未完全阐明，随之而来的糖尿病心、脑、肾、眼底及糖尿病足等多种并发症的发病率、致残率、致死率不断升高，严重威胁着人类生命和健康，给家庭和社会带来巨大的经济负担，特提醒广大人民群众和患者应高度重视。健康又一次为我们拉响了警报！

中国是个发展中国家，近年来随着生活水平的不断提高，生活方式的改变，体力活动的减少，不合理

膳食的摄入，激烈竞争压力的加剧，糖尿病发病率在急剧猛增，危害巨大，且没有根治的办法，但是，它还属于可防、可治之病，只要大力开展糖尿病教育，加强宣传防治糖尿病知识的力度，就可以尽可能地避免糖尿病及其并发症的发生和发展，把糖尿病带给人类的灾难降到最低。

为迎接新时代的挑战，医学界也迎来了新的发展机遇，全国各地从事糖尿病专业的专家、学者从中医、西医、中西医结合的不同领域针对糖尿病及其并发症，采用现代科学技术的方法和手段开展多层次、多角度的科学研究，并取得了多项重大成果，为我国糖尿病学的发展和糖尿病的防治开创了新的局面。

瑞士著名的糖尿病教育专家 Asal 教授说得好：“糖尿病及其并发症的高质量治疗，取决于对糖尿病患者的教育。”加强糖尿病知识方面的教育，主要包括两个方面，一是增强广大人民群众和患者对糖尿病的了解、认识，提高早预防、早发现、早诊断、早治疗、严格控制并发症的主动性；二是节省治疗费用，让广大人民群众和患者从源头堵住疾病的发生，防患于未然，并力求改变那种“死于无知”和死于“知之”而不“为之”的不文明生活方式和行为。

世界卫生组织向全世界宣布：“个人健康的寿命 60% 取决于自己；15% 取决于遗传；10% 取决于社会因素；8% 取决于医疗条件；7% 取决于气候的影响。”良好的生活方式直接关系到你、我、他的健康。人们大多数死于自己培养起来的“文明”“富贵”生活方式，这不是天灾，而是人祸。为了更好地引导人们学习“人与自然”“人与社会”的协调，认识和达到“未病先预防”“已病要早治”“既衰要防变”的目的，要增强自我保健意识、改变不良的生活习惯，保持良好的心理状态，选好自己的健康目标，尽量多地了解现代健康知识，把健康的金钥匙牢牢掌握在自己的手中。

我们认为，医学界必须要首先唱响健康教育与医学普及的主旋律。本

读物的编写旨在引导人们破除迷信，树立科学、正确的健康观，珍爱生命、关注健康，这是编写者的初衷和出发点，也是全体作者的共同心愿！本读物内容通俗易懂、知识面广、实用性强，力求能反映近年来糖尿病防治的最新研究成果和全新的健康理念，并用科普的方式将深奥的医学理论深入浅出地介绍给广大读者，让他们学会“健康的自我管理”，“把健康和生命掌握在自己手中”，让防治糖尿病的健康教育走进千家万户。促进防治糖尿病知识的普及，提高糖尿病患者生存的质量。

本书修订时对部分内容进行了更新增删，如增加了解读 2010 版《中国糖尿病防治指南》的诊断、控制目标、并发症等的新内容；增加了糖尿病调理、养生等新内容，力求使内容更加贴近生活、贴近民众，更有益于广大民众健康意识的加强和健康素质的提高，使之真正做到“未病先防，既病防变，病后防复”。

本读物是我们多年临床研究经验的积累和广泛参阅国内外相关文献、期刊、杂志的体会和见解，可能会存在片面和不同的观点，欢迎提出宝贵意见，并恳请读者和专家们批评指正。在编写过程中参考引用了一些文献、报刊、网站作者的相关信息和观点，在此表示诚挚的谢意！

2013 年 3 月

## 第一章 糖尿病发病率急剧猛增

世界范围内，糖尿病这个现代难治病的发病率目前已居心脑血管病、肿瘤后的第三位。中国已与世界上糖尿病最多的国家印度和美国齐名。糖尿病正在中国暴发性流行，情势严峻，必须警惕。阻击这种代谢性疾病，需要广大民众积极进行早期预防、早期发现、早期治疗。

