

专家零距离

一本书彻底拯救糖尿病

逆转糖前期
战胜糖尿病

过得好，活得长
你值得信赖的家庭医生

糖尿病 ——的—— 防与治

杨文英 著 悦悦 问

价值599元
三诺微信血糖仪

★
随书
附赠
★

杨文英主任挂号

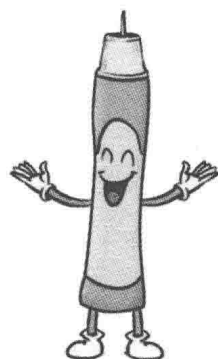
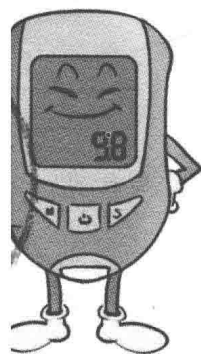
半年健康管理

你知道吗？



糖尿病 ——的—— 防与治 你知道吗？

杨文英 著 悦悦 问



图书在版编目(CIP)数据

糖尿病的防与治 你知道吗? / 杨文英著, 悦悦问. — 成都: 四川科学技术出版社,

2016.4

ISBN 978-7-5364-8320-0

I. ①糖… II. ①杨…②悦… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第048941号

糖尿病的防与治 你知道吗?

TANGNIAOBING DE FANGYUZHI NI ZHIDAO MA

杨文英 著 悦悦 问

选题产品策划生产机构 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

选题策划 | 金丽红 黎波 安波舜

项目策划 | 悦悦

责任编辑 | 王赛男 李迎军

装帧设计 | 郭璐

媒体运营 | 张坚 刘冲 刘峥

内文制作 | 张景莹

责任印制 | 张志杰

总发行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话 | 010-58678881

传真 | 010-58677346

地址 | 北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室

邮编 | 100028

出版 | 四川科学技术出版社

地址 | 成都市槐树街2号

邮编 | 610031

印刷 | 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开本 | 700毫米 × 1000毫米 1/16

印张 | 13.5

版次 | 2016年04月第1版

印次 | 2016年04月第1次印刷

字数 | 180千字

定价 | 35.00元

盗版必究(举报电话: 010-58678881)

(图书如出现印装质量问题, 请与选题产品策划生产机构联系调换)

我们承诺保护环境和负责任地使用自然资源。我们将协同我们的纸张供应商, 逐步停止使用来自原始森林的纸张印刷书籍。这本书是朝这个目标前进迈进的重要一步。这是一本环境友好型纸张印刷的图书。我们希望广大读者都参与到环境保护的行列中来, 认购环境友好型纸张印刷的图书。

序言

如果医生得了糖尿病

糖尿病是致残和致死率极高且花费巨大的慢性非传染性疾病，目前我国有 1.14 亿的糖尿病患者和 1.5 亿的糖尿病前期人群。如果我们不能把糖尿病的预防提到重要日程上来，不能把糖尿病的治疗做到家喻户晓，那么，今后糖尿病将成为我国危害大众健康的重大疾病。

由于至今还没有根治糖尿病的办法，因此，要求患者必须长期坚持用合理的方法治疗。许多患者也许会问：如果医生得了糖尿病，他们会怎么给自己治？事实上，糖尿病具有遗传性，有些人得糖尿病是基因决定的，就算是内分泌科的医生也免不了得糖尿病。实不相瞒，我本人就是一名糖尿病患者。但幸运的是，我做了这一行，研究了几十年糖尿病，使我对它的了解就像对自己的呼吸一样熟悉。我非常清楚，尽管从医学上说目前糖尿病还不能根治，但只要积极预防、早期诊断、科学治疗，生活中多加防范，将血糖、血压、血脂等各项指标控制好，就可以不让生活质量因为患糖尿病而降低，并且可以与健康人一

