

彩图典藏版

经典读本 生活必备

精解精析 图文并茂

糖尿病治疗与保养

自我调养有方法 血糖从此不再高

张彩山◎编著

糖尿病患者要根据自己的体质、年龄、病情轻重来制定运动项目，最好在饭后一小时左右进行。

合理饮食

饮食控制是糖尿病治疗的基础，是糖尿病患者要坚持一生的治疗方法。吃对食物，才能吃出健康。

介绍糖尿病基本饮食原则、方法及应注意的细节，帮助患者合理规划饮食，降糖的同时也能品尝美味。

体重控制

糖尿病与肥胖密切相关，尤其是2型糖尿病。肥胖患者数量要远远大于正常体重人群。

维持理想体重，坚持运动，并配合低热量、低脂的饮食，可以达到预防糖尿病的效果。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

乐观是治愈糖尿病的根本。患者要端正心态，乐观平静，积极配合治疗，这样才对病情有利。

彩图典藏版

经典读本 生活必备

精解精析 图文并茂

糖尿病治疗与保养

自我调养有方法 血糖从此不再高

张彩山◎编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病治疗与保养 / 张彩山编著. -- 天津: 天津
科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5576-4614-1

I . ①糖… II . ①张… III . ①糖尿病—防治 IV .

① R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 038113 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编: 300051

电话: (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市万龙印装有限公司印刷

开本 720×1 040 1/16 印张 26 字数 610 000

2018 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 68.00 元



近年来，全世界糖尿病的发病率日益上升，已成为继癌症、心脑血管疾病之后危害人类健康的第三大杀手。据国际糖尿病联合会公布的最新数据显示，目前全球有超过2.8亿人患有糖尿病，我国则是糖尿病的“重灾区”，仅成年人的患病人数就达9200多万，成为糖尿病第一大国。毫不夸张地说，糖尿病这个“杀手”，有可能威胁到每一个人的健康。

糖尿病是由于胰岛素不足引起的糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱，主要特点是高血糖。糖尿病对人体的危害是多方面的，在血糖长时间得不到控制的情况下，可进一步对全身各个器官及其功能造成严重的损害，引发一系列的急性、慢性并发症如中风、高血压、脑梗死、失明、肾衰竭、神经损伤等，重者导致残废或死亡，甚至是猝死，因此糖尿病又被人们形象地称为“甜蜜杀手”。尽管这个杀手威力巨大，但大多数人对它的了解还停留在望文生义的水平，或者认为这种所谓的“富贵病”离自己很遥远。而事实却是，随着人们生活水平的提高，糖尿病已离我们越来越近。稍不注意，我们就有可能陷入糖尿病的雷区。

为什么糖尿病的患病率越来越高？糖尿病到底是怎样发生的？是哪些因素诱发了糖尿病？什么人容易患病？这些问题，不仅是普通读者，甚至一些患者也不明所以。正因为如此，很多人在不经意间患病，自己却浑然不觉，并且贻误最佳治疗时机。糖尿病的发生与遗传、生活方式、肥胖、妊娠、感染、精神等因素关系密切，其中不良生活方式和肥胖已成为公认的糖尿病高发的主要诱因。

由于生活水平的普遍提高，人们逐渐趋向于享受型的生活方式：大量高脂肪、高蛋白、高热量的食物被摆上餐桌，三餐外还有各种各样的零食，出门开车或坐车取代了步行和骑车。人们吃得好了，吃得多了，运动却少了，身体越来越重，由此加重了胰岛的负担，导致胰岛素分泌不足，进而促使糖尿病高发或一些带有糖尿病基因的人提早发病。而心理压力过大、不良情绪也会扰乱机体内分泌系统而诱发糖尿病。可以说，多数糖尿病都是“吃”出来、“闲”出来和“烦”出来的。

