

| 现 | 代 | 富 | 裕 | 病 | 防 | 治 | 丛 | 书 |

XIANDAI FUYUBING FANGZHI CONGSHU

第2版

糖尿病 防治实效方

■ 梁勇才 主编 ■

三分治 七分养
做自己的糖尿病医生
驾好“五匹马”
激发你体内的“降糖因子”



化学工业出版社



| 现 | 代 | 富 | 裕 | 病 | 防 | 治 | 丛 | 书 |

XIANDAI FUYUBING FANGZHI CONGSHU

第2版

糖 尿 病

防治实效方

■ 梁勇才 主编 ■



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治实效方/梁勇才主编. —2 版. —北京: 化学工业出版社, 2009. 1

(现代富裕病防治丛书)

ISBN 978-7-122-03322-2

I. 糖… II. 梁… III. 糖尿病-中西医结合疗法 IV. R587. 105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 104940 号

责任编辑: 贾维娜

装帧设计: 关 飞

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张 9¼ 字数 199 千字

2009 年 1 月北京第 2 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究



本书编写人员



主 编 梁勇才

编 者 梁杰圣 梁杰宏 梁杰梅

第2版前言

“富裕病”正在损害着人类的健康，给患者及其家庭带来了严重的经济负担和精神负担。人们面对“富裕病”的严峻挑战，不能束手待毙，应当积极了解防治措施以扼制其凶相毕露，施行养生之道以斩断其滋生根源，这样才能让自己和家人身强体健，使“富裕病”难以侵犯，不再卷土重来。

自从2005年我们编写了《现代富裕病防治丛书》以来，受到了广大读者的关注和喜爱，在此深表感谢。在与读者朋友们交流沟通的过程中，我们更加了解了读者希望获得哪些知识、在哪些方面还有误区，为此我们对丛书进行了修订。修订过程中，我们删减了高深的医学专业知识，增加了更贴近老百姓的、更具实用性的保健知识，如保健食谱、保健小妙方等，力求能让普通老百姓易学易操作，切实帮助他们防治“富裕病”。

由于时间仓促，加之我们学识有限，错漏之处还请读者朋友们批评指正。

梁勇才
2008年秋

第 1 版前言

近年来，在我国经济飞速发展，人民群众生活水平不断大幅提高的同时，高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症、肥胖等疾病的发病率也在逐年显著上升。这些疾病的发生均与生活方式不当、饮食改善而运动减少有关，被统称为“富裕病”。这些疾病互为因果，互相作用，并且，这些疾病发病率高，易引起各种心脑血管事件，致残率高、死亡率高。“富裕病”严重威胁着人们的身体健康，给人们的生活造成了极大的负面影响，已经引起了全社会的密切关注和高度重视。有鉴于此，我们在广征博引、去芜存菁的基础上，编写了这套《现代富裕病防治丛书》，力求搭建一个简便、快速查阅常见疾病的诊治、预防的交流平台，以奉献给临床一线的医界同仁和疾病缠身的患者朋友。

丛书的编写体例，从中西医两方面分别介绍疾病的病因及治疗、预防。并以中医诊治为主，介绍各种疾病的辨证、分型施治、名医方剂、名家妙方及中医特有的外治法。丛书还为患者朋友介绍了治疗各种疾病的食物和药膳，力求使患者朋友的日常饮食更加丰富，并能够在多姿多彩的日常生活中达到防病健身、治病强体的目的。希望临床医生阅读本书，可以归纳总结出一些可供学习借鉴的诊疗思路和方法；患者朋友阅读本书，能够学到一些防病治病的简易方法，以提高其生活质量。

医学浩如烟海，笔者学识浅薄加之时间仓促，难免挂一漏万，以偏概全，在此敬请见谅。

梁勇才

2005 年 10 月

目 录

第一章 西医防治	1
第一节 基础知识	1
一、病因	1
二、容易罹患糖尿病的人群	3
三、流行情况	4
第二节 临床诊断	5
一、早期表现	5
二、临床表现	6
三、检查项目	7
四、糖尿病分型	8
五、诊断标准	9
六、鉴别诊断	10
七、并发症	11
第三节 糖尿病的治疗	15
一、一般治疗	16
二、饮食治疗	16
三、口服降糖药物治疗	30
四、胰岛素治疗	32
五、运动疗法	39
六、心理疗法	51

七、住院治疗	56
第二章 中医防治	59
第一节 病因	59
第二节 诊断与治疗	60
一、分型施治	60
二、中华名医方剂精选	82
三、当代名医专家妙方	106
四、外治法	185
第三章 糖尿病药膳	205
一、茶饮	205
二、粥	209
三、饭、饼、糕	214
四、汤、羹、煲	220
五、凉拌	240
六、菜肴	241
第四章 预防	266
第一节 糖尿病的三级预防	266
一、三级预防的内容	266
二、一级预防	266
三、糖尿病并发症的预防	268
第二节 糖尿病教育	275
一、糖尿病教育的目的	276
二、糖尿病教育的对象	276
三、糖尿病教育的内容	277
四、糖尿病教育的方法	277