样长寿。

作为一名内分泌科医生，我本人的糖尿病控制得非常好。但是我知道，全国还有很多糖前期患者临近糖尿病的边缘而不自知；还有很多糖尿病患者在用错误的方法对待糖尿病。于是，我与悦悦合著了这本书，希望这本书能像家庭医生一样，给每位看到它的读者送去专业的指导。本书旨在介绍糖尿病预防和治疗的关键知识，使患者少走弯路，长期把血糖等指标控制在合理水平，最大限度的减少糖尿病并发症的发生。

糖尿病的长期控制是艰巨的，需要理解、需要毅力。但是糖尿病是可以控制的，只要我们重视、坚持，就可以大幅度减少并发症而得到和非糖尿病人一样的生活质量和寿命。

让我们携手共同努力！

杨文英

2016年1月21日

给糖友的一封信

亲爱的你：

“糖”字是个有味道的字眼儿。念一次就能脑补一堆闪着亮儿的食物：刚刚出锅的糖火烧闪着石榴石的紫色光芒还冒着热气儿；五颜六色的巧克力豆撒在凝脂一样的奶油上；热带水果汁液充沛不必啃咬就能闻到热情的果香；冰糖葫芦在胡同口冬日的暖阳照射下闪着特有的剔透的光……要是列举出所有甜味儿的画面，作为一个资深吃货起码要写个几千字吧。

人的天性就是爱吃甜，讨厌苦。以前听于康教授讲过一个实验：给刚刚出生的一群小婴儿两个滴管去吸吮，一个是甜味剂，一个是苦味剂。实验结果是几乎所有刚出生的婴儿都选择了甜味剂（有个别没有明显反应），而且吸吮起来表情安详；苦味剂却让婴儿咧嘴甚至啼哭。嗜甜是天性，无法抗拒，非到万不得已，谁也不会放弃那味蕾绽放的一刻。

我没有特别依赖甜食，但是亲爱的你们，我知道你们当中很多人每天都需要各种各样的甜蜜。蔗糖、果糖、白砂糖、冰

糖、红糖、巧克力、芝士蛋糕……这些食物的确可以放松神经，提高幸福感（回忆一下焦虑时一块榛仁巧克力所带来的安慰），就足以给全世界各种做法的甜食来一个高度概括的大好评。

小时候奶奶总爱做她最拿手的菜给我吃，红烧鳊鱼段是其中之一，也是我的最爱。印象里只要奶奶做这道菜，一进单元门就能闻到浓汤的馥郁香气。放学回家一路疯跑，冲进单元门就能知道小饭桌上会出现颜色鲜亮味道咸中有甜的鳊鱼段，鱼肉紧实而且刺少，花瓣一样的肉片浸满甜甜咸咸的汤汁，一口鱼肉一口米饭。人世间最幸福的人一定是我，且小小年纪时就已经是最幸福的了。奶奶做饭有一个特点，什么菜都是甜丝丝的，这一点非常不像东北人，东北人的口味应该是咸香才对（说白了就是口味重）。除了鳊鱼，奶奶还常常煎杂菜丝饼给我吃。土豆丝、胡萝卜丝混在一起，加上面粉成型，下锅快煎，出锅时金黄金黄的，咬一口也是又酥又甜。可惜我不会做饭，这些好吃的都只是停留在记忆的边边角角，无法被传承下去了。但是味道是很持久的记忆，那些在物质并不丰富的年代里烙下深刻印记的甜味，是对孩童时光和奶奶好手艺的最佳注解。

奶奶去世时我还在读高中。爸爸说奶奶只有一个肾，能活到那个岁数已经是奇迹了。奶奶为什么只剩一个肾？爸爸也不懂医，就知道是糖尿病没有好好治，结果一个肾不行了，只能做手术，就剩一个肾一直维持。可是奶奶的小药瓶并不多，也不知道她有没有乖乖吃药，也不知道她吃了什么药，而那