1. 糖尿病的概念 / 2
2. 糖尿病的现状和发展趋势 / 2
3. 糖尿病发病的特点 / 4
4. 我国糖尿病患者剧增的原因 / 5
5. 糖尿病五高两低的流行特点 / 5
6. 糖尿病的分型 / 6
7. 糖尿病患者要跳出六个怪圈 / 6
8. 糖尿病的难度与对策 / 8
9. 2型糖尿病患者呈年轻化趋势 / 9
10. 糖尿病是富贵病吗 / 9
11. 糖尿病虽可怕，但可防可治 / 10
12. 糖尿病症状知多少 / 11
13. 糖尿病症状细分析 / 11

## 第二章 糖尿病要未病先防

糖尿病是一个非传染性的生活方式疾病，“未病先防”是关键，健康教育与适当保健可以改变那种“死于无知”和“知之而不为之”的不文明生活方式和行为；“防病既变”是得了糖尿病要及时掌握疾病的发生、发展与传变规律，防止或阻断疾病的发展和并发其他病症的发生。

1. 糖尿病与胰岛素的关系 / 14
2. 糖尿病的前期状态 / 15
3. 为何出现糖耐量减低 / 16
4. 警惕糖尿病的隐性症状 / 16
5. 肥胖者须警惕 / 17
6. 严防无症状性糖尿病 / 17
7. 警惕不典型的糖尿病患者 / 18
8. 没有症状并非不是糖尿病，症状轻不等于不严重 / 19
9. 有的口腔疾病是糖尿病先兆 / 19
10. 皮肤顽固瘙痒须警惕 / 20
11. 外阴瘙痒要排查糖尿病 / 20
12. 黄色手掌和足底与糖尿病 / 21
13. 来自眼睛的糖尿病信号 / 21
14. 不可忽视的信号 / 22
15. 糖尿病“盯”上出租车司机 / 22
16. 准妈妈别忘了做糖尿病筛查 / 23
17. 妊娠早期做检查更重要 / 23
18. 2型糖尿病更亲近女性 / 24
19. 预防糖尿病的战略措施 / 25
20. 糖尿病患者防病要有针对性 / 26
21. 干预 IGT 预防糖尿病 / 27
22. 用“治未病”的思想预防糖尿病 / 27
23. 情志异常与糖尿病 / 29
24. 什么人容易患糖尿病 / 29
25. 适当补码可以控制糖尿病 / 30



## 第三章 糖尿病是现代难治病

糖尿病的实质是什么？怎么诊断？我们自己了解多少？如何进行各项指标的检查？让自己做一个明白的患者，很有必要。

1. 何谓糖尿病 / 32
2. 糖尿病的临床表现 / 32
3. 糖尿病的诊断 / 33
4. 检测糖尿病的“金标准”——“糖化血红蛋白” / 34
5. 早期诊断糖尿病的测试——“葡萄糖耐量试验” / 35
6. 首诊糖尿病要了解的问题 / 36
7. 警惕糖尿病的症状突然消失 / 37

## 第四章 了解特殊类型的糖尿病

特殊类型的糖尿病患者虽然只占整个糖尿病患者数的少数，但它们带给患者的危害一点儿不亚于1型和2型糖尿病。了解一些相关知识，有利于这类糖尿病的诊断和治疗。

1. 老年糖尿病的诊治特点 / 40
2. 老年糖尿病注意事项 / 41
3. 老年糖尿病血糖控制目标 / 43
4. 老年糖尿病患者血糖控制的标准 / 43
5. 2010年版中国2型糖尿病防治指南对老年糖尿病治疗提出的注意事项 / 44
6. 糖尿病为何缠上孩子 / 44
7. 盲目进补害了孩子 / 45
8. 什么样的宝宝易得糖尿病 / 46
9. 易误诊的儿童糖尿病 / 46
10. 14~18岁是儿童糖尿病的高发期 / 47
11. 青春期要严控血糖 / 47
12. 喝牛奶和糖尿病有关系吗 / 48
13. 糖尿病患者可以怀孕吗 / 48
14. 吃母乳可少得糖尿病 / 48
15. 糖尿病妈妈可以母乳喂养吗 / 49

## 第五章 引发糖尿病的危险因素知多少

请仔细回顾一下，在诸多引发糖尿病的因素中，自己是因为缺铬、滥用激素，还是单纯因不良的生活方式所造成，或与遗传有关，或其他疾病所致？如何做才能防患于未然，远离糖尿病的并发症？对于这些，我们必须做到心中有数。

