

近年来，随着人们生活水平的不断提高、生活方式的改变、体力活动的减少、不合理膳食的摄入、激烈竞争压力的加剧，糖尿病发病率急剧增加，对人体健康危害巨大。只要大力开展糖尿病的预防教育，加大宣传防治糖尿病知识的力度，就可以有效地避免糖尿病及其并发症的发生和发展，把糖尿病带给人类的灾难降到最低。

# 糖尿病

景录先  
主编

# 防治必读

◆ 糖尿病防治必须了解的 **294** 个问题 ◆

学会健康生活 提高生命质量



TANGNIAOBING FANGZHI BIDU

 **糖尿病防治必读**

景录先/主编

中国妇女出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病防治必读/景录先主编. —北京:中国妇女出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-80203-445-7

I. 糖… II. 景… III. 糖尿病—防治—普及读物  
IV. R587. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 122693 号

## 糖尿病防治必读

---

主 编: 景录先

策划编辑: 李 里

文字编辑: 郭永茂

版式设计: 吴晓莉

封面设计: 大象设计

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 145×210 1/32

印 张: 12.75

字 数: 280 千字

版 次: 2007 年 10 月第 1 版

印 次: 2007 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-445-7

定 价: 19.80 元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

## 前 言

随着社会的进步，科学技术的飞速发展带来物质的极大丰富，正当人们尽情地享受物质文明的同时，一些非遗传性的慢性疾病、现代难治病也向人类开始挑战与进攻。糖尿病作为常见、多发的疾病，其发病率在全世界范围内有逐年增加的趋势。据统计，目前全世界约有2.5亿糖尿病患者，我国糖尿病总人数约有4000万。糖尿病已被列为继心脑血管病、恶性肿瘤之后的第三位杀手。由于糖尿病的病因至今尚未完全清楚，随之而来的糖尿病心、脑、肾、眼底及糖尿病足等多种并发症的发病率、致残率、致死率不断升高，严重威胁着人类生命和健康，给社会和家庭带来巨大的经济负担，特提醒广大人民群众和患者应高度重视。健康又一次为我们拉响了警报！

中国是一个发展中国家。近年来随着生活水平的不断提高，生活方式的改变，体力活动的减少，不合理膳食的摄入，激烈竞争压力的加剧，糖尿病发病率在急剧增加，危害巨大，且没有根治的办法。但是，它还属于可防、可治之病，只要大力开展糖尿病的预防教育，加大宣传防治糖尿病知识的力度，就可以有效地避免糖尿病及其并发症的发生和发展，把糖尿病带给人类的灾难降到最低。

为迎接新时代的挑战，医学界也迎来了新的发展机遇，全国各地从事糖尿病专业的专家、学者从中医、西医、中西医结合的不同领域针对糖尿病及其并发症，采用现代科学技术的方法和手段开展多层次、多角度的科学研究，并取得了多项重大成果，为我国糖尿

病学的发展和糖尿病的防治开创了新的局面。

瑞士著名的糖尿病教育专家 Asal 教授说得好：“糖尿病及其并发症的高质量治疗，取决于对糖尿病病人的教育。”加强糖尿病教育，首先是增强广大人民群众和患者对糖尿病的了解、认识，提高早预防、早发现、早诊断、早治疗、严格控制并发症的主动性；其次是节省治疗费用，让广大人民群众和患者从源头堵住疾病的发生，防患于未然，并力求改变那种“死于无知”和死于“知之而不为之”的不文明生活方式和行为。

世界卫生组织向全世界宣布：“个人健康的寿命 60% 取决于自己；15% 取决于遗传；10% 取决于社会因素；8% 取决于医疗条件；7% 取决于气候的影响。”良好的生活方式直接关系着你、我、他的健康。人们大多数死于自己培养起来的“文明”“富贵”生活方式，这不是天灾，而是人祸。所以人们应更好地学习“人与自然”“人与社会”的协调，认识“未病先预防”“已病要早治”“既衰要防变”的目的，增强自我健康、保健意识，改变不良的生活习惯，保持良好的心理状态，选好自己的健康目标，尽量多地了解现代健康知识，把健康的金钥匙牢牢掌握在自己的手中。