糖尿病是一种终身疾病，但并非不治之症，而是一种可防、可治、可控制的疾病。只

要积极主动地改变生活方式，在平时通过“五驾马车”即饮食、运动、医药、教育、检测全面治疗，减少糖尿病诱发因素，严格控制血糖水平，完全可摆脱终身服药的痛苦。

本书是一本写给大众读者的关于糖尿病防治的普及读本，旨在帮助广大读者和糖尿病患者认识糖尿病，有效防控，减少糖尿病及其并发症的发生。本书结合中西医对糖尿病的研究和临床治疗经验，全面系统地阐述了糖尿病的发病原因和特点，主要危害，诊断依据，临床分型，各类并发症的预防及治疗，饮食、运动、药物、教育、心理等各种治疗和保养手段等，这些方法简单易行，精心收集的降糖验方、秘方实用有效，不同类型的糖尿病患者均能找到适合自己的治疗方法，且一学就会，一用就灵。

全书分为六个部分，第一部分详细介绍了糖尿病的发病机理、分型、易患人群、早期征兆、检查、诊断标准等基本知识和糖尿病的认识误区；第二部分分析了西医针对糖尿病的防治原则和措施，如降糖药治疗和胰岛素治疗等；第三部分是中医对糖尿病的研究，包括糖尿病病因、分类、治疗措施和各类中药方剂的使用；第四部分阐释了糖尿病各类并发症的发生原因和中西医治疗措施；第五部分介绍糖尿病的自然疗法，包括营养素疗法、饮食疗法、中草药疗法、药膳疗法、运动疗法等，读者可从中找到适合自己的营养素、蔬菜、水果、菜肴、常用降糖中草药以及中医治疗糖尿病的古方、验方、秘方等；第六部分介绍患者在日常生活中应注意的方面和保健方法。

通过通俗易懂的讲解与分析，帮助糖尿病患者早发现、早治疗，正确管理自己，趋利避害，减少并发症的发生；为患者家属提供更多关于糖尿病急证的处置措施，同时给予患病亲人更多的理解和有效的科学帮助；即使是健康的人也可以对这一疾病有一个全面了解，提早改变不健康的生活方式，避免引“糖”上身。



目录

第一篇 认识糖尿病

第一章 糖尿病的基础知识.....	2
糖尿病的概念	2
血糖与胰岛素的关系	3
糖尿病的发病原因	5
糖尿病的发病机理	7
糖尿病的分类与分型	9
糖尿病的临床症状	12
糖尿病的病症信号	13
糖尿病的严重危害	15
糖尿病易患人群	16
第二章 糖尿病的实验室检查与诊断.....	19
确诊糖尿病需做哪些检查	19
糖尿病的诊断标准	25

第二篇 糖尿病的西医防治

第一章 口服降糖药治疗.....	28
药物治疗基本常识	28
常用口服降糖药	39
口服降糖药物的联合应用	47

第二章 胰岛素和胰岛素治疗 52

胰岛素的生理作用	52
尽早使用胰岛素	53
胰岛素治疗的适应证	54
胰岛素的种类	55
胰岛素制剂的选用原则	55
胰岛素的治疗方案	56
胰岛素临床用法	60
胰岛素剂量的调整	60
使用胰岛素的注意事项	62
胰岛素强化治疗	63
如何使用胰岛素笔	65
胰岛素泵及其应用	66
胰岛素泵的适应证与禁忌证	67
胰岛素治疗的副作用及处理对策	68
胰岛素与口服降糖药的联合应用	71

第三篇 糖尿病的中医防治

第一章 中医预防糖尿病..... 74

要有良好的睡眠	74
养成良好的饮食习惯	76
保持精神内守	79
勤思考、多运动	81
保持积极思想和语言	83
有规律地生活	84
置身于健康的环境中	86
维持理想体重	88
定期进行健康检查	94

