

编著：张家庆

张教授

谈

糖尿病和保健



第二军医大学出版社

张教授谈糖尿病和保健

张家庆 编著

第二军医大学出版社

2001 年·上海

内 容 简 介

张家庆教授从医 47 年,是国内著名的内分泌学、糖尿病学专家。近 6 年来他根据临床上病人经常提出的问题,以及世界上有关的新进展(如糖尿病忌糖问题),发表了不少有关的科普文章,受到病员的欢迎。许多病员和同道希望并催促能早日将这些文章汇编成册,因此就出现了这本册子。张教授还特地增加了糖尿病方面的有关内容,使之更臻完整和新颖,以飨读者。

本书可供中老年人,尤其是糖尿病患者阅读。因为内容较新,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

张教授谈糖尿病和保健/张家庆编著. - 上海:第二军医大学出版社,2001.10

ISBN 7-81060-134-2

I. 张… II. 张… III. ①糖尿病 防治②中年人-保健③老年人-保健 IV. ①R 587.1②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86950 号

张教授谈糖尿病和保健

张家庆 编著

胡加飞 编辑

第二军医大学出版社出版发行

(上海市翔殷路 818 号 邮政编码:200433)

全国各地新华书店经销

江苏省句容市排印厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:6.75 字数:111 552

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印数:1~8 000

ISBN 7-81060-134-2/R·083

定价:10.00 元



糖尿病良药 中一牌消渴丸

消渴丸

功能与主治：

滋肾养阴，益气生津。用于多饮，多尿，多食，消瘦，体倦无力，眠差腰痛，尿糖及血糖升高之气阴两虚型消渴症。

国家中药保护品种

注意：服用本药时，严禁加服降血糖化学类药物。其它详见说明书。
批准文号：ZZ-5445- 粤卫药准字(1994)第111146号
沪药广审(文)第2001080515号
请按医生处方购买和使用



广药集团  **广州中药一厂**
GUANGZHOU FIRST CHINESE MEDICINE FACTORY

地址：广州市天河北路28号时代广场西座11楼 邮编：510620
质量咨询电话：(020)81709129 销售电话：38821358 81909335(零售)
网址：<http://www.gz111.com>

广州中药一厂隶属广州医药集团有限公司，同时是广州药业股份有限公司的子公司。

多年来，广州中药一厂坚持发挥“同心、开拓、求实、高效”的企业精神，明确了“实事求是，稳步增长”的企业发展思想、在全体员工的共同努力下，积极开拓、不断进取，现已发展成为具有现代化专业水平的大型中成药生产企业。

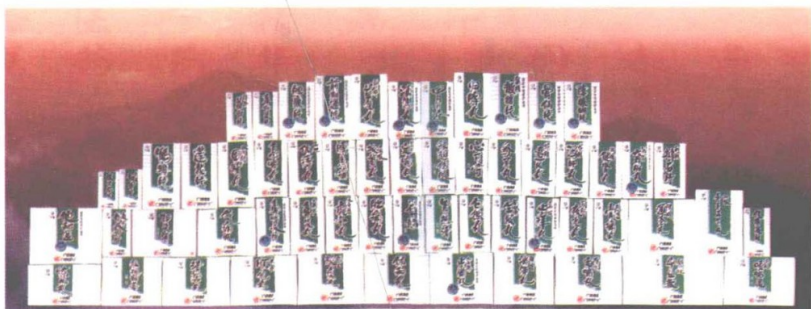
广州中药一厂自1985年实行厂长负责制以来，不断加强经营管理和积极推行技术进步，取得了一定的成绩：1988年评定为全国首批五家中成药国家二级企业之一；1996年荣获“全国五一劳动奖状”并评定为“全国质量效益型企业”及“全国大二型企业”；1997年列入全国中成药企业的五十强单位；1998年底通过国家药品GMP认证委员会专家认证，成为符合GMP标准的生产企业；1999年评定为“广东省技术创新优势企业”，2000年“中一牌”被评定为“广东省著名商标”。

广州中药一厂现有员工1200多人，其中高级工程师、药师等专业技术人员300多人。全厂总资产2.6亿元，近年来我厂先后从国外引进了一批技术先进关键生产设备，如塑瓶包装生产线、全自动入盒包装生产线、微波干燥生产线等设备均达到同行业领先水平。广州中药一厂设有中心化验室，使用先进的检测仪器，对产品质量进行严格的监控。

