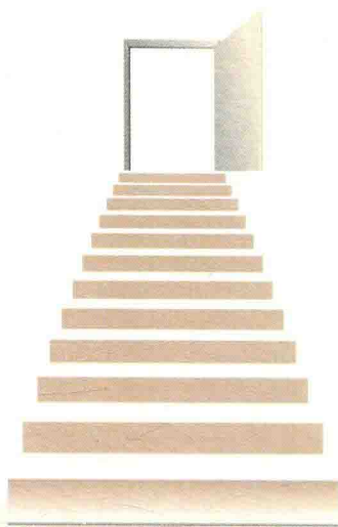


征服糖尿病

控制并发症,健康享百岁

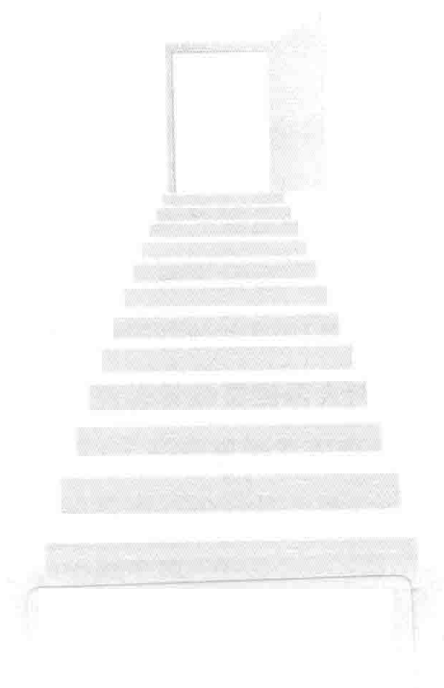
[日] 牧田善二 著 蒋丰 译



征服糖尿病

控制并发症,健康享百岁

[日]牧田善二 著 蒋丰 译



图书在版编目 (CIP) 数据

征服糖尿病: 控制并发症, 健康享百岁 / (日) 牧田善二 著; 蒋丰 译. —北京: 华夏出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5080-9337-6

I. ①征… II. ①牧…②蒋… III. ①糖尿病—并发症—治疗 IV. ①R587.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 255854 号

TOUNYO-BYO DE SHINU HITO, IKIRU HITOCopyright © 2014 by MAKITA
Zenji/Bungeishunju Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © ORIENTAL PRESS & HUAXIA
PUBLISHING HOUSE

本书中文简体字版权由株式会社文艺春秋代理

中文简体字版专© 有权属东方出版社 华夏出版社

著作权合同登记号 图字:01-2018-0767

征服糖尿病: 控制并发症, 健康享百岁

(ZHENGFU TANGNIAOBING: KONGZHI BINGFAZHENG, JIANKANG XIANG
BAISUI)

作 者: [日] 牧田善二

译 者: 蒋 丰

责任编辑: 辛春来 汪霁月

出 版: 东方出版社 华夏出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮 编: 100007

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2018 年 3 月第 1 版

印 次: 2018 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 5.75

字 数: 8.5 千字

书 号: ISBN 978-7-5080-9337-6

定 价: 39.80 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010) 85924602 85924603

中国引进日本医疗技术的时代正在到来

——译者序言

人，不能只追求活着，还要追求有质量的健康的生活着。

《美国医学会杂志》称，2013 年中国糖尿病患者人数已经达到了 1.14 亿，约占全球糖尿病患者总数的 1/3，是全球糖尿病患者最多的国家，并且糖尿病“预备军”的人数也是全球第一。真没有想到，中国不知不觉又成了“糖尿病大国”。

和欧美人相比，以中国、印度、日本为首的亚洲人更容易患上糖尿病。糖尿病，你为何如此钟情于亚洲人？其原因目前还很难确定，现有的研究分析表明，这与人体内的“肥胖基因”脱不了干系，最为常见的 2 型糖尿病，就是摄入了大量的糖分，导致胰脏肥大，功能弱化引起。

作为一名与文字打了 33 年交道的传媒人，我为什么这么关注糖尿病呢？

实不相瞒，我本人也是一名资深“糖友”。出生于 20 世纪 50 年代的我，经历过“想吃却吃不到”和“想吃却吃不好”的年代。现在，走在超市的食品区域，路过街头数不清的餐馆，我感到可以“想吃什么就吃什么，要吃多少就吃多少”的时代终于到来了。我曾为能够躬逢这样的“饱食时代”而感激落泪。但是，就是在这个时候，我被查出糖尿病，被医生要求减肥，被要求戒酒、戒肉，被要求变成一个违背天性的“草食动物”。

