

主审 张崇泉 主编 邓焕新

TANGNIAOBING

糖尿病并发症 防治与康复

一位30多年糖尿病患者的体会

TANGNIAOBING BINGFAZHENG
FANGZHI YU KANGFU



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



糖尿病并发症防治与康复

TANGNIAOBING BINGFAZHENG FANGZHI YU KANGFU

——一位 30 多年糖尿病患者的体会

主 审 张崇泉

主 编 邓焕新

副主编 夏延熙 向理满 唐喜成

编 委 肖建兰 邓余平 邓小芹

晓 梅 邓 翠

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病并发症防治与康复:一位 30 多年糖尿病患者的体会/
邓焕新主编. —北京:人民军医出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5091-0917-5

I. 糖… II. 邓… III. ①糖尿病-并发症-防治②糖尿病-康
复 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 060779 号

策划编辑:杨德胜 文字编辑:伦踪启 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8 字数:142 千字

版、印次:2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:19.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

内 容 提 要



本书由自学成才、具有 30 多年糖尿病病史的患者所写,共分九章。在简述糖尿病及其并发症基本知识的基础上,从人体整体观出发,阐述了心理、运动、饮食、药物、按摩、针灸疗法在防治糖尿病并发症中的作用与运用方法,重点介绍了心、眼、肾、足、脑、神经等 11 种急性、慢性并发症的发病机制、临床症状、中西医治疗措施及预防和调理办法,还列出了大量的防治糖尿病并发症的中西药物、方剂和药膳。本书可谓是防治糖尿病并发症的“小百科全书”,内容全面系统,通俗易懂,科学实用,便于操作,适于广大糖尿病患者及其家属阅读参考。



序

世人一致公认，“糖尿病并不可怕，可怕的是其并发症”。糖尿病并发症可引起心脑血管、神经、视网膜、心脏、肾脏、肠胃等多种病变，是糖尿病患者致残、致死的“隐形杀手”。据世界卫生组织糖尿病专家统计：糖尿病并发症导致失明的比无糖尿病的一般人多 23 倍、坏疽截肢的多 20 倍、心脏病及脑中风的 2~3 倍、肾功能衰竭致死的多 17 倍，这些并发症都严重地威胁着患者的生存质量和生命。

自 1975 年患糖尿病以来，邓焕新先生对糖尿病造成的痛苦及危害性有亲身的体会。为了给广大糖尿病患者增加防治并发症的知识，减少精神痛苦和经济负担，他根据自己与糖尿病抗争 30 多年的经验体会，参照古今中外的有关资料，撰写了这本书。此书在简要介绍治疗原发病——糖尿病的基础上，全面系统地介绍了糖尿病并发症的发病机制、临床症状、中西医治疗措施和预防调治方法，内容全面系统、语言通俗易懂，方法科学实用，操作方便易行，是广大糖尿病患者坚持自我调治

的一本好书,对广大医务工作者、科研院所师生也有较好的参考价值。

邓焕新先生长期抱病学医,自学成才,正所谓久病成良医,并著书立说,奉献社会,造福病友,精神可佳,令人敬佩,受其所邀,特为此书审稿、作序,以示支持和向广大糖尿病患者推介。

张崇泉

2007年2月18日

前

言



目前,我国有糖尿病患者 5 000 多万人,加上高血糖人群,超过 1.1 亿人。随着社会的发展,人们生活方式的改变和生活水平的提高,我国糖尿病患者还在逐年增加。

世人一致公认,“糖尿病并不可怕,可怕的是其并发症”。糖尿病并发症是糖尿病患者的“隐形杀手”。据世界卫生组织糖尿病专家统计,糖尿病患者与一般人比较,致盲率多 23 倍,坏疽截肢率多 20 倍,并发心脏病及脑中风率多 2~3 倍,引起肾功能衰竭率多 17 倍,给患者和社会造成了严重危害,已引起全人类的极大关注。现在我国正在组织广大科技人员对糖尿病进行技术攻关,不少专家学者和医务工作者也在潜心研究,并编辑出版了不少防治糖尿病的著作,受到广大糖尿病患者的欢迎。

我是一个患糖尿病 30 多年的患者,对糖尿病带来的痛苦有深刻的体会。为了服务社会,造福人类,给广大病友提供力所能及的帮助,退休后,根据中央“以人为

本”，“创建和谐社会”的精神，我结合自己与“糖魔”斗争的实践体会，参照古今中外有关资料，撰写出《糖尿病人的家庭医生》一书，由人民军医出版社出版，在全国发行，受到广大患者的青睐，1年多的时间先后重印3次，发行13500册。

