

Zhansheng Tangniaobing
Qi Da Fabao

战胜糖尿病 七法宝

邓焕新 唐喜成 主编



金盾出版社

责任编辑：焦万田
封面设计：赵小云

- 学习糖尿病知识
- 保持快乐情绪
- 合理控制饮食
- 坚持运动锻炼
- 选准药物治疗
- 科学防治并发症
- 搞好自我监测



ISBN 978-7-5082-5571-2

定价：30.00元

ISBN 978-7-5082-5571-2



9 787508 255712 >

战胜糖尿病七法宝

——一位与糖尿病搏斗三十多年患者的体会

主 编	邓焕新	唐喜成
副 主 编	邓余平	向理满
编著委员	游祖红	肖建兰
	邓小芹	赵永忠
	周亚军	夏晓英
	张登邑	邓晓梅
	邓晓翠	邓 瑶
	倪达常	
主 审	张崇泉	



金盾出版社

内容提要

本书由一位与糖尿病搏斗 30 多年的患者编著。系统介绍了作者从学习糖尿病知识、保持快乐情绪、合理控制饮食、坚持运动锻炼、选准药物治疗、科学防治并发症、搞好自我监测的 7 种经验与体会,使多年的糖尿病得到有效控制。全书语言朴素,实用性强,适合广大糖尿病患者及其家人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

战胜糖尿病七法宝/邓焕新主编. —北京:金盾出版社,2009. 5
ISBN 978-7-5082-5571-2

I. 战… II. 邓… III. 糖尿病—防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 014404 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:17.5 字数:226 千字

2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:30.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序 言

糖尿病是常见病、多发病。随着人们生活水平的提高和生活方式的改变,我国糖尿病患病率呈逐年增长的趋势。同时,糖尿病可引起心、脑、肾、血管、神经等多种并发症,长期影响患者的生活质量,严重威胁着患者的生命,给个人、家庭和社会都带来沉重的精神和经济负担。因此,糖尿病的防治已引起全社会的关注。

本书主编邓焕新先生自 1975 年患糖尿病以来,与疾病搏斗 30 多年,在品尝疾病痛苦的同时,潜心钻研糖尿病防治知识,参考古今有关糖尿病(消渴病)文献资料,先后编辑出版了《糖尿病患者的家庭医生》、《糖尿病并发症防治与康复》、《糖尿病患者怎样吃》等书,共计 40 多万字,深受广大读者欢迎。最近邓先生总结自己 30 多年来与糖尿病搏斗的实践经验与学习体会,撰写成《战胜糖尿病七法宝》一书,计 20 多万字。本书从作者自己的经验体会出发,全面系统地介绍了学习糖尿病知识、稳定思想情绪、合理控制饮食、坚持运动锻炼、选准药物治疗、及时防治并发症、疏通经络血管、搞好自我监测的意义、方法和措施;阐述了糖尿病急性、慢性并发症的发病机制,临床症状,中西医防治措施。

◎一位与糖尿病搏斗三十多年患者的体会◎

同时,书中还收集了我国古今治疗消渴病(糖尿病)的大量中药方剂、药膳,以及民间偏方、验方等,可供糖尿病患者参考选用。本书强调防治糖尿病应采取饮食、运动、药物等相结合的综合防治观点,早期预防并发症和防治结合的观点,中西医结合和联合用药的观点等。本书内容广泛,科学实用,通俗易懂,可供广大糖尿病患者及其家庭自我防治时参考。

邓焕新先生因病长期坚持钻研医学,且学有所成,并将其经验编写成书,造福于病友,贡献于社会,其精神和业绩令人敬佩,我受其所邀,特为此书审稿并作序。

张崇泉

前 言

我于1975年2月经溆浦县人民医院检查确诊为糖尿病,由于缺乏糖尿病知识,发病之初,听信“病人吃得越多,身体恢复越快”的错误说法,没有把糖尿病当回事。半年后,“三多”症状严重,病情恶化。这时,我慌了手脚,像无头的苍蝇乱撞乱窜,四处求医问药,服用了民间医师开的70多剂中草药,但血糖时高时低,眼睛看东西模糊不清。后来,又服了30多剂中药,因药方内含有藜芦等毒性较大的中草药,使我胃肠功能受损,食物不消化,身体逐渐消瘦,面色苍白,骨瘦如柴。曾到洪江市人民医院检查,血糖24毫摩/升,尿酮体2个加号,生命处于垂危状态。