广州中药一厂的产品开发部致力于新产品的研究开发，研制生产治疗人体内分泌系统、消化系统、呼吸系统疾病的用药，包括七大剂型共100多个品种，其中消渴丸、胃乃安胶囊、滋肾育胎丸、金佛止痛丸、乌蛇止痒丸、便秘通、益脑胶囊、鼻咽灵片、障眼明片、乳核散结片、前列通片、骨仙片、胆乐(康)片等获得国家中药品种保护，并因质量优良、疗效显著、包装精美而成为国内外畅销产品。近年来，为满足消费者需要，还生产各种保健食品和饮料。

为了开拓国外市场，广州中药一厂同香港客户于1990年合办了“中富药业有限公司”，产品出口港澳、东南亚及欧美等国家。

目前，广州中药一厂正不断扩大规模，2000年9月26日，广州医药集团有限公司、广州药业股份有限公司决定由广州中药一厂兼并广州众胜药厂，为企业注入了新的发展动力，提供了更好的发展机遇。今后将充分利用双方良好的产品结构和广阔的产品市场空间，通过加强经营管理，加快技术创新和新产品研发，优化资源配置，大力拓展市场等措施，进一步树立“中一”企业形象和品牌效应，不断提高企业经营管理水平和整体经济效益，相信通过这种联合发展模式运作以及各地客户朋友的沟通与交流，将开创广州中药一厂发展的崭新局面，为促进我国医药事业的发展作出应有的贡献。



地址：广州市天河区北路28号时代广场西座11楼 邮编：510620
质量咨询电话：(020)81709129 销售电话：38821358 81909335(零售)
网址：<http://www.gz111.com>

前 言

我从医 40 余年,尤其是近 40 年来从事内分泌和糖尿病工作以后,经常遇到病员提出一些问题,需要解答。有些是社会上流传的误解,或者道听途说的误传,更有一些是病员受到虚假广告的误导。如不加以澄清,会对病员产生很大的危害性。

随着我国人民生活水平的不断提高,糖尿病的发病率也越来越高。寿命延长后,老年保健问题越来越突出。再加上糖尿病等有关研究进展很迅速,新观点、新疗法及新药物层出不穷。十分有必要将这些新内容向广大病员甚至基层医务工作者作介绍。

近 6 年来,我因年老而不担任行政工作后,有时间应报刊之邀或病员之提问,针对某一问题作一些深入浅出的介绍并发表于报刊上。这些科普文章刊出后深受读者欢迎,有不少素不相识的病友告诉我,他将这些短文剪下收成报贴,有的来信提问,有的还给我寄上热情洋溢题词的贺卡。1997 年《新民晚报·康健园》评我为当年唯一的优秀作者,都使我深受感动。因我与这位编辑

至今未见一面。我决心“老有所为”，发挥我的余热，在这方面贡献一份绵力。

现应不少病友及同道之要求，将这些短文采编成册，以飨读者。在着手编时，对糖尿病方面适当增加了一些内容，使之更充实些。

由于这些短文是在不同时期，应不同要求，发表于不同报刊之上。因之，有一部分内容有些重复，请原谅。此外，在附录中列了糖尿病控制的目标（亚太地区 2 型糖尿病政策组 1999 年修订）及血糖新旧单位折合表，还列了我对血糖控制和中西医结合糖尿病研究两篇述评，最后为了让读者了解我，收录有两篇报刊上有关本人的介绍。

由于本册子的性质与一般糖尿病知识册子不同，肯定不是面面俱到的。我希望广大读者提出问题，今后将在报刊上予以解答。文中可能会有错误和缺点，也希望提出以供今后进一步改进。