第二章 中医对糖尿病的分型、诊断与治疗..... 96

上焦消渴的辨证分型	96
-----------------	----

中焦消渴的辨证分型	97
下焦消渴的辨证分型	99
消渴病在中后期的辨证分型	100
中医的糖尿病诊断标准和法则	101

第四篇 糖尿病常见并发症的防治

第一章 糖尿病急性并发症..... 106

糖尿病性低血糖	106
糖尿病酮症酸中毒	107
糖尿病高渗性昏迷	111
糖尿病乳酸性酸中毒	112
糖尿病并发急性感染	113

第二章 糖尿病性心脏病..... 115

糖尿病性心脏病的主要表现	115
糖尿病性心脏病的分类	116
糖尿病性心脏病的西医防治	117
糖尿病性心脏病的中医防治	120
糖尿病心脏自主神经病变的中医治疗	122

第三章 糖尿病性高血压..... 124

糖尿病性高血压的类别和原因	124
糖尿病性高血压的表现和危害	126
糖尿病性高血压的西医防治	127
糖尿病性高血压的中医防治	128

第四章 糖尿病性高脂血症..... 130

糖尿病性高脂血症的病因和症状	130
糖尿病性高脂血症的危害	131
糖尿病性高脂血症的并发症	131
糖尿病性高脂血症的诊断要点及标准	132
糖尿病性高脂血症的西医防治	133

糖尿病性高脂血症的中医防治	134
第五章 糖尿病性脑血管病变	137
糖尿病性脑血管病变的发病概况	137
糖尿病性脑血管病变的特点	139
糖尿病性脑血管病变的并发症	139
糖尿病缺血性脑血管病的西医治疗	142
糖尿病性脑血管病变的中医防治	143
第六章 糖尿病性视网膜病变	146
糖尿病性视网膜病变的发病机制	146
糖尿病性视网膜病变的症状表现	150
糖尿病性视网膜病变的西医防治	151
糖尿病性视网膜病变的中医防治	152

第五篇 糖尿病的自然疗法

第一章 糖尿病的营养素疗法	156
营养素与糖尿病	156
糖尿病人的营养素补充	163
糖尿病的特别营养素补充	177
第二章 糖尿病的饮食疗法	179
糖尿病患者必知的饮食常识	179
糖尿病的饮食原则	181
饮食治疗的误区	203
糖尿病与食物选择	208
第三章 糖尿病的中草药疗法	261
治疗糖尿病的常用中草药	261
治疗糖尿病的常用药对	265
治疗糖尿病的中成药	288
治疗糖尿病的验方秘方	294

治疗糖尿病之古方	300
第四章 糖尿病的营养食谱.....	302
茶饮	302
粥	307
饭、饼、糕	313
汤	318
羹	330
煲	331
菜肴	333
第五章 糖尿病的运动疗法.....	347
运动对机体葡萄糖调节的影响	347
糖尿病患者与运动	348
运动治疗的原则	351
不适合采用运动疗法的情况	352
糖尿病的运动治疗方法	353
适应人群和禁忌人群	355
运动前的身体检查评估	356
运动时间的选择	357
运动强度的选择	358
制定一套运动计划	359
运动治疗的风险	360
运动治疗的注意事项	362

第六篇 糖尿病的保健与护理

第一章 糖尿病患者的保健原则.....	366
学习糖尿病知识	366
看病找正规的专科医生	367
纠正不良的生活方式	368
做好四季养生	369
合理安排作息时间	371

做到科学睡眠	374
糖尿病患者应严格遵从“七戒”	375

第二章 糖尿病患者的日常生活..... 376

学会自我检测病情	376
外出活动做到五个“携带”	378
老年糖尿病患者要注意管理细节	379
儿童糖尿病患者要注意管理的特殊性	380
对糖尿病患者的婚育建议	381
糖尿病患者的工作与就业	382
糖尿病患者出差与出游	383
低血糖驾车等于“酒后驾车”	384