这，何尝不是人生的悲哀？这，同时也是中国大多数“糖友”的悲哀。

有没有权利选择不做这个“大多数”呢？一直以来，我都在问自己这个问题，在寻找这样一条路径。

如今，我有了答案，我踏上了一条道路，而且，我要邀请各位“糖友”共同走上这条通途，一起享受尽管患有糖尿病，也可以尽情吃着牛排、纵情喝着白葡萄酒，血糖值却逐步下降的新人生。

大家都知道，糖尿病本身并不可怕，可怕的是

糖尿病并发症，尤其是肾损伤。肾功能衰竭发展到最终只能依靠血液透析来维系生命，有近半数的糖尿病患者血液透析开始的5年内死亡。我亲身接触过的一位身患糖尿病的日本朋友，胸怀大志，年近60岁，还要到中国的北京大学攻读中日韩三国关系史的博士学位。他热爱中国，坐着轮椅到中国来讲座。我个人也愿意倾力支持这样的日本人。但是，他已经进入每星期三必须血液透析的阶段了；后来，他见我时，已经做手术切掉了两根手指；再后来，他住院了；负面消息不断传来。面对着病情的恶化，医生又提出切除脚趾、切除右脚的要求，当他还为这些要求烦恼、沮丧、犹豫不决的时候，糖尿病并发症的病魔最后袭来，夺走了他的生命。这件事情给了我巨大的冲击。现在看来，从总体来说，糖尿病患者的寿命也比正常人要短。即便是在医疗条件多年蝉联全球第一的日本，男性糖尿病患者的平均寿命也比正常人少9.6岁，女性则少了13岁。

所幸，伴随着医疗的进步，一直以来都被认为是不治之症的糖尿病肾病，正在得到有效的治疗。治疗开始得越早，治愈度就越高。尿微量白蛋白值在300mg/L以下的“糖友”就可以不用担心肾脏并

发症，即便是尿微量白蛋白值在 301mg/L 以上的“糖友”也可以避免发展到血液透析。

对于中国的广大“糖友”来说，这些听上去仿佛天方夜谭，但事实上却是不容置疑的医学事实，已经有日本的糖尿病专家为我们创造了这一奇迹。

伴随着国力的增长，跨国医疗、海外就医成为眼下中国人最热衷追求的潮流。美国与日本在最新药物的研发和使用上也的确要比中国快一些，不断涌现出最新的治疗技术和治疗手段，在《制药经理人》发布的 2014 年全球制药企业 50 强排行榜中，日本的制药企业占了 9 家，而中国的制药企业则没有一家上榜。

遗憾的是，目前还不是所有的中国人都有机会出国。那么，不出国的“糖友”就只能终身与糖尿病并发症为伴，时刻面对血液透析的恐惧吗？

不，我绝对不能坐视这种情况的延续。幸好，我结识了日本的糖尿病专家、糖基化终末产物（Advanced Glycation End-Products, AGE）研究第一人牧田善二医生，他的讲述、治疗、书籍，让我看到了糖尿病患者治疗的全新路径。因此，我决定翻译这本书籍，让更多的中国“糖友”也能了解到糖尿病并发症治疗与预防的知识，在有限的生活环境内为

自己争取最大的健康福利。即便没有机会到日本，也可以按图索骥地掌控自己的血糖值和人生。我们有糖尿病，但我们也可以长寿！

最后，我要感谢原东方出版社总编辑许剑秋先生。他和我一样，都是“糖友”，我们的志向一样，就是要让中国的“糖友”也能够“健康中国”的大环境中长寿。这样，才有了这本书的翻译出版。

我还要感谢《日本新华侨报》社长吴晓乐女士。经朋友介绍，她结识了日本的糖尿病专家、AGE 研究第一人牧田善二医生。几经交谈，她决定由《日本新华侨报》对牧田善二医生进行专访，并且积极推动这本书的出版。

还必须感谢《日本新华侨报》美女记者张桐。她为本书做了校译、统稿等大量的具体工作。

20 世纪 70 年代末改革开放以后，中国曾经出现过引进日本家电、引进日本汽车的时代。今天，中国倡导建设“健康大国”，我认为应该到引进日本预防医学、治疗医学的知识和技术的时代了。我愿意为此尽绵薄之力。