最后要感谢广州中药一厂和美国理康国际有限公司的资助，使本册子成本降低，售价下降，以利于广大读者购买。

第二军医大学长海医院

张家庆

2000 年 12 月

新款



SureStep Plus

稳步倍加型血糖仪

产品注册证号：国药器械（进）字2000第1716号

超大屏幕图例指示，特有的试纸技术使试纸可离机直接抹吸血液样本，简单、精确、快速，倍感轻松好用。



ONE TOUCH™

BASIC Plus

稳捷基础倍加型血糖仪

产品注册证号：国药器械（进）字2000第1738号

大屏幕显示，使用7号电池易于更换，准确、简单、经济实用，足可信赖。



随机
附赠

兼具新增功能

新增数据管理功能，可与电脑连接，帮助您详细分析血糖变化趋势。

TM

Penlet Plus 采血笔 **零点** NEW

减少疼痛 更加易用

中国地区免费服务电话：

800-820-1800

美国理康国际有限公司上海代表处
上海市新华路660号万宝国际商务中心307室
电话：021-62826988-2001
传真：021-62822509
邮政编码：200052

本产品只可用于监测血糖，并非糖尿病诊断仪器，请在医生指导下使用。

LIFESCAN

让糖尿病人生活得更好

a Johnson & Johnson company

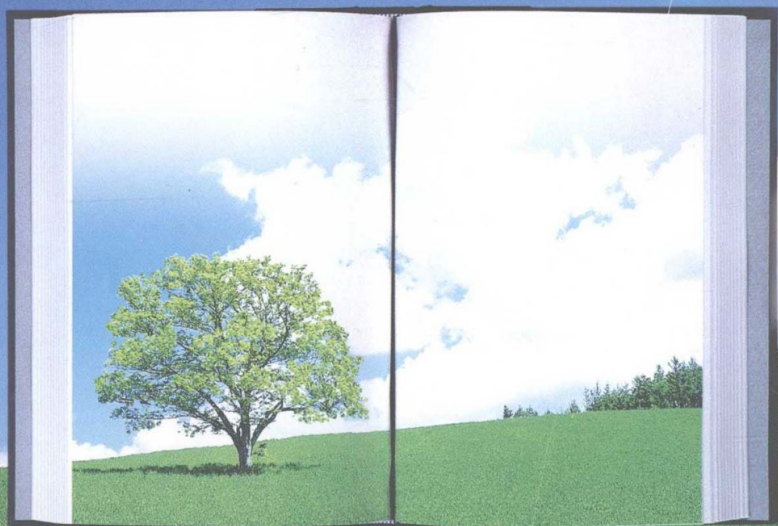
美国强生

广告审查号：国医械广审（文）010146

广告审查号：国医械广审（文）011060

沪工商广监印字 2001000764 号

读二军大版图书 走健康人生之路



第二军医大学出版社

社 址：上海市翔殷路 818 号

编辑部电话：(021) 25070984 转 810, 812

发行科电话：(021) 65493093, 25070153 转 803, 804

邮 编：200433 传 真：(021)65344595

广告经营许可证号：3101105000140

目 录

第一部分 糖 尿 病

1 糖尿病总论	(2)
1.1 什么叫糖尿病?	(2)
1.2 别为不懂付出代价	(4)
1.3 糖尿病会遗传吗?	(4)
1.4 糖尿病和睡眠	(6)
1.5 糖尿病和婚姻状况有关	(7)
1.6 消渴病不全等于糖尿病	(8)
2 糖尿病诊断与分型	(10)
2.1 还用“胰岛素依赖型”吗?	(10)
2.2 身患糖尿病也可无“三多”	(12)
2.3 胖墩糖尿病	(16)
2.4 糖尿病偏爱小胖墩	(17)
2.5 老年人糖尿病与中年人有何不同?	(20)
2.6 糖耐量损害对身体有影响吗?	(22)
2.7 重视糖耐量减退	(22)
2.8 为什么有人尿多、饮水多而不是糖尿病? ...	(24)
3 糖尿病检查	(25)
3.1 你有糖尿病吗?	(25)
3.2 血糖的糖是什么糖? 在体内有何变化?	(27)
3.3 糖尿病人应测尿糖还是血糖?	(29)
3.4 糖尿病人要测血糖	(31)
3.5 糖尿病人应测空腹还是饭后血糖?	(33)