1. 糖尿病的危害 / 52
2. 缺铬老人易患糖尿病 / 52
3. 生活方式引发的糖尿病 / 53
4. 健康生活方式可阻止、延缓糖尿病 / 53
5. 应酬多可诱发糖尿病 / 54
6. 睡眠障碍者易患糖尿病 / 54
7. 长期服降压药可诱发糖尿病 / 54
8. 滥用激素可诱发糖尿病 / 54

## 第六章 糖尿病并发症降低生命质量

糖尿病虽然发病率高、致残率高，不能根治，但是它可防可治。只要坚持正规治疗，按照要求控制饮食、加强运动、保持良好的心态，就基本上可以对糖尿病并发症说“不”！或让糖尿病患者同非糖尿病者一样，健康生活，享受人生。

1. 糖尿病并发症的定义 / 56
2. 糖尿病并发症的现状 / 56
3. 对糖尿病并发症说“不” / 57
4. 从“喜食”变“厌食”是病情恶化还是好转 / 58
5. 糖尿病并发心血管病已成为糖尿病的主要并发症 / 58
6. 诸多糖尿病并发症影响患者生活质量 / 59
7. 糖尿病合并代谢综合征 / 59

## 第七章 糖尿病的防治措施

一旦患上糖尿病，不仅要使用药物治疗，还要进行运动、控制饮食、接受糖尿病的宣传教育与心理调适、对糖尿病的各种指标进行监测管理，只有这“五套马车”齐头并进，方可控制好体重、血糖、血压、血脂、尿酸，使“五项达标”。

- |                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| 1. 应对糖尿病的三个“五”防治原则 / 62 | 12. 糖尿病患者也要学会自我管理 / 69         |
| 2. 正确对待糖尿病 / 63         | 13. 推荐糖尿病患者的“十不得”经验 / 70       |
| 3. 走出不良的心理误区 / 64       | 14. 不轻信广告宣传，做个理性者 / 72         |
| 4. 学会自我管理 / 65          | 15. 糖尿病能“根治”是谎言 / 72           |
| 5. 当好自己的护士 / 65         | 16. 为自己建个小档案 / 73              |
| 6. 你的糖尿病保健计划成功吗 / 66    | 17. 国内外糖尿病最新保健方法 / 73          |
| 7. 学会与医生沟通、交朋友 / 66     | 18. 乐观的情绪可让免疫系统保持最佳<br>状态 / 75 |
| 8. 提高认识，解除疑惑 / 67       | 19. 看心理医生，提高生命质量 / 75          |
| 9. 科学度过每一天 / 68         | 20. 好心情可以决定血糖的高低 / 76          |
| 10. 糖尿病治疗不能全部依赖医生 / 68  |                                |
| 11. 综合治理可获良效 / 69       |                                |

## 第八章 健康饮食可阻击糖尿病并发症

我们说糖尿病是生活方式病，主要指糖尿病与饮食热量增加、体力劳动减少、运动不足有明显关系。因此，“管住嘴”至关重要，这是糖尿病患者科学、合理调控饮食的同时必须遵守的原则，也是为糖尿病的治疗

奠定良好的基础。

1. 饮食控制是糖尿病治疗的永恒话题 / 78
2. 做自己的营养师 / 81
3. 最合理的饮食计算法 / 82
4. 学会计算饮食量 / 83
5. 饮食可按自己的状况选择 / 83
6. 糖尿病饮食疗法新观点 / 84
7. 学会用血糖生成指数来选食品 / 87
8. 饮食控制不等于“挨饿” / 88
9. 控制饮食的“十项细则” / 89
10. 膳食纤维是糖尿病患者的守护神 / 91
11. 选豆浆、豆渣陪伴你 / 92
12. 坚持饮食四项“固定”不变 / 93
13. 糖尿病患者的大敌——烟和酒 / 94
14. 偶尔饮酒也别忘了“交换” / 95
15. 健康饮料——茶与糖尿病的关系 / 95
16. 控制血糖别忘限盐 / 96
17. 烹饪与糖尿病的关系 / 96
18. 女性糖尿病患者多食鱼有益 / 97
19. 奉劝糖尿病患者要少吃肉 / 98
20. 混合进食更有利控制餐后血糖 / 98
21. 南瓜不能代替降糖药 / 99
22. 正确认识苦瓜 / 100
23. 糖尿病患者吃水果的技巧 / 101
24. 糖尿病患者巧吃零食的奥妙 / 102
25. “酸、苦”与糖尿病的关系 / 103
26. 糖尿病患者必须学会恰当选择 / 104
27. 食物降糖无科学依据 / 106
28. “无糖”食品也不能乱吃 / 106
29. 不利于糖尿病的饮食 / 107
30. 魔芋冻——可选的食谱 / 108
31. 吃坚果有助于控制糖尿病 / 108
32. 糖尿病患者如何选择水果 / 109
33. 天然食物辅助降糖介绍 / 110
34. 可供糖尿病患者选择的食谱 / 112
35. 糖尿病一日饮食食谱举例 / 115
36. 糖尿病预防重在饮食平衡 / 115