些甜丝丝的味道也成了今时今日有些内疚的反思。后来爷爷也被查出是糖尿病，再后来爸爸也是糖尿病，爸爸的弟弟也是糖尿病。后来，我觉得我自己也被排进了一个很特别的阵营。有一天我们或许都会是糖尿病患者，因为携带相同的基因，糖尿病的遗传倾向是确定的。也或许和正在读信的你一样，我们还算年轻，但是我们同样无法预测未来的走向。当然，还有你们，已经是糖尿病患者的诸位糖友，你们远比我熟悉这三个字意味着什么，将会给生活带来怎样的改变。

2014年年底，在杨文英教授的建议下，我的爸爸开始正规接受胰岛素注射治疗。换句话说，他每天都要在自己的肚皮上扎一小下。爸爸患糖尿病20多年了，最近一段时间的血糖在胰岛素的帮助下非常平稳，并发症也没有出现，我很欣慰。好在做了这行，好在在这行里做了与医学相关的节目，好在遇到了那么多靠谱的医生，好在今天有平台来跟大家分享这些。爷爷奶奶都走了很多年了，回忆起来悲伤遗憾已经少了很多，更多的是平静和想念。很多糖友也是他人的爷爷奶奶，希望您们一定保护好自己的身体，坚信和理智对待“糖尿病治不好但是控制得好”的理念，为了爱你们的家人，一定得乖乖听医生的话，学会管理自己的血糖。而年轻的你们，糖尿病离我们并没有想象中那么远。我们管理好自己的健康，是对家人最大的爱。

做了这么多年的健康节目，糖尿病的话题是我一直很有热

情的。无论你会如何抱怨科普的枯燥和无聊，但当亲情和责任加入时，这一切就会变得无比值得投入。感谢尊敬的杨文英教授。愿天下糖友幸福平安。

悦悦

2016年1月7日

目录

CONTENTS

预防篇 糖前期可以逆转

第一章 糖尿病要早认识，才能早预防

糖尿病很“流行” / 3

揭开糖尿病的神秘面纱 / 5

糖尿病的四大类型 / 7

认识血糖和胰岛素 / 12

是谁升高了你的血糖？ / 16

糖尿病伤你有多深？ / 18

糖尿病治疗：把握“五驾马车” / 22

关于糖尿病的几点认识 / 28

第二章 认识糖前期，预防糖尿病

你离糖尿病有多远？ / 35

糖尿病的诊断标准 / 39

糖耐量低减：糖尿病前期的危险警报 / 42

糖尿病可以预防吗？ / 45

合理监测血糖，明明白白生活 / 51

治疗篇 糖尿病可以战胜

第一章 糖尿病的饮食治疗

- 科学饮食，战胜糖尿病 / 63
- 糖尿病患者吃上的误区 / 76
- 糖尿病患者主食怎么吃 / 86
- 糖尿病患者蔬菜怎么吃 / 91
- 糖尿病患者水果怎样吃 / 94
- 糖尿病患者应该怎样吃肉 / 98
- 糖尿病患者怎么喝饮料 / 102
- 糖尿病患者怎么吃豆制品 / 106

第二章 糖尿病的运动治疗

- 糖尿病运动疗法益处多 / 109
- 运动处方要量身定制 / 111
- 科学、合理地安排运动 / 116
- 当心运动不当反而适得其反 / 125
- 糖尿病足患者应如何运动 / 132

第三章 糖尿病的药物治疔

科学用药，为糖尿病保驾护航 / 137

磺脲类药物——最早应用的口服降糖药 / 143

双胍类药物——效果好、安全性高的降糖药 / 150

α -葡萄糖苷酶抑制剂类药物——餐后高血糖的克星 / 158

格列奈类药物——更智能的胰岛素促泌剂 / 163

肠促胰素类药物——智能降糖新突破 / 167

胰岛素治疗 / 170

第四章 治疗糖尿病并发症

血糖控制好了，还会出现并发症吗 / 178

警惕！糖尿病并发症的 17 个危险信号 / 181

糖尿病急性并发症 / 183

糖尿病慢性并发症 / 189



预防篇 糖前期可以逆转

第一章 糖尿病要早认识，才能早预防

第二章 认识糖前期，预防糖尿病

第一章 糖尿病要早认识，才能早预防

糖尿病很“流行”