健康是全社会关注的主题。作者认为，医学界必须首先要唱响健康教育与医学普及的主旋律，努力把防病、治病的科学知识向社会、向民众传播。使广大人民群众掌握打开健康之门的金钥匙，把有限的医疗资源用于科学的防病保健之中。本读物的编写旨在引导人们破除迷信，树立科学、正确的健康观，珍爱生命、关注健康，是编写者的初衷和出发点，也是全体作者的共同心愿！本读物力求内容通俗易懂、丰富多彩、知识面广、实用性强，反映近年来糖尿病防治的最新研究成果和全新的健康理念，并用科普的方式将深奥的医学理论深入浅出地介绍给广大读者，树立健康第一的观念是根

本，养成健康、科学、文明的生活方式和行为是关键，让人们学会“健康的自我管理”，“把健康和生命掌握在自己手中”，让糖尿病的健康教育走进千家万户；促进糖尿病知识的普及，提高糖尿病患者生存的质量，让健康伴随人们的一生。

本读物是作者多年临床研究经验的积累和广泛参阅国内外相关文献、期刊、杂志的体会和见解，可能会存在片面和不同的观点，欢迎争鸣与讨论，并恳请读者和专家们批评指正。在编写过程中参考引用了一些文献、报刊、网站作者的相关信息和观点，在此表示诚挚的谢意！

# 第一部分 来势汹汹 的“超级杀手”——糖尿病

---

1. 糖尿病的概念 ..... 2
2. 糖尿病的现状和发展趋势 ..... 3
3. 糖尿病发病的特点 ..... 6
4. 我国糖尿病患者剧增的原因 ..... 7
5. 糖尿病五高两低的流行特点 ..... 8
6. 糖尿病的分型 ..... 9
7. 糖尿病患者要跳出六个怪圈 ..... 10
8. 糖尿病的难度与对策 ..... 12
9. 2型糖尿病患者呈低龄化趋势 ..... 16
10. 糖尿病是富贵病吗 ..... 16
11. 糖尿病的沉重负担 ..... 17
12. 糖尿病虽可怕，但也可治 ..... 17

# 第二部分 让“预备役” “复员”——糖尿病的一级预防

---

1. 糖尿病“未病先防”是关键 ..... 20
2. 糖尿病的前期状态 ..... 22
3. 为何出现糖耐量减低 ..... 22
4. 警惕糖尿病的隐性症状 ..... 23

5. 肥胖者须警惕 .....	25
6. 严防无症状性糖尿病 .....	25
7. 警惕不典型的糖尿病患者 .....	26
8. 没有症状并非不是糖尿病，症状轻也不等于不严重 .....	27
9. 口腔疾病有的也是糖尿病先兆 .....	27
10. 皮肤顽固瘙痒须警惕 .....	28
11. 外阴瘙痒要排查糖尿病 .....	29
12. 黄色手掌和足底与糖尿病 .....	29
13. 眼睛的糖尿病信号 .....	30
14. 不可忽视的信号 .....	31
15. 糖尿病“盯”上出租车司机 .....	32
16. 准妈妈别忘了做糖尿病筛查 .....	33
17. 妊娠前期作检查更重要 .....	34
18. 2型糖尿病更亲近女性 .....	34
19. 预防糖尿病的战略措施 .....	35
20. 糖尿病患者防病要有针对性 .....	37
21. 干预 IGT 预防糖尿病 .....	39
22. 用“治未病”思想预防糖尿病 .....	39