经验和挫折使我聪明起来。我意识到,糖尿病是个复杂多变的“特殊病”,要战胜它,必须克服侥幸心理,只有自己才能救自己。从此,我认真到医院看病,积极治疗同时刻苦学习糖尿病知识,摸索治疗办法,先后自学了《黄帝内经》、《本草纲目》、《中医临床学基础》、《糖尿病》、《糖尿病知识问答》等50多本医学书籍,记了200多万字的笔记。在治疗过程中,我稳定思想情绪,合理安排饮食,坚持运动锻炼,选准降糖药物,搞好自我监测,学会自己购药、煎药、打

针,经过科学治疗,使身体恢复了阴阳平衡,动静平衡,酸碱平衡,有效地控制了糖尿病并发症的发生和发展,提高了生存质量,一直坚守在工作岗位上。现在人们都戏称我为“邓铁牛”、“编外医生”、“糖尿病专家”。

30 多年来,糖尿病给我和家人带来的痛苦有切肤体会,如今自己受益了,但不能忘记广大“糖友”。为了回报社会,造福人类,现将自己与糖尿病搏斗 30 多年的经验、体会,撰写成《战胜糖尿病七大法宝》一书,全面系统地介绍学习糖尿病的有关知识、稳定情绪、合理饮食、运动锻炼、合理选用药物、自我监测和及早防治并发症七个方面的体会,从而帮助广大糖尿病患者树立必胜的信心和勇气,在战略上藐视它,战术上重视它,提高战胜“糖魔”的本领,少走弯路,延长寿命,也算我为“病友”尽了一份责任。

本书在编写过程中,得到湖南中医药研究院附属医院主任医师、研究生导师、全国中医名老专家张崇泉教授、江兴水泥厂厂长田友金的大力支持和无私帮助,在此一并表示衷心感谢!

由于编者水平有限,缺乏临床经验,书中不当之处,敬请读者批评指正。

邓焕新

一、走出饮食治疗的误区	22
(一)只控制主食量,不控制总热能	22
(二)因噎废食,急于求成	22
(三)限制动物油,多吃植物油	22
(四)红薯纤维高,南瓜降糖好	23
(五)干果最耐饿,多吃好处多	23
(六)吃素不吃荤,有利糖尿病	23
(七)水果与蔬菜差不多,可以随便吃	23
(八)无糖食品多吃无妨	23
(九)小便多,少饮水	24
(十)低血糖也不进食	24
二、全面了解食品	25
(一)营养物质	25
(二)食品属性	28
(三)食品性味与作用	30
三、合理控制主食	31
(一)计算总热能	33
(二)合理分配食物	34
(三)严格控制进食量	34
四、认真选用食品	47
(一)对防治糖尿病有利食品	48
(二)对防治糖尿病不利食品	83
(三)糖尿病患者限用食品	84
(四)糖尿病患者禁用食品	89
(五)相克、相反食品	92
五、科学调剂食品	97
(一)食物品种调剂	98

071	(二)食物数量调剂.....	101
151	(三)食物加工配置调剂.....	102
571	六、糖尿病膳食疗法.....	108
571	(一)米饭类.....	108
571	(二)面食类.....	110
175	(三)糕点类.....	116
571	(四)粥类.....	118
571	(五)菜肴.....	127
571	(六)汤羹.....	143
571	(七)茶饮和药饮.....	151
571	(八)药饮.....	159
171	(九)鲜汁.....	162
171	七、控制体重.....	165
171	(一)控制体重的重要意义.....	165
571	(二)体重计算方法.....	165
571	(三)减肥的原理.....	166
571	(四)减肥注意事项.....	166
	法宝之四 坚持运动锻炼.....	168
180	一、运动的意义.....	168
181	(一)降低血糖.....	168
181	(二)降脂减肥.....	168
781	(三)增加血管弹性.....	169
181	(四)放松紧张情绪.....	169
181	(五)提高心肺功能.....	169
181	二、运动的方法.....	169
181	三、运动注意事项.....	170
181	(一)做好各项准备工作.....	170

101	(二)注意运动时间和运动强度	170
801	(三)做到持之以恒	171
法宝之五 选准药物治疗		172
801	一、克服错误倾向	172
011	(一)不愿服药	172
811	(二)急于求成	172
811	(三)乱投医,滥服药	173
781	(四)跟着广告走	173
811	(五)单纯依赖药物治疗	173
181	(六)服用过期药	173
021	(七)单一服药	173
881	(八)害怕使用胰岛素	174
281	(九)将保健食品当药服	174
301	(十)不按血糖升降规律服药	174
281	(十一)血糖正常就停药	175
881	二、西药治疗	175
881	(一)药物种类	175
881	(二)药物选用	178
881	(三)胰岛素治疗要克服五种错误观点	180
881	三、中草药治疗	181
881	(一)防治糖尿病常用的中草药	181
081	(二)治疗糖尿病主要中药方剂	185
081	(三)治疗糖尿病主要中成药	191
081	四、科学用药	194
081	(一)灵活用药	194
051	(二)防治并举	195
051	(三)联合用药	195