悦悦：糖尿病是一种很“流行”的疾病，虽然我们一直在做糖尿病预防和治疗方面的科普工作，但是很遗憾，我们国家的糖尿病患病率仍然在逐年上升。我们先请杨主任给大家介绍一下相关的数据吧！我觉得只有让大家了解形势的严峻性，才能真正引起重视，让糖尿病不再“流行”。

触目惊心的糖尿病调查数据

数据还是触目惊心的。糖尿病被称为 21 世纪的“流行病”。我国糖尿病患病率近年一直呈直线升高，中国已经成为世界糖尿病大国，据 2013 年我国卫生部门公布的资料显示，我国成人糖尿病患者人数约 1.14 亿，而 2008 年 20 岁以上的成年人糖尿病总人数是 9240 万，糖尿病人群数量的不断增长给家庭和国家的卫生健康事业带来沉重负担。目前，每 10 个成年人里就有 1 个人可能患有糖尿病。

早在 2006 年年底，联合国通过了一项里程碑般的决议，即从 2007 年开始，每年 11 月 14 日的“世界糖尿病日”更名为“联

合国糖尿病日”，由民间学术组织提升为政府重视管理的疾病组织。至此，全球抗击糖尿病的号角已经吹响。

糖尿病的流行趋势与经济发展水平明显相关，总的趋势是城市高于农村，而贫困农村的糖尿病发病率最低。据国外权威机构调查，高收入国家中糖尿病患者年龄多数为 60 岁以上，而中低收入国家中糖尿病患者的年龄则偏小一点，为 40 ~ 60 岁。随着经济的发展，人口老龄化，城市化进程和不良生活方式的蔓延，糖尿病患病率将持续快速增长。据专家预测 2030 年全球糖尿病患病人数将超过 5.52 亿。

糖尿病为什么“眷顾”中国人？

过去，中国人的饮食以五谷为主，虽然五谷的主要成分是糖类物质，但过去中国的糖尿病发病率并不高。这是为什么呢？因为糖尿病的真正缘由是总热量摄入过多，加上体力劳动（活动）大幅度下降，现在人们的饮食越来越高能量、高脂肪、高蛋白，好烟酒，少运动，导致我国糖尿病患病率呈爆发式增长。

另外，有数据表明，中国人分泌胰岛素的能力可能较差，在高血糖早期也没有足够的适应能力分泌足够的胰岛素以克服高血糖，以至于高血糖很快进展到糖尿病阶段。因此，中国人患糖尿病的概率会很快上升。

积极预防，让更多人彻底远离糖尿病

糖尿病对身体的损害是多方面的，可引起患者失明、肾功能衰竭、截肢和心脑血管疾病，对患者的健康和生命构成威胁。目前糖尿病所致死亡率仅次于肿瘤、心脑血管疾病。

在实际临床工作中，我经常会遇到一些病情差不多的糖尿病患者，往往因为接受糖尿病教育的差别而治疗结果完全不同，或喜或悲，令人感叹。许多真实的病例和教训让我深刻意识到糖尿病教育的价值。我作为一名临床医生，不仅要“授人以鱼”，还应当“授人以渔”，让更多的人能学会自我预防和调节，让更多健康的人彻底远离糖尿病。

揭开糖尿病的神秘面纱



悦悦：杨主任说的“授人以渔”真是太好了。我见过一些糖尿病患者，有些人得知自己患上了糖尿病后整天忧心忡忡，产生很大的心理压力；有些人则正好相反，认为反正糖尿病没办法治愈，倒不如及时行乐，对自己不加约束，听之任之。这都是因为对糖尿病的误解而采取的错误对待方式。杨主任，还请您为大家揭开糖尿病的神秘面纱。