五、糖尿病教育的具体形式.....	278
附录.....	279
一、诊治参考.....	279
二、主要食品营养成分表.....	282

第一章

西医防治

第一节 基础知识

一、病因

糖尿病是一种以糖代谢紊乱为主的全身慢性进行性疾病。原发性糖尿病病因及发病机制至今还不很明确，其发生是由遗传、自身免疫和环境等多因素引起的，已知与下列因素有密切关系。

1. 遗传因素

糖尿病已被公认为遗传性疾病，约有 25%~50% 糖尿病患者有家族病史，孪生兄弟姐妹双双同患 1 型糖尿病的概率约为 30%~50%，同患 2 型糖尿病的概率为 91%。调查表明，糖尿病患者家属发生糖尿病的机会明显高于一般人群。

2. 自身免疫因素

在病毒及抗体的作用下，胰岛细胞被大量破坏，使胰岛素分泌功能减弱，从而导致糖尿病，特别是 1 型糖尿病。

3. 病毒感染因素

病毒感染是 1 型糖尿病的重要环境因素。

2 糖尿病防治实效方

小贴士



小 米

小米别名粟米。味甘咸，性微寒。益脾养肾，除烦止渴，有较好的降糖、降脂、利尿、降压作用。小米富含维生素B₁、维生素B₂、纤维素、钾、钙、磷、铁、锌、硒，是糖尿病理想的主食。小米可用来煮粥、煮饭、煎汤或做糕点。

4. 食物

高脂肪、高糖饮食可能诱发糖尿病。长期进食精制面粉、米、蔗糖会造成微量元素及维生素的丢失，而锌、镁、铬等微量元素对胰岛细胞功能、胰岛素的合成、能量代谢均有十分重要的作用。长期嗜甜食，会加重胰岛 β 细胞的负担，可引起糖尿病。

5. 肥胖

肥胖是诱发2型糖尿病的最重要因素之一，特别是中年以后患糖尿病者体重大多超过正常标准。

6. 年龄

随着年龄的增长糖耐量有降低倾向，因此，45岁以上者更易发生2型糖尿病。

7. 妊娠及绝经期

妊娠是糖尿病的激发因素。绝经期妇女如果有糖尿病遗传基因，可使糖尿病外显。

8. 应激因素

在外伤、电击、外科大手术、急性心肌梗死等应激情况下

可诱发糖尿病。

9. 运动因素

随着科学的发展,人们生活节奏的加快,现代人越来越多地以车代步,用家用电器做家务。缺乏运动使人体内的过多热量无法消耗,也易诱发糖尿病。

10. 化学毒物因素

四氧嘧啶、链脲佐菌素等可能诱发糖尿病。

小贴士



荞 麦

荞麦别名乌麦、莜麦。味甘,性凉。下气消积,除烦利湿,健脾,清热解毒。现代研究表明,荞麦中含有大量的黄酮类化合物,尤其富含芦丁及丰富的维生素PP,有明显的降低血糖、血压及血脂的功效。荞麦富含膳食纤维、维生素B₁、维生素B₂和微量元素,是糖尿病合适的食物。荞麦可煮粥、做面条、煎汤、做面饼。

二、容易罹患糖尿病的人群

① 糖尿病患者的直系亲属,如子女、子孙或有血缘关系的家庭成员。

② 双胞胎中一个患有糖尿病,另一个则为糖尿病易罹患患者。

③ 肥胖者。

④ 有高度患病率的种族或少数民族的成员。

⑤ 生过体重大于4.5千克巨大婴儿的产妇。

⑥ 患有高血压、冠心病、高脂血症者。

⑦ 因为妊娠、急性心肌梗死、创伤、手术、感染等因素血糖暂时升高或糖耐量异常，而应激过后血糖完全恢复正常的人。

三、流行情况

随着社会的进步和生活方式的改变，糖尿病业已成为世界范围内日益严重的威胁人类健康的公共卫生保健问题。1997年世界卫生组织（WHO）和国际糖尿病联盟预测，全世界糖尿病患者的总数为 1.38 亿，是 1985 年的 3 倍，预计到 2025 年，糖尿病患者人数将会突破 3.3 亿。其中大部分新增加的患者主要分布在中国、印度等发展中国家。

我国 1997 年公布的 19 个省市 25~64 岁 20 万余人群普查结果，糖尿病患病率为 2.51%，糖耐量减低患病率为 3.20%，调查中新发现糖尿病占 70%。糖尿病患病率是 1980 年的 3 倍，这个速度超过了欧美发达国家。到 20 世纪末为止，我国糖尿病患者已近 4000 万，而且每年都在增长。与此同时，还有相当数量的糖尿病预备队——糖耐量减低者，因诊断、治疗不及时而可能发展为糖尿病甚至引发各种并发症的人群。因此，糖尿病是一种严重危害人类健康的常见病、多发病，已成为发达国家中继心血管病和肿瘤之后的第三大非传染性疾病。