133	(四)对症用药	197
-----	--------------	-----

133	(五)服药时间与方法	198
-----	-----------------	-----

法宝之六 科学防治并发症 202

一、产生糖尿病并发症的原因 202

133	(一)长期高血糖是引发并发症的根本原因	202
-----	--------------------------	-----

133	(二)血糖浓度黏稠,气血不畅	203
-----	---------------------	-----

133	(三)营养不良,身体抵抗力下降	203
-----	----------------------	-----

133	(四)降糖药物与血糖控制不“合拍”	203
-----	------------------------	-----

二、治疗并发症的基本原则 204

133	(一)抓住矛盾	204
-----	--------------	-----

133	(二)综合调治	204
-----	--------------	-----

133	(三)防微杜渐	205
-----	--------------	-----

三、急性并发症的防治 206

133	(一)糖尿病性低血糖	206
-----	-----------------	-----

133	(二)糖尿病酮症酸中毒	207
-----	------------------	-----

133	(三)糖尿病高渗性昏迷	209
-----	------------------	-----

133	(四)糖尿病乳酸性酸中毒	209
-----	-------------------	-----

133	(五)糖尿病并发急性感染	210
-----	-------------------	-----

四、慢性并发症的防治 210

133	(一)糖尿病性心脏病	211
-----	-----------------	-----

133	(二)糖尿病眼病	214
-----	---------------	-----

133	(三)糖尿病肾病	216
-----	---------------	-----

133	(四)糖尿病周围神经病变	221
-----	-------------------	-----

133	(五)糖尿病足	222
-----	--------------	-----

133	(六)糖尿病脑病	225
-----	---------------	-----

133	(七)糖尿病性胃肠病	226
-----	-----------------	-----

五、防治糖尿病及其并发症的民间偏方验方	231
(一)防治糖尿病及其并发症的民间偏方	231
(二)防治糖尿病及其并发症的民间验方	235
法宝之七 搞好自我监测	243
一、监测的重要意义	243
二、监测指标和控制目标	243
(一)尿糖	244
(二)血糖	246
(三)酮体	247
(四)尿蛋白	248
(五)糖化血红蛋白	248
(六)胰岛素释放	250
(七)C肽	250
(八)血脂	251
(九)血流动力学	251
三、监测方法	252
(一)尿糖自我监测方法	253
(二)血糖监测方法	256
(三)尿酮监测方法	263
(四)尿蛋白监测方法	264
附件一 铁裆功	265
附件二 健身功	266

法宝之一 学习糖尿病知识

糖尿病是一种复杂多变的慢性疾病,过去主要在西方发达国家蔓延,在我国还不多见,因此人们缺乏这方面的防治知识和经验。近30年来,随着人们生活方式的改变和生活水平的提高,此病在我国急剧攀升。据溆浦县调查统计,在6100多名糖尿病患者中,有83%没有掌握糖尿病防治知识,在治疗中,绝大多数患者如“盲人骑瞎马”,乱投医、滥用药,不少医院还没有糖尿病专科病室和专科医生,误诊现象时有发生。从某种意义上说,糖尿病患者掌握糖尿病知识多少,与其寿命的长短成正比,掌握知识越丰富,防治办法就越多,其寿命就越长,生存质量就越高,否则就会相反。据溆浦县2007年调查,在6100多名糖尿病患者中,患病时间20年以上的有159名,其中30年以上的有24人,他(她)们存活时间长的共同特点是,重视对糖尿病知识的学习,有的还写出了专著,在全国发行,成了防治糖尿病的“行家里手”。因此,学习糖尿病知识有利于防治糖尿病,不仅糖尿病患者要坚持学好,糖尿病患者的家属、医务工作者和社会成员都要掌握糖尿病防治的基本知识。

一、坚持自我学习

我缺乏糖尿病防治知识是吃够苦头的,几乎丢掉了性命。1975年,也就是被确诊为糖尿病那年,我代理公社秘书,成了公社的“内当家”,既是公社的招待员、通讯员、统计员、辅导员,又是档案管理员、卫生安全员……我长期超负荷工作,却遭到一些不怀好意人的嫉妒,以我爱人出身富农家庭为由,反对我入党,在“以阶级斗争为纲”、“政治思想挂帅”的