《日本新华侨报》总编辑 蒋丰

2016 年 11 月 18 日写于东京

前 言

正在看这本书的朋友，您是不是为身患糖尿病而焦虑不安呢？

作为一名糖尿病患者，一提到糖尿病，首先想到的可能就是人工透析、双目失明、坏疽等后遗症。

大家尽可以放心，伴随着医学的进步，糖尿病，尤其是因为糖尿病所引起的肾病等并发症，已经能够得到很好的治疗。对于经常要跑医院，每天盯着血糖值和糖化血红蛋白（HbA1c）的糖尿病患者来说，这是令人振奋的。

这本书，就是从非常专业的角度介绍糖尿病领域的最新医疗进步。

糖尿病所带来的最大恐惧，就是要去医院做人工透析。有的糖尿病患者在被宣告人工透析后前来

咨询挽救的方法，说“让我去做人工透析，不如让我死了算了”。

为什么会有患者觉得做人工透析简直生不如死呢？因为一旦开始人工透析，就要每隔一天去一次医院，一次透析就是3到5个小时，这种痛苦的经历要一遍又一遍地重复，一直忍受到生命终结的那一天。在日本，糖尿病患者一旦开始做人工透析，就会被认定为一级残疾，每年国家要为其负担500万日元左右的治疗费。患者即便不用担心治疗费，也要在人工透析上花费很多时间，并且在透析的过程中不断增加身体负担，最后不得不被迫辞去工作，无法外出旅行，直到死亡才能解脱。正因为这样，许多糖尿病患者都觉得，“真不如死了算了”。

值得庆幸的是，伴随着医疗的进步，糖尿病患者也有望摆脱人工透析的痛苦，治疗糖尿病肾病的特效药大约在7年前就问世了。

在糖尿病治疗史上，1922年可谓奇迹的一年，因为胰岛素就是在那年登场的。在胰岛素登场之前，1型糖尿病被认为是不治之症，人们不得不眼睁睁地看着患病的孩子因为持续性消瘦而死亡。但是注射

了胰岛素之后，一名患上1型糖尿病的14岁孩子竟然有了气力，慢慢地变得圆润了起来，告别了死亡的深渊。胰岛素的治疗效果震惊了整个世界，人们都称这是胰岛素带来的“奇迹”。

如今，距离这一“奇迹”的出现已经过去了80多年，治疗糖尿病肾病的特效药也终于问世。这可以说是糖尿病治疗史上的第二个“奇迹”。

在过去的35年间，我一直致力于研究糖尿病肾病的治疗方法，如今长久以来的梦想终于实现了。

但是，有必要说明的是，糖尿病肾病的治疗还处在刚刚起步的阶段，不仅出现了新的特效药，还发现了现存的药物也可以有效作用于肾脏并发症的事实，同时也有临床结果显示，有些和特效药成分类似的药物，反而会加重肾脏的负担。在临床上，包括糖尿病肾病该从什么时候开始治疗，怎样才能综合多种药物获得最佳的治疗效果等，许多问题还有待解决。

在最近90年间，创造了糖尿病治疗史上第一个“奇迹”的胰岛素也经历过各种改良，医学界在孜孜不倦地探寻着更好的治法。

我相信，医学界对于如何治疗糖尿病肾病的研究

究是不会终结的，不断去发现新的、更好的治法也是糖尿病专科医生的使命。每一名糖尿病专科医生都应该在现有基础上，更加积极地研读最新的海外医学论文，让自己始终走在糖尿病和糖尿病肾病治疗的最前沿。

相信有不少糖尿病患者都被自己的主治医师这样“威胁”过：“肾脏并发症是无法治愈的，所以绝对不能走到那一步，不然就无可避免地要做人工透析了。为了不得并发症，你必须严格控制 HbA1c。”的确，在很多医生看来，控制好 HbA1c 就等于是治疗糖尿病了。

糖尿病肾病特效药的问世，对于在意 HbA1c 的患者来说，真是一大捷报啊！

在这本书里，我将尽可能通俗易懂地阐述糖尿病肾病的治疗“奇迹”，还会列举很多具体的治疗实例来帮助大家加深理解。同时也会告诉大家，在糖尿病治疗已经从降低 HbA1c 走到治疗并发症的今天，糖尿病患者真正需要注意的是什么。