第三章 女性糖尿病患者的日常保健..... 385

糖尿病与女性青春期	385
女性患者特殊时期的保健要诀	386
糖尿病女性是否可以生育	387
糖尿病孕妇可分为两类	388
糖尿病对妊娠的影响	388
如何生一个健康的宝宝	392
糖尿病孕妇如何定期检查	393
糖尿病孕妇怎么吃	394
糖尿病孕妇如何运动	396

第四章 自我检测病情..... 397

糖尿病患者定期检查方案	397
如何看懂化验单	398
一定要重视血糖监测	400
血糖监测的时点及意义	401
如何安排血糖监测的次数	402
血糖化验要关注细节	403

第一篇

认识糖尿病

●糖尿病是一组由于胰岛素分泌缺陷或胰岛素作用障碍所致的以高血糖为特征的代谢性疾病。持续高血糖与长期代谢紊乱等可导致全身组织器官，特别是眼、肾、心血管及神经系统的损害及其功能障碍和衰竭。严重者可引起失水，电解质紊乱和酸碱平衡失调等急性并发症酮症酸中毒和高渗昏迷。

糖尿病的基础知识

第一章

糖尿病是一种严重的代谢性疾病，如果长时间得不到治疗或控制，就会导致肾、眼、神经、心脏和血管等组织、器官病变。

糖尿病的概念

糖尿病的名字名副其实，精炼科学，准确地概括出糖尿病的具体特征，那就是尿中有糖。也就是说，只要患有糖尿病的病人，尿中一定含有糖分。

关于糖尿病的记载出现很早，古代埃及、古希腊、古印度和中国，都留下过有关糖尿病的记录。经过漫长的探索和研究，直到20世纪，医学家才彻底揭开了糖尿病的神秘面纱。

现代医学认为，糖尿病是一种以糖代谢失常为主要特征的常见的慢性内分泌代谢疾病，其表现特征为体内胰岛素分泌或

作用异常，致使体内代谢发生紊乱，血糖水平不断升高。当人体内的血糖水平超过一定的阈值，尿中就会出现糖分。这样，糖尿病就发生了。糖尿病患者，除了糖代谢失常，体内的蛋白质，还有脂肪，都会出现代谢失常。

糖尿病是一种严重的代谢性疾病，如果长时间得不到治疗或控制，就会导致肾、眼、神经、心脏和血管等组织、器官病变，进一步发展，便会发生失明、肾衰竭、下肢坏疽、中风或心肌梗死，最终危及生命。糖尿病患者的死亡率很高，它与

世界上糖尿病患者最多的10个国家（2009年10月）

国家	人数	国家	人数	国家	人数	国家	人数
印度	5080万	中国	4320万	美国	2680万	俄罗斯	960万
巴西	760万	德国	750万	巴基斯坦	710万	日本	710万
印度尼西亚	700万	墨西哥	680万				

心脑血管疾病和癌症并称为危害人类健康的三大杀手。

国际糖尿病联盟（IDF）2007年在全球性的“争取联合国通过糖尿病决议”运动中公布出的惊人数字——在地球上，每10秒钟就有1位糖尿病患者因糖尿病的并发症而死亡，在同一个10秒钟内，就有两

例新的糖尿病病例发生。据此推算，在一年内，全球就有300万人死于糖尿病，600万新的糖尿病患者加入到日益壮大的“糖尿病大军”。流行病学调查显示，在全球范围内，每年死于糖尿病的人数已经和死于艾滋病的人数相当。

血糖与胰岛素的关系

糖进入人体后，其中大部分通过血液被送往全身各处组织细胞，以维持正常的生理机能。但血液中的葡萄糖并不是可以随意进入细胞的，因为在每个细胞的细胞膜上存在着葡萄糖进入的“特别通行证”，这个结构叫作“胰岛素受体”。胰岛素在这里起着关键的作用，只有当胰岛素和胰岛素受体结合时，才能打开通道，葡萄糖才可以进入细胞被利用。所以，胰岛素是葡萄糖进入人体细胞的钥匙。胰岛素既可以促进血糖进入肌肉、脂肪组织细胞，促进血糖转化为能量等，也可以抑制肝脏葡萄糖的异生，降低血糖的浓度。