我认为，危害糖尿病患者生存质量和预期寿命的不是糖尿病本身，而是其并发症。目前，系统介绍防治糖尿病并发症的书籍还不多见，因此，根据自己多年来预防糖尿病并发症的经验体会，参照有关资料，再次提笔撰写《糖尿病并发症防治与康复》一书，试图从理论与实践的结合上，阐述心、眼、肾、足、脑、神经等11种急、慢性并发症的原因、临床表现、治疗措施和预防方法。同时，介绍防治糖尿病并发症的中西药方剂和食疗药膳。糖尿病患者及其家属有了这本书，就如同请了一位“家庭医生”，不仅可以省钱、省时、省力，而且可以防病治病，延年益寿。如此也算我为糖尿病病友、为社会做出自己的一份贡献。

由于自己学识水平有限，书中不当之处敬请读者批评指教。

邓焕新

2007年2月15日



目 录



第一章 学习糖尿病知识	1
一、学习意义	2
二、学习内容	2
三、学习方法	10
第二章 控制血糖	13
一、稳定情绪	13
二、身体锻炼	15
三、饮食控制要点	17
四、对防治血糖有利的食品	32
五、能调节血糖的食品	34
六、有利于降血糖的食品	38
七、对防治糖尿病不利的食品	43
八、膳食治疗	47
九、控制体重	79
第三章 药物治疗	82
一、科学用药	83
二、西药治疗	86





三、中草药治疗	96
第四章 其他防治方法	109
一、按摩疗法	111
二、针灸疗法	113
第五章 急性并发症的防治	118
一、糖尿病性低血糖	118
二、糖尿病酮症酸中毒	120
三、糖尿病高渗性昏迷	123
四、糖尿病乳酸性酸中毒	124
五、糖尿病并发急性感染	125
第六章 慢性并发症的防治	130
一、糖尿病性心脏病	130
二、糖尿病眼病	139
三、糖尿病性肾病	153
四、糖尿病周围神经病变	167
五、糖尿病足	174
六、糖尿病脑病	184
七、糖尿病性胃肠病	192
第七章 防治糖尿病并发症的家常菜谱	211
第八章 防治糖尿病并发症的民间偏方验方	214
一、治疗糖尿病并发症的偏方	214
二、治疗糖尿病并发症的验方	225
第九章 糖尿病监测	230
一、监测的重要性	230
二、主要监测指标和控制目标	230



三、监测注意事项	232
附录 A 眼保健操	234
附录 B 健身操	236
附录 C 铁裆功	240
附录 D 糖尿病饮食养生歌	241
附录 E 民间养生保健谚语	242





第一章

学习糖尿病知识

糖尿病本身并不可怕,可怕的是糖尿病并发症。它可引发血管、神经、视网膜、心脏、肾脏、足部等多种病变,是致残、致死的“隐形杀手”。据世界卫生组织糖尿病专家统计,糖尿病引发的致盲率比一般人多 23 倍,糖尿病性坏疽截肢率比一般人多 20 倍,糖尿病并发心脏病及脑中风率比一般人多 2~3 倍,糖尿病并发肾功能衰竭率多 17 倍,可见这些并发症给人类带来的危害是多么的严重。

然而,不少糖尿病患者对高血糖对全身毛细血管的危害,以及由此而引起的并发症知之甚少,或知其然不知其所以然,没有与糖尿病斗争须打持久战的精神准备和信心,以至仍然不懂得加强合理饮食控制、体育运动和药物调理的重要性,以为光靠药物就可以遏制糖尿病的发展。由此可见,身为糖尿病患者,学习糖尿病的基本知识是多么必要。“生命掌握在自己手里”。要战胜糖尿病并发症,必须要学习了解糖尿病及其并发症的基本知识,有的放矢地与其作斗争,去争取胜利。





一、学习意义

目前全面了解糖尿病及其发病的人并不多,还有相当一部分人是“糖盲”,在一部分人中还存在各种各样的错误认识:

(1)有的被确诊为糖尿病后,就恐惧沮丧,悲观失望,甚至产生轻生念头。

(2)有的抱无所谓的态度,不就医,不服药,听之任之,任其发展。

(3)有的急于求好,偏听偏信,乱投医,乱服药。

(4)有的把糖尿病视为传染病,对糖尿病人冷眼相待,不敢接近,避而远之。

以上这些倾向都是缺乏糖尿病基本知识的具体表面。因此,必须采取多种形式,认真学习糖尿病基本知识,提高与“糖魔”斗争的本领,防止或延缓并发症,提高生存质量,延长预期寿命。

二、学习内容

糖尿病及其并发症比较复杂,需要学习的内容很多,主要学习弄清什么叫糖尿病及其并发症,产生糖尿病及其并发症的原因、症状、防治办法和控制目标等等。

(一)什么是糖尿病

糖尿病是人体内胰岛 B 细胞不能正常分泌胰岛素



或组织细胞产生胰岛素抵抗,导致糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱,形成持续高血糖、尿糖,即称为糖尿病。

中医称糖尿病为“消渴病”。元代名医朱震亨在《丹溪治要心法》中将糖尿病分为上消、中消、下消,一直沿用至今。1999年世界卫生组织根据糖尿病病情的发展变化,将糖尿病分为三期。即正常血糖期、血糖稳定损害期和糖尿病期。