3.6	什么叫葡萄糖耐量?	(36)
3.7	什么是糖化血红蛋白?	(37)
3.8	袖珍血糖仪准确吗?	(39)
4	糖尿病治疗总论	(40)
4.1	得了糖尿病是否很可怕?	(40)
4.2	糖尿病人能否不用药物治疗?	(42)
4.3	糖尿病究竟能否根治?	(44)
4.4	糖尿病重在预防	(45)
4.5	降糖释疑	(47)
4.6	糖尿病治疗要讲科学	(51)
4.7	DCCT 是什么意思?	(53)
4.8	血糖应控制到什么水平? 尿糖应控制到什么水平?	(55)
4.9	糖尿病治疗不只是消除“三多”	(56)
4.10	糖尿病人不能“跟着感觉走”	(58)
4.11	血糖稍高怎么办?	(60)
4.12	糖尿病的各种疗法都有效吗?	(62)
4.13	糖尿病人的曙光——中西医合璧	(64)
4.14	糖尿病与保健品	(67)
4.15	保健品不能代替药品	(69)
5	糖尿病饮食控制	(71)
5.1	饮食控制是否饭吃得越少越好?	(71)
5.2	控制饮食后感到饿, 怎么办?	(72)
5.3	什么叫饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸?	(74)
5.4	饮食控制中应吃多少脂肪? 植物油是否 不受限制?	(76)

5.5	“没腿的比有腿的好”	(77)
5.6	糖尿病人能吸烟、饮酒吗?	(79)
5.7	糖尿病人能吃糖吗?	(81)
5.8	糖尿病人是否必须忌糖?	(82)
5.9	糖尿病人能吃水果吗?	(84)
5.10	糖尿病人能否吃山芋、酸奶?	(86)
5.11	奶粉能否治疗糖尿病?	(88)
6	糖尿病口服药物	(90)
6.1	口服降糖药的医患对话	(90)
6.2	六类口服降糖药	(93)
6.3	什么叫“胰岛素增敏剂”?	(95)
6.4	糖尿病的中西医结合治疗	(97)
6.5	关于消渴丸的用法	(99)
7	糖尿病胰岛素治疗	(101)
7.1	胰岛素从哪里来的? 有什么用处?	(101)
7.2	市场上的胰岛素主要有哪几类?	(102)
7.3	注射胰岛素时应注意些什么问题?	(104)
7.4	根据尿糖几个“+”来调整胰岛素 剂量好不好?	(106)
7.5	用了胰岛素后有没有可能不用?	(107)
7.6	胰岛素会否“上瘾”?	(109)
7.7	胰岛素笔	(110)
7.8	胰岛移植有新突破	(112)
8	糖尿病并发症	(114)
8.1	警惕糖尿病并发症	(114)
8.2	糖尿病人发生昏迷怎么办?	(116)

8.3 糖尿病人要注意脚	(118)
8.4 预防糖尿病足,避免截肢.....	(120)
9 糖尿病的低血糖	(123)
9.1 低血糖有些什么症状?	(123)
9.2 糖尿病人也要防低血糖	(125)

第二部分 其他内分泌、代谢病

1 甲状腺病	(130)
1.1 “甲减”易治难发现	(130)
1.2 “甲减”手心黄	(132)
1.3 无缘无故的疲乏要查甲状腺	(134)
1.4 “甲亢”病人能不能吃海带?	(136)
2 肥胖症	(137)
2.1 “啤酒肚”损健康	(137)
2.2 减肥不如防肥	(140)
2.3 减肥的新观点	(141)
3 男性“更年期”	(143)
3.1 男人有更年期吗?	(143)
3.2 男子也会有“更年期”吗?	(145)
4 骨质疏松	(146)
4.1 骨质疏松重在预防	(146)
5 生长与发育	(148)
5.1 睡得好 长得高	(148)
5.2 4岁女童乳房发育之谜	(151)
6 痛风	(154)
6.1 关节里的“结石病”	(154)

第三部分 一般保健

1 老年保健	(158)
1.1 生活有规律是健康长寿的要诀	(158)
1.2 参加社会活动也能延年益寿	(165)
1.3 勿欠“睡眠债”	(167)
1.4 如何“花钱买健康”?	(169)
1.5 男人为何比女人短寿?	(171)
1.6 吃好不一定幸福 劳动不一定辛苦	(173)
2 保健品问题	(175)
2.1 保健品与药不同	(175)
2.2 FDA 是什么意思?	(176)
3 其 他	(178)
3.1 “激素”使人发胖吗?	(178)
3.2 我的股骨头坏死	(180)
3.3 卒中病人的好消息	(182)
3.4 检查冠心病有新武器——EBT	(183)
3.5 在美国看急诊	(183)