伴随糖尿病的高血糖、高血脂、高血压状态常常在不知不觉中对人体的器官造成损害。这种损害缓慢、顽固，并逐渐加重，因神经系统的损害造成肢体的疼痛、感觉异常，因视网膜病变而导致的失明，比一般人多 10 倍；心脏病及脑卒中患病率比一般人增加 2~3 倍；是患肾病而致尿毒症死亡的第二个

主要原因；坏疽和截肢者约比一般人多 20 倍，这些都是糖尿病患者致残、致死的主要原因。与年龄相当的一般人相比，患糖尿病者住院人数增加 2 倍，死亡率增加 2~3 倍，医疗开支及各项支出大大增加，糖尿病严重地影响了患者的生活质量乃至生命。

小贴士



燕 麦

性温，味甘，补虚止汗。现代研究表明，燕麦含有极丰富的亚油酸，占所含全部不饱和脂肪酸的 35%~52%。并含丰富的维生素 E。燕麦中的甘素可降低血浆胆固醇的浓度。临床观察表明，燕麦确有明显的降低血浆总胆固醇、甘油三酯及 β 脂蛋白的作用，并能升高血浆高密度脂蛋白。燕麦是糖尿病、高脂血症、体虚自汗患者的良好食品。燕麦可用来煮粥，做面食、糕点。

第二节 临床诊断

一、早期表现

绝大多数糖尿病患者在早期无典型的临床表现，甚至无症状，相当一部分患者是在体检或发生并发症时才被发现的。凡有下列因素或表现者就应尽早就医。

① 有糖尿病家族史、外伤史、甲状腺功能亢进病史、慢性胰腺炎史、胰腺或甲状腺手术史者。

② 短期内无明显诱因逐渐消瘦者，特别是原来肥胖的人在短期内出现体重明显下降，同时自觉疲乏无力、身体沉重、四肢麻木、腰酸背痛。

③ 无明显原因的上腹闷胀、大便干稀不调、腹泻与便秘交替等消化道症状者。

④ 口腔疾患，如牙周炎、口腔溃疡日久不愈者。

⑤ 餐后数小时或餐前常有不明原因的心慌、乏力、多汗、颤抖或明显饥饿感等症状者。

⑥ 无明显原因出现视物模糊、双目干涩、视力下降者。

⑦ 双手、双足麻木，感觉迟钝，感觉异常者。

⑧ 不明原因的血栓性疾病及周围血管疾病者。

⑨ 反复发作的外阴瘙痒或尿急、尿频、尿痛等泌尿系统感染症状，治疗效果不佳者。

⑩ 反复发作的皮肤疖疮疔肿或溃疡，经久不愈者。

⑪ 不明原因的性功能障碍者，如男子阳痿、性欲减退、女子月经紊乱或闭经。

二、临床表现

（一）病史

有糖尿病家族史；年龄大于 40 岁的肥胖者；高血压、高血脂者；小于 60 岁发生急性心肌梗死者；女性有巨婴分娩史、妊娠过期或死产史者；有服用糖皮质激素、雌激素及 β 受体阻滞剂等药物史者。

（二）症状

典型糖尿病患者表现为“三多一少”。

① 多尿：见于大多数病例。尿量增多，排尿次数增多。

② 多饮：由于多尿，水分丢失过多，造成细胞内脱水，刺激了口渴中枢，饮水自然增多。

多尿和多饮这两种症状与糖尿病病情的严重程度成正比，与尿糖排泄量有关。

③ 多食：由于糖从尿中丢失，加上糖的利用障碍，使体内热量和能量不足，刺激食欲，使其食量增加。

④ 体重减轻：体重下降，尤其伴有良好食欲是重度糖尿病指征。消瘦是较晚期的症状，这是因组织失水和蛋白质及脂肪减少所致。中年以上的肥胖 2 型糖尿病病人，体重有所减轻，但大多仍是超重或肥胖。

⑤ 疲乏：由于代谢紊乱，水电解质失衡，能量不能被释放，以致患者精神不振，疲乏无力。

三、检查项目

（一）常规检查项目

① 血压、脉搏、体重及腰臀围：至少每周测定一次。

② 眼部包括眼底检查，每半年至一年检查一次。

③ 肝功能、肾功能、血脂检查：每半年检查一次。

（二）实验室检查项目

1. 主要的血糖控制指标

主要的血糖控制指标有血糖（葡萄糖）测定和糖化血红蛋白测定，具体标准见表 1。

2. 尿液检查

① 尿糖测定。