### 第三部分 充分认识 现代难治病——糖尿病的本质

---

1. 何谓糖尿病 .....	44
2. 糖尿病的诊断 .....	45
3. 检测糖尿病的“金标准”——“糖化血红蛋白” .....	47



- 4. 早期诊断糖尿病的测试“葡萄糖耐量试验” ..... 48
- 5. 单纯尿中有糖不一定是糖尿病 ..... 49
- 6. 首诊糖尿病要知道的问题 ..... 50
- 7. 警惕糖尿病的症状突然消失 ..... 51

## 第四部分

### 特殊类型糖尿病

---

- 1. 自身免疫性糖尿病有人也称 1.5 型糖尿病 ..... 54
- 2. 老年糖尿病的诊治特点 ..... 55
- 3. 老年糖尿病注意事项 ..... 57
- 4. 老年糖尿病血糖控制目标 ..... 60
- 5. 老年糖尿病患者血糖控制的标准 ..... 60
- 6. 糖尿病为何缠上孩子 ..... 61
- 7. 盲目补养害了孩子 ..... 62
- 8. 什么样子的宝宝易得糖尿病 ..... 63
- 9. 易误诊的儿童糖尿病 ..... 64
- 10. 14 ~ 18 岁是儿童糖尿病的高发期 ..... 65
- 11. 青春期要严控血糖 ..... 65
- 12. 喝牛奶和糖尿病有关系吗 ..... 66
- 13. 糖尿病患者可以怀孕吗 ..... 67
- 14. 吃母乳可少得糖尿病 ..... 67
- 15. 糖尿病妈妈可以母乳喂养吗 ..... 68

## 第五部分

### 引发糖尿病的危险因素

---

1. 大血管病与胰岛素抵抗 ..... 72
2. 腿短与患糖尿病的关系 ..... 73
3. 缺铬老人易患糖尿病 ..... 74
4. 生活方式引发的糖尿病 ..... 74
5. 健康的生活方式可阻止、延缓糖尿病 ..... 75
6. 应酬多可诱发糖尿病 ..... 76
7. 睡眠障碍者易患糖尿病 ..... 76
8. 长期服降压药可诱发糖尿病 ..... 77
9. 滥用激素可诱发糖尿病 ..... 77

## 第六部分 糖尿病

### 并不可怕，可怕的是并发症

---

1. 糖尿病并发症的定义 ..... 80
2. 预防并发症需要多留神 ..... 81
3. 对糖尿病并发症说“不” ..... 82
4. 从“喜食”变“厌食”是病情恶化还是好转 ..... 83
5. 糖尿病性心脏病已成为糖尿病的主要并发症 ..... 84
6. 糖尿病性心脏病的蛛丝马迹 ..... 86
7. 糖尿病合并心血管病是猛虎 ..... 87

8. 糖尿病合并代谢综合征 .....	88
9. 糖尿病应改为“糖脂病”吗 .....	89
10. 糖尿病合并高血压的循证治疗 .....	89
11. 糖尿病并发肾病 .....	91
12. 1型糖尿病合并肾病 .....	92
13. 糖尿病引发肾衰竭 .....	92
14. 糖尿病可致中风和老年痴呆症 .....	93
15. 糖尿病也可让人变糊涂 .....	94
16. 糖尿病患者合并视网膜病变 .....	94
17. 糖尿病眼病可导致失明 .....	96
18. 女性2型糖尿病患者更易患青光眼 .....	97
19. 糖尿病并发白内障不能立即手术 .....	98
20. 糖尿病合并尿路感染 .....	98
21. 酷似膀胱炎确是膀胱病 .....	99
22. 正确认识糖尿病与性功能障碍 .....	99
23. 糖尿病合并胃轻瘫 .....	102
24. 糖尿病性胃麻痹 .....	103
25. 糖尿病合并骨质疏松 .....	104
26. 糖尿病神经病变 .....	105
27. 糖尿病下肢动脉闭塞症 .....	106
28. 糖尿病足早发现 .....	107
29. 糖尿病并发肺结核 .....	107
30. 糖尿病患者合并肺部感染 .....	108
31. 糖尿病并发牙周病、口腔疾病 .....	108
32. 糖尿病并发慢性腹泻 .....	109