附 录

附录1 糖尿病控制目标	(190)
附录2 血糖单位数值的换算	(191)
附录3 加强对糖尿病的血糖控制	(192)
附录4 加强中西医结合防治糖尿病的研究	(196)
附录5 立足世界医学前沿研究中医药	(199)
附录6 我的中西医结合糖尿病研究	(202)

第一部分 糖 尿 病

1 糖尿病总论

1.1 什么叫糖尿病？

早在二千多年前，我国古时即有人发现某些病人尿多，而且尿滴在鞋上干燥后呈白粉状，尿滴在地上会吸引众多蚂蚁，最后有人尝了此尿发现甜如蜜。当时称此种病为“消渴”。西方在数百年前也有类似的发现，因尿甜如糖，而称之为糖尿病。

近代人当然不必去尝尿味才诊断糖尿病。以后明确此种甜味是因葡萄糖所引起，只要用化学方法测定尿中有葡萄糖即可诊断。进一步研究认为尿中出现葡萄糖的原因是血糖比正常人升高所致。但是血糖升高到什么程度才诊断为糖尿病，这经过了相当长的一个过程。

研究发现，当尿中有糖时，血糖已远远高于正常。这是因为肾脏对稍高的血糖，当肾小球滤

出糖以后,肾小管会再把它重吸收回去。一定要血糖很高,并高到一定水平,肾小管吸收不了,才在尿中出现糖。这好象是江河间的水,超过了堤岸才溢出来。这个堤岸的高度称为肾糖阈。肾糖阈可能因人而异,年龄大了肾糖阈也可能升高。一般认为肾糖阈是血糖 10 毫摩/升。所以尿糖很多固然能说明可能有糖尿病,但尿糖阴性也不能说没有糖尿病的可能。因此诊断糖尿病不能靠检查尿糖多少来确定。

血糖要高到多少才能诊断为糖尿病呢?一般认为要长期超过肾糖阈时,糖尿病人的微血管并发症明显增加,才能明确为糖尿病。这一条界线多年来研究结果有些变化。至 1999 年 9 月,世界卫生组织专家委员会公布,我国糖尿病学会也讨论通过,其标准定为空腹血浆血糖 7 毫摩/升或以上(旧单位 126 毫克/分升或以上),或者以服糖后 2 小时测定血浆血糖在 11.1 毫摩/升或以上(旧单位 200 毫克/分升或以上)。如果没有明显症状,则仅测定一次达以上标准还不够,要另一天重复测定也超过以上标准才明确诊断。

如果血糖值超过正常值(空腹 6.1 毫摩/升)但不到上述标准,不诊断为糖尿病,只能称为空腹血糖损害。类似情况,服糖后 2 小时血糖超过正常值(7.8 毫摩/升)者称为葡糖耐量损害。

1.2 别为不懂付出代价

今天是一年一度的世界糖尿病日。

我国人民生活改善后,糖尿病人越来越多。但许多人不知道糖尿病早期可以毫无症状,没有定期进行普查,往往到病重时才发现,失去了早治疗的机会。这类患者由于延误了治疗,最后可能发生失明、心脑血管意外、肾功能衰竭或失去一只脚。到这时,就不仅仅是个人和国家要花费大量的医药费用,而且对病人身心将造成极大的痛苦。这就是由于不懂而付出的代价。

《新民晚报·康健园》1995年11月14日

1.3 糖尿病会遗传吗?

对于这个问题,简单的回答是会遗传的。因为糖尿病人的亲属中发生糖尿病的机会要比非糖尿病人的亲属机会大,说明糖尿病有遗传倾向。因此父母或其一方糖尿病者其子女应定期检查血糖,以及早发现糖尿病。

但是也不是糖尿病父母的每一个子女都会得糖尿病。以前的统计双亲都是糖尿病者,其子女约有5%得糖尿病,若双亲中只有一方有糖尿病,则子女得病的机会更少。

为什么糖尿病病人的下一代只有5%得糖尿