## 第九章 糖尿病的运动疗法

“迈开腿”是糖尿病治疗过程中非常重要的方法之一，可见，运动在治疗糖尿病中起着举足轻重的作用，而选择哪些运动、运动量如何掌握，都是我们需要了解的。

1. 运动既治病又养生 / 118
2. 糖尿病的五驾马车之一——运动 / 119
3. 运动锻炼要选好“氧气充足时” / 121
4. 推荐两种运动项目 / 122
5. 运动不当危险多 / 123

## 第十章 糖尿病患者的日常生活调护

对于糖尿病患者而言，糖尿病的日常管理非常重要，关乎患者的生命质量。只要我们听从医嘱，合理饮食，养生有道，健康生活，就一定能把疾病掌控在自己手中。

1. 美国科学家对糖尿病的 10 项忠告 / 126
2. 血糖不稳，不可蒸桑拿 / 127
3. 冬季是血糖攀升的易发季节 / 127
4. 夏天降血糖可事半功倍 / 128
5. 注意黎明现象的发生 / 128
6. 性生活时也要预防低血糖 / 129
7. 自驾车要防低血糖 / 129
8. 当心午夜低血糖 / 130
9. 尿床也需防低血糖 / 130
10. 秋季当心低血糖 / 130
11. 数脉搏也能识别低血糖 / 131
12. 食用低糖水果也可缓解低血糖 / 132
13. 控制血糖应点、线、面相结合 / 132
14. 糖尿病患者出游须带四件“宝” / 133
15. 糖尿病患者乘机的常识 / 133
16. 糖尿病患者能自驾车出游吗 / 134
17. 糖尿病患者要学会选择保健品 / 135
18. 别乱吃核酸保健品 / 136
19. 保护好自己脚的学问 / 137
20. 照顾好自己，别多出汗 / 139
21. 就诊时应该带什么 / 139
22. 糖尿病患者夏季慎睡凉席 / 140
23. 坚持定期检查不能忘 / 140
24. 过节勿忘遵守“八个坚持” / 141
25. 预防视网膜病变的 4 个小窍门 / 141
26. 糖尿病患者慎戴隐形眼镜 / 142
27. 血糖反复升高，应查找原因 / 142
28. 糖尿病患者减肥的新理念 / 143
29. 注意减肥千万别减水 / 144
30. 水与糖尿病的关系 / 144
31. 糖尿病患者进补维生素的原则 / 145

## 第十一章 糖尿病的规范治疗

糖尿病是终身疾病，正规治疗非常重要，千万不能有病乱求医，到处寻找偏方、验方、灵丹妙药。应该按照专科医生的医嘱正确治疗，让其发挥最佳的疗效，并要定期复查，使各项指标达标。学习掌握一些相关知识，这有利于防止或阻断糖尿病的发展和并发其他病症的发生。