## 第七部分

# 得了糖尿病怎么办

- 
1. 应对糖尿病的三个“五”防治原则 ..... 112
  2. 正确对待糖尿病 ..... 113
  3. 走出不良的心理误区 ..... 114
  4. 要学会自我管理 ..... 116
  5. 当好自己的护士 ..... 117
  6. 你的糖尿病保健计划成功吗 ..... 118
  7. 学会与医师沟通、交朋友 ..... 118
  8. 让糖尿病患者走出低谷 ..... 119
  9. 提高认识、解除误解 ..... 120
  10. 科学地度过每一天 ..... 121
  11. 糖尿病治疗，不能全部依赖医师 ..... 122
  12. 综合治理、方可获良效 ..... 122
  13. 糖尿病患者也要学会自我管理 ..... 123
  14. 推荐糖尿病患者的“十不得”经验 ..... 124
  15. 糖尿病患者应具备的健康观 ..... 127
  16. 别总相信广告宣传，做个理智者 ..... 128
  17. 千万别轻信能“根治”之谎言 ..... 129
  18. 建议给自己建个小档案 ..... 130
  19. 国内外糖尿病最新保健方法 ..... 131

## 第八部分 走出糖尿病的阴影，享受美好人生

---

1. 古今医学家对糖尿病心理疗法的介绍 ..... 136
2. 糖尿病患者的心理特点 ..... 138
3. 糖尿病心理疗法的原则 ..... 141
4. 糖尿病心理疗法的实施 ..... 142
5. 糖尿病心理疗法和心理调摄的措施 ..... 144
6. 乐观的情绪可让免疫系统保持最佳状态 ..... 147
7. 看心理医师，提高生命的质量 ..... 148
8. 好心情可以决定血糖的高低 ..... 149

## 第九部分 健康饮食至关重要

---

1. 饮食控制是糖尿病治疗的永恒话题 ..... 152
2. 要做自己的营养师 ..... 156
3. 最合理的饮食算法 ..... 157
4. 学会计算饮食量 ..... 158
5. 饮食可按自己的状况选择 ..... 159
6. 糖尿病饮食疗法新观点 ..... 160
7. 学会用血糖生成指数来选食品 ..... 164
8. 饮食控制不等于“挨饿” ..... 166

9. 控制饮食的“十项细则” ..... 167
10. 糖尿病患者需补微量元素铬 ..... 168
11. 膳食纤维是糖尿病患者的守护神 ..... 170
12. 选豆浆、豆渣陪伴你 ..... 171
13. 坚持饮食四项“固定”不变 ..... 173
14. 糖尿病患者的大敌——烟和酒 ..... 174
15. 偶尔饮酒也别忘“交换” ..... 175
16. 健康饮料——茶与糖尿病的关系 ..... 176
17. 控制血糖别忘限盐 ..... 177
18. 烹饪与糖尿病的关系 ..... 178
19. 糖尿病女性患者多吃鱼有益 ..... 178
20. 专家奉劝糖尿病患者要少吃肉 ..... 179
21. 混合进食更有利控制餐后血糖 ..... 180
22. 南瓜不能代替降糖药 ..... 181
23. 苦瓜降糖也不现实 ..... 183
24. 糖尿病患者吃水果的技巧 ..... 184
25. 糖尿病患者巧吃零食的奥妙 ..... 187
26. “酸、苦”与糖尿病的关系 ..... 187
27. 糖尿病患者必须学会恰当选择 ..... 188
28. 食物降糖无科学依据 ..... 192
29. “无糖”食品也不能乱吃 ..... 193
30. 不利于糖尿病的饮食 ..... 194
31. 魔芋冻——可选的食谱 ..... 195
32. 供选择的食谱 ..... 195