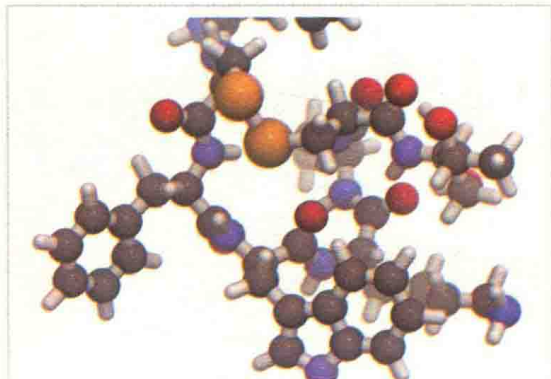
血糖对胰岛素的分泌也有制约作

用，当血糖升高时，胰岛就会接受“命令”——多制造胰岛素，降低血糖；而血糖过低时，胰岛也会减少或停止制造胰岛素，血糖就不再下降了。所以健康的人不论进食与否，一般血糖含量都比较稳定。

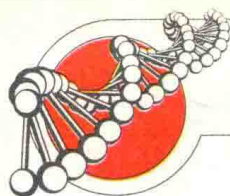
而糖尿病患者因为胰岛发生病变，不但不能生产足够的胰岛素降低血糖，而在高血糖的刺激下又需不断地分泌胰岛素。这样一来糖尿病患者的胰岛就长期处于疲劳的状态，胰岛的分泌功能会变得很差，而血糖也无法通过胰岛素的作用进入细胞，细胞因为缺乏营养而逐渐衰弱，最终导致人体受到严重损坏。