1. 药物和监测 / 148
2. 胰岛素的由来 / 150
3. 重视糖尿病并发冠心病 / 151
4. 降血糖的同时别忘降血压 / 151
5. 糖尿病合并高血压的治疗原则 / 152
6. 降糖不能忘降脂 / 153
7. 糖尿病合并尿路感染的治疗对策 / 155
8. 糖尿病足的新疗法——干细胞移植治疗 / 155
9. 糖尿病超过5年要检查肾 / 156
10. 糖尿病性功能障碍的治疗 / 157
11. 治疗性功能障碍时需避免的几个误区 / 158
12. 降糖别忘了关爱眼睛 / 158
13. 经常检查眼病，及时对症治疗 / 159
14. 糖尿病合并胃轻瘫的治疗 / 160
15. 老年糖尿病患者治疗的特殊性 / 161
16. 糖尿病患者别乱吃感冒药 / 163
17. 复合维生素有益糖尿病 / 164
18. 糖尿病妊娠的诊治 / 164
19. 治疗糖尿病有最好的药吗 / 165
20. 糖尿病药物治疗的现状 / 166
21. 解密降糖药需科学选用 / 169
22. 漏服降糖药的补救方法 / 170
23. 老年糖尿病患者晚上服优降糖需防低血糖 / 170
24. 如何监测药效 / 171
25. 胰岛素增敏剂联合使用 / 171
26. 如何不再“抵抗”胰岛素 / 172
27. 何时选用胰岛素最好 / 173
28. 2型糖尿病患者应正确选用胰岛素 / 175
29. 解除注射胰岛素疼痛的技巧 / 176
30. 重复使用针头危害大 / 176
31. 胰岛素泵“需戴就戴” / 177
32. 谨防胰岛素的不良反应 / 177
33. 避免降糖药诱发低血糖偏瘫 / 179
34. 同类降糖药合用注意肝脏损伤 / 179
35. 动态血糖监测仪可随时了解血糖水平 / 180
36. 糖尿病药物治疗警惕十大误区 / 180

37. 治疗糖尿病需“量体裁衣”/182

38. 选用胰岛素，您了解多少/184

## 第十二章 中医药如何治疗糖尿病

中医辨证论治糖尿病历史悠久，源远流长。现代药理研究和实践表明，中医药治疗糖尿病疗效确切。许多患者通过中医药的治疗，病情获得了明显的改善，有效延缓了并发症的发生，提高了生活质量。

1. 具有降血糖作用的中药/188

4. 中医治疗糖尿病的验方/191

2. 气功治疗糖尿病/189

5. 中医治疗糖尿病肾病的优势/194

3. 糖尿病腹泻也可选用中药/190

6. 给糖尿病患者提供的夏季药膳良方/194

## 第十三章 糖尿病患者如何自测血糖

自测血糖对糖尿病患者非常必要，因为糖尿病病程长，不可能时时去医院，需要患者自己学会检测血糖、尿糖、血压、心率等，以便随时观察与掌控自己的病情，配合医生及时调节饮食、运动量、药物等。

1. 糖尿病患者定期检测的重要性/198

6. 血糖波动需做“馒头餐”/202

2. 监测血糖意义大/199

7. 选购血糖仪的注意事项/203

3. 尿糖测定的基本知识/201

8. 自测血糖最好采手掌血/204

4. 糖尿病患者乘机前需查眼底病变/201

9. 感冒后多测血糖/204

5. 糖尿病患者每年要散瞳检查眼底1次/202

## 第十四章 糖尿病防治的最新信息

随着科学技术的发展，糖尿病治疗方法有了新突破，来自国内外的最新信息，让糖尿病患者看到了希望，拥有了更多的选择余地。

1. 2型糖尿病属于复杂遗传性疾病 / 206
2. 儿童期感染与糖尿病有关 / 206
3. 体内铁多易患糖尿病 / 206
4. 试试糖尿病防治三部曲 / 206
5. 喝咖啡预防糖尿病 / 207
6. 能降血糖的水稻待问世 / 207
7. 低碳水化合物饮食可控制糖尿病肥胖和血糖 / 207
8. 运动加阿卡波糖，控制血糖更好 / 208
9. 糖尿病药物的重大突破 / 209
10. 关于“干细胞移植治愈糖尿病” / 209
11. 银杏制品可防糖尿病并发症 / 210
12. 蛋白片段防治糖尿病 / 210
13. 多种疗法免除常年注射 / 210
14. 治疗糖尿病有了新突破 / 211
15. 我国研制出胰岛素口腔喷剂 / 212
16. 已找到糖尿病的天然抑制剂 / 213
17. 糖尿病研究治疗获突破 / 213
18. 糖尿病最新的几种治疗方法 / 213

## 附录

世界糖尿病日“11月14日”来历 / 215



# 第一章

## 糖尿病发病率急剧猛增

世界范围内，糖尿病这个现代难治病的发病率目前已居心脑血管病、肿瘤后的第三位。中国已与世界上糖尿病最多的国家印度和美国齐名。糖尿病正在中国爆发性流行，情势严峻，必须警惕。阻击这种代谢性疾病，需要广大民众积极进行早期预防、早期发现、早期治疗。