年代,我这个非党人士很多会议不能参加,我多次向公社领导提出辞职,下队工作,领导一再挽留,我只好背着沉重的思想包袱继续超负荷工作。尤其是担任政治夜校辅导员这份“差事”,要自己编写教材,用蜡纸刻钢板,把教材装订成册,分发到各个生产队,由我培训大队辅导员,大队辅导员再培训生产队辅导员,生产队辅导员每星期组织社员在夜校里学政治、学文化、学技术、学军事,推动“农业学大寨”、“工业学大庆”、“全民学习解放军”活动。1974年年底,我忙于统计年报和工作总结,连续三天三夜围在炭火旁加班加点,累得不思饮食,以甘蔗充饥。新年后在参加县里万人大会期间,出现多饮、多食、多尿,体重下降,经大会医疗处丁医生介绍到县人民医院检查,尿糖、血糖均为3个加号,被确诊为糖尿病。由于不懂糖尿病知识,掉以轻心,县人民医院刘士旦医师嘱咐我回公社办好移交,马上住院,可我不以为然,相信公社吴书记“只要吃得饭就不要紧”的话,继续留在公社,边工作边服药。半年时间过去了,病情加重了,这时,我着急了,便四处求医问药。听说桥江公社板水大队有位草医能治糖尿病,便与爱人、朋友一起多次登门求医,连续吃50多剂中草药,不见起色。后来又服几位好心人介绍的荆刚刺、桃树胶、田坎苞、扯耳根、半枝莲等中草药,病情仍无好转。身体骨瘦如柴,连爬楼梯都不行了。无奈之下,我请假到爱人所在地——花桥区供销社休息,求诊于当地一位名牌大学毕业的“徐大夫”。服了他30多剂中药,虽然血糖、尿糖有所下降,但体重由原来的44公斤下降到39公斤,面色苍白,精神萎靡,食欲下降,经常呕吐、打嗝、泛逆,有时还冒冷汗。为了查明原因,我对这位“名医”开的中药处方进行了仔细剖析,从区医院沈院长给我赠送的《中草药》书上查到:藜芦有毒,最大剂量不能超过2克,而“徐大夫”开的处方上,藜芦由原来2克加大到4克,超过限量2倍。这位大夫误认为多食是糖尿病患者血糖高的主要原因,要控制血糖就得少吃,减少食欲,所以他开了抑制胃功能的药,并加大藜芦的用量。他这种因噎忌食的做法破坏了我“后天之本”——胃,我身体承受不了,立即停服他开的药。

后来又听人介绍“人参”能治糖尿病，好心的妈妈救儿心切，听后不分青红皂白，买来红参给我蒸鸡肉、兔肉、猪心、猪肾吃。谁知越吃我的“肝火”越旺，脾气越大，大便秘结，嘴唇干裂，脖子上疮疮丛生。随之再服医生给我开的泼尼松、可的松等西药，更是雪上加霜，身体十分虚弱。这时我停服红参和其他西药，改服玉泉丸、消渴丸，调养一个多月，身体才有所恢复。身体刚有所好转，公社几位领导到花桥登门看我，说公社正在改河造田，需要我这个“内当家”守阵地。在他们好言劝说下，我又回到公社，继续边工作，“边治疗”。

我是个事业心很强的人，一上岗除了工作就忘记了一切。1978年，公社从破烂的王家祠堂搬进了田头坳新房子，在新的环境里我心情舒畅，注重饮食控制，坚持早晚做操、跑步，在服消渴丸的同时，加服了强身健体的“参茸精”，一个月后身体得到了恢复，经县人民医院检验，血糖、尿糖均为阴性，医生说我糖尿病好了，不要服药了。我听了非常高兴，回到公社停服了降糖药，饮食也放开了，谁知好景不长，不到20天，旧病复发，再加服消渴丸、玉泉丸也不太灵验了。正在这时，由我口述，“笔杆子”唐德佩所写的《用社会主义占领农村思想文化阵地——溆浦县大湾公社坚持办好生产队政治夜校的调查》，在《人民日报》、《湖南日报》头版头条发表了，消息传开，慕名前来取经的人络绎不绝，我这个“内当家”忙得像热锅上的蚂蚁团团转。那时候，我全家7口人，4个小孩读书，仅靠我和爱人70多元工资维持生活，经济十分困难。繁重的工作、沉重的思想包袱和严重的经济负担，三副重担压得我喘不过气来，血糖时高时低，身体骨瘦如柴。洪江市委办公室侯主任在其岳母家见到我，非常同情，劝我到他们洪江医院住院治疗。半月后，我说服了公社领导，离开工作岗位，只身来到了洪江，在侯主任陪同下，医院门诊部谭医师给我做了检查。检验结果，血糖高达24毫摩/升，酮体2个加号，两肺也有问题，如不及时来院治疗，将危及生命。

错误和挫折教训了我，使我聪明起来了，我想要战胜糖尿病，就要学