## 第十部分

### 运动疗法及注意事项

---

1. 糖尿病的第五驾马车之一——运动 ..... 200
2. 运动锻炼要选好“氧气充足时” ..... 203
3. 推荐两种运动项目 ..... 204
4. 运动不当危险多 ..... 206

## 第十一部分

### 日常生活调护

---

1. 美国科学家对糖尿病的 10 项忠告 ..... 210
2. 血糖不稳，不可蒸桑拿 ..... 211
3. 冬季是血糖攀升的易发季节 ..... 212
4. 夏天降血糖可事半功倍 ..... 212
5. 注意黎明现象的发生 ..... 213
6. 性生活时也要预防低血糖 ..... 214
7. 自驾车时要防低血糖 ..... 214
8. 当心午夜低血糖 ..... 215
9. 尿床也需防低血糖 ..... 216
10. 秋季当心低血糖 ..... 216
11. 数脉搏也能识别低血糖 ..... 217
12. 吃低糖水果也可缓解低血糖 ..... 217

13. 控制血糖应点、线、面相结合 ..... 218
14. 糖尿病患者出游须带四件“宝” ..... 219
15. 糖尿病患者乘机的常识 ..... 220
16. 糖尿病患者能自驾车出游吗 ..... 222
17. 糖尿病患者要学会选择保健品 ..... 223
18. 别乱吃核酸保健品 ..... 224
19. 保护好自己脚的学问 ..... 225
20. 照顾好自己、别多出汗 ..... 228
21. 就诊时应该带什么 ..... 229
22. 糖尿病患者夏季慎睡凉席 ..... 230
23. 坚持定期检查不能忘 ..... 230
24. 过节勿忘遵守“八个坚持” ..... 231
25. 预防视网膜病变的4个小窍门 ..... 232
26. 糖尿病患者慎戴隐形眼镜 ..... 233
27. 血糖反复，应查找原因 ..... 233
28. 糖尿病患者减肥的新理念 ..... 234
29. 注意减肥千万别减水 ..... 235
30. 水与糖尿病的关系 ..... 236

## 第十二部分

### 规范治疗——第四道防线

- 
1. 药物和监测 ..... 240
  2. 胰岛素的由来 ..... 244
  3. 重视糖尿病并发冠心病 ..... 244



4. 降血糖的同时别忘降血压 .....	245
5. 糖尿病合并高血压的治疗原则 .....	246
6. 降糖不能忘降脂 .....	248
7. 合并尿路感染的治疗对策 .....	250
8. 糖尿病足的新疗法——干细胞移植治疗 .....	251
9. 糖尿病超过5年要检查肾 .....	251
10. 糖尿病性功能障碍的治疗 .....	253
11. 治疗性功能障碍时须避免的几个误区 .....	254
12. 降糖别忘了关爱眼睛 .....	255
13. 经常检查眼病,及时对症治疗 .....	257
14. 糖尿病合并胃轻瘫的治疗 .....	257
15. 老年糖尿病患者治疗的特殊性 .....	259
16. 糖尿病患者别乱吃感冒药 .....	263
17. 复合维生素有益糖尿病 .....	264
18. 糖尿病合并妊娠的诊治 .....	264
19. 治疗糖尿病有最好的药吗 .....	267
20. 糖尿病药物治疗的现状 .....	267
21. 解密降糖药须科学选用 .....	272
22. 漏服降糖药的补救方法 .....	273
23. 老年糖尿病患者晚上服优降糖须防低血糖 .....	274
24. 如何监测药效 .....	275
25. 胰岛素增敏剂联合使用 .....	275
26. 如何不再“抵抗”胰岛素 .....	277
27. 何时选用胰岛素最好 .....	278
28. 2型糖尿病患者应正确选用胰岛素 .....	280
29. 解除注射胰岛素疼痛的技巧 .....	282