人活一世，最希望的莫过于长命百岁。即便是糖尿病患者，也能通过这本书找出活到 100 岁的方法。

我相信这本书能够为大家的的生活带来真正的喜悦，尽管书里会出现一些非常专业的语言，也请大家一定要耐心地通读一遍。

“糖尿病肾病不用做透析也能治”

——访 AGE 牧田专科医院院长、糖尿病
并发症治疗专家牧田善二

◆ 蒋丰

癌症和糖尿病是威胁中国人健康的两大疾病，全球有 1/3 的糖尿病患者都集中在中国，而中国糖尿病“预备军”的人数更是触目惊心。众所周知，糖尿病无法痊愈，而且会引发多种致命的并发症。人们常说，糖尿病不可怕，可怕的是并发症。为此，我采访了日本治疗糖尿病并发症的第一人——牧田善二，听他介绍糖尿病的病理、并发症的治法，以及医学界存在的很多有关糖尿病治疗的误区。

基因决定亚洲人易患糖尿病

蒋丰：和欧美人相比，亚洲人似乎更容易患上糖尿病。《美国医学协会杂志》称，中国糖尿病患者人数已达到 1.14 亿，约占全球糖尿病患者总数的 1/3。为什么糖尿病多见于亚洲人呢？

牧田善二：在医学界，包括日本人、中国人在内的亚洲人，都被看作容易患上糖尿病的人种，而且患病风险远远超过了欧美人。从现状来看，亚洲地区糖尿病患者人数逐年激增已经成为不争的事实，中国超过了 1 亿人，排在全球第一，印度排在全球第二。

亚洲人易患糖尿病的根本原因很难确定，现有的研究分析表明，这与人体内的“肥胖基因”有关。最为常见的 2 型糖尿病，就是摄入了大量的糖分，导致胰脏肥大，功能弱化引起。所以，我出版了 40 多本著作，大多都是指导人们如何减肥的，其中最畅销的是《减糖减肥食谱——吃出来的健康》（成美堂，2011 年）。

一提到减肥，特别是糖尿病人减肥，首先联想

到的恐怕就是不喝酒、不吃肉。但我的书并不主张这么做。相反，我倒是推荐大吃牛排！

长久以来，究竟是低糖出效果还是低热量出效果，一直是减肥界争议的两大主题。全球最为权威的医学杂志《新英格兰医学期刊》（*The New England Journal of Medicine, NEJM*）的调查结果已经表明，减少糖分的摄取，更有助于减肥。

从饮食习惯来看，中国人爱吃饺子、米饭、面食，日本人喜欢吃乌冬面、荞麦面、米饭等，中日两国人的共通点之一，就是都喜欢碳水化合物，而碳水化合物里的糖就比牛排里的含量多。

在最新出版的书里，我已经明确指出，有9成的日本人都已经患上了慢性的“糖分中毒”，这正是导致肥胖以及糖尿病的最大原因。为了自身的健康，为了下一代的健康，中国人和日本人都应该想办法在日常生活中减少碳水化合物的摄入量。

控制并发症的关键是 AGE 检查

蒋丰：人们常说“糖尿病不可怕，可怕的是它的并发症”，有些急性并发症还会直接威胁到患者生

命。作为糖尿病及其并发症的治疗专家，您能告诉我们糖尿病并发症的“罪魁祸首”是什么吗？有没有办法缓解或是克制它呢？

牧田善二：在日本，每年约有 4000 人因为患上糖尿病而失明，每年约有 1.3 万人因为糖尿病恶化而不得不接受血液透析治疗。虽然糖尿病的治疗方法在进步，但这些数字不但没有降低反而继续升高。我真的是非常痛心。

引发糖尿病并发症的重要因素之一，就是糖基化终末产物（Advanced Glycation End-Products, AGE）。AGE 的危害不只体现在糖尿病并发症上，老年痴呆症、帕金森病、骨质疏松等，都跟 AGE 有关。同时，AGE 也是造成人体老化的首要因素，恰好跟英文的“年龄”一词相同。在我刚开始研究糖尿病治疗时，医学界对 AGE 的了解还很少，通过 2 年的实验，我终于找到了测定血液和尿液中 AGE 的方法，并于 1992 年发表在《科学》（*Science*）杂志上，引起了医学界的极大反响，世界各地都有医学专家发来合作请求。

我希望糖尿病患者都能够尽快地通过 AGE 检查确认是否存在其他并发症，了解自身并发症的恶化程度。