糖尿病是一种常见的慢性病,也是目前世界上难治的顽固病之一。随着社会的发展,人们生产方式的改变和生活水平的提高,糖尿病发病率急剧上升。据世界卫生组织和国际糖尿病联盟统计,目前全世界糖尿病患者已超过2亿多。我国糖尿病发病率更快,1979年为1.00%,1989年为2.02%,1994年为2.51%,1996年20~75岁年龄的人群为3.21%,2002年15岁以上公民为3.31%,现在全国糖尿病人已突破5000万人(还不含6000多万高血糖人群),平均每年以200多万人的速度剧增,成为继心脑血管病、肿瘤之后的第三大疾病,而且逐步低龄化,向农村发展。这种趋势不得不引起人们的高度重视。

(二)糖尿病病因

糖尿病的致病因素和机制目前全世界还没有完全弄清楚,一般认为是如下几种因素所致:一是遗传因素和体质因素;二是病毒感染和自身免疫因素;三是饮食与肥胖因素;四是情绪与精神因素;五是酒色因素与化



学药物；六是胰岛疾病；七是妇女妊娠；八是气血瘀滞、血液循环失常。

中医学从糖尿病病症和病机方面分析糖尿病(消渴病)是由以下四个方面的因素造成的：一是中焦(胃)功能亢进，饮食水谷易化；二是体内火热炽盛，灼伤津液；三是火旺邪盛，消耗阴阳气血；四是肌肉消瘦，体质虚衰。

(三)糖尿病的主要症状

糖尿病的主要特征是“三多一少”。即多饮、多食、多尿，身体消瘦，体重下降。

(四)糖尿病类型

1. 按发病年龄分 有成年型和幼年型两类，45 岁以上发病的为成年型；15 岁以下发病的为幼年型；介于两者之间者为青壮年型。

2. 按病情轻重分 有轻型、重型、危重型三类。

3. 按对胰岛素的依赖程度划分 有胰岛素依赖型和非依赖型两类。

4. 其他 除此之外，还有其他特殊的类型：

(1)妊娠糖尿病。

(2)B 细胞功能基因缺陷的人群中成年发病型糖尿病。

(3)胰岛素作用基因缺陷引起的糖尿病。

(4)胰腺外分泌病。



- (5)内分泌疾病。
- (6)化学制剂或药物所致的糖尿病。
- (7)某些病毒感染引发的糖尿病。
- (8)较少见的免疫介导(胰岛素自身免疫综合征)等。

(五)诊断糖尿病的标准

1997 年国际卫生组织和美国糖尿病协会提出诊断糖尿病的新标准是:

- 1. 多饮、多食、多尿,无明显原因体重下降,视物模糊等,任意时间查血糖 ≥ 11.1 毫摩/升(mmol/L)。
- 2. 空腹血糖 ≥ 7.0 毫摩/升。
- 3. 葡萄糖耐量试验,2 小时的血糖 ≥ 11.1 毫摩/升。

满足以上三点中任何一点,复查 1 次仍可满足任意一点者,即可确诊为糖尿病。

(六)发生糖尿病并发症的机制

糖尿病引发并发症的根源在于体内长期高血糖,其发生机制主要有:

- (1)高血糖症及血流动力学改变。
- (2)血液凝固,蛋白沉积。
- (3)脂肪和脂肪蛋白代谢紊乱,胆固醇和三酰甘油增高。
- (4)微血管循环障碍,大血管病变,且平滑肌增生。





- (5) 激素调节紊乱。
- (6) 晶体蛋白糖化。
- (7) 胶原硬化。
- (8) 多元醇代谢通路亢进。
- (9) 髓磷脂糖化等。

(七) 糖尿病与并发症的关系

糖尿病与并发症的关系按其起源分是“母子关系”，糖尿病诞生了并发症；按其顺序分是“姐妹关系”，糖尿病在先，并发症出现在后，高血糖与并发症相互影响，相互促进，形成恶性循环。高血糖促使并发症加剧，而并发症的加剧反过来又激发血糖居高不下，甚至更高。

糖尿病与并发症在病因、定义和后果上是有显著区别的。

6

1. 病因上区别 糖尿病是由于胰岛 B 细胞分泌胰岛素相对或绝对不足以及受体对胰岛素不敏感形成的。糖尿病并发症是由于内分泌代谢紊乱、自由基泛滥导致氧化加剧，使人体基础系统无法正常工作造成的。

2. 特点上区别 糖尿病的特点是高血糖、尿糖，并发的特点是心脑血管、神经系统、视网膜、肾脏等发生病变。

3. 后果上区别 单纯的糖尿病并不可怕，可怕的是其引发的并发症。并发症可以引起心脏病、中风、肾衰、双目失明、坏疽、截肢，甚至死亡。是糖尿病患者致残、致死的大敌。