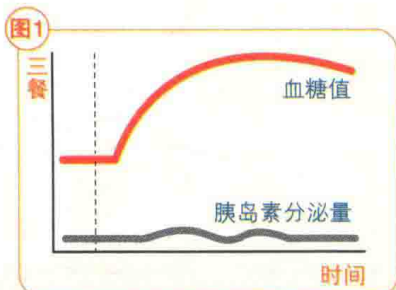
◎大部分糖是维持全身血液细胞的生理机能。



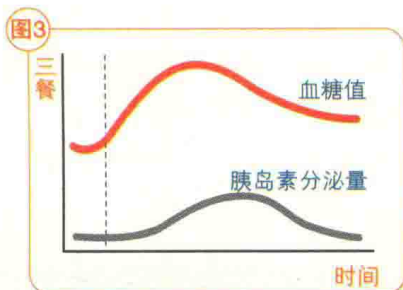
◎血糖对胰岛素的分泌有制约作用。



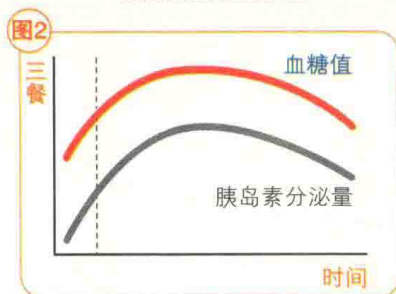
胰岛素出问题，血糖居高不下



胰岛素分泌量很低



胰岛素效果不明显



胰岛素分泌迟缓

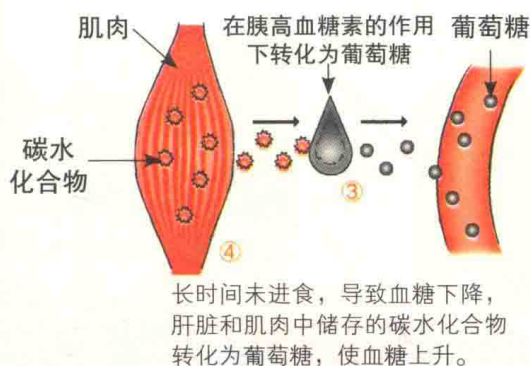
图1 每当我们进餐的时候，由于胰岛素分泌不足，所以导致血糖居高不下。

图2 由于胰岛素分泌的“时间点”向后推迟，所以导致血糖居高不下。

图3 胰岛素虽然正常分泌，可它不能100%发挥出调节血糖的作用，所以血糖久久不能下降。

血糖

在胰岛素的调节下保持稳定



糖尿病的发病原因

糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。

但是大部分患者的发病原因目前并不清楚。根据临床研究证明，糖尿病的发生主要与以下因素有着密切的关系。

遗传因素

早在20世纪30年代，糖尿病研究的学者们就发现糖尿病具有明显的遗传倾向。如果一个家族有糖尿病患病史，则家族的血统亲属患病率高达34.3%，是普通人的26倍。此外，如果一对双胞胎其中一个是糖尿病患者，那另外一个也有50%的发病概率。所以现在很多专家认为部分糖尿病患者是基因遗传。糖尿病的发生与否不是由个别基因决定的，

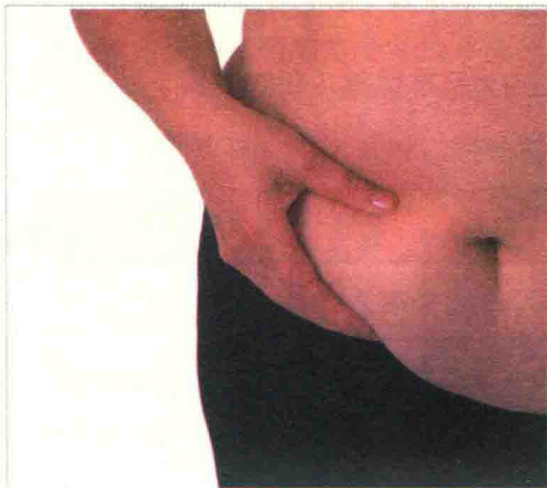
而是其基因量达到或超过其阈值时才有发病的可能。

肥胖

诱发糖尿病的一个重要原因就是肥胖。肥胖者体内的血糖含量比较高，胰岛长期“超负荷”工作，功能就会出现损害，陷入一种恶性循环，如果不采取措施，就会发生糖尿病。据统计，60%~80%的成年糖尿病患者在发病前都是肥胖者，而且糖尿病的发生与肥胖的程度也有很大关系。

饮食习惯

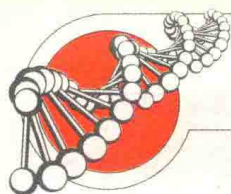
糖尿病是个“富贵病”，据调查，越是富裕的地方，得糖尿病的人就越多，像我国的发达地区，如广州及珠三角地带是糖尿病发病率最高的地方，约为6%，是全国平均水平的1.5倍。现代社会不合理的饮食结构，特别是甜食或高脂肪、高蛋白、高热量食物的过多食



◎肥胖是糖尿病患者发病的重要原因，此外还包括遗传因素、饮食习惯、妊娠及感染这几大类因素。



◎在日常生活中经常饮食不当，很容易会患上糖尿病，特别是经常食用高脂肪的人。



引起糖尿病的诸多诱因



体重计算式——给自己吃个定心丸



BMI计算式和肥胖的标准

- $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身高 (m)} \div \text{身高 (m)}$
- BMI=18.5~23.9为标准体重 (仅限中国)

BMI 分类	偏瘦	正常	超重	偏胖	肥胖	重度肥胖	极度肥胖
WHO 标准	<18.5	18.5~24.9	≥ 25	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0~39.9	≥ 40.0
亚洲标准	<18.5	18.5~23.9	≥ 24	24~26.9	27~29.9	≥ 30	——
中国参考标准	<18.5	18.5~22.9	≥ 23	23~24.9	25~29.9	≥ 30	——
相关疾病发病的危险性	低 (但其他疾病危险性增加)	平均水平	——	增加	中度增加	严重增加	非常严重增加