

糖尿病防治手册



中医生活地图

主编 高思华



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

糖尿病防治手册之 中医生活地图

主编 高思华

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治手册之中医生活地图 / 高思华主编. —北京:
中国中医药出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5132-3050-6

I . ①糖… II . ①高… III . ①糖尿病—防治—手册
IV . ①R587.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 315686 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

河北省欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 10.5 字数 233 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3050-6

*

定价 35.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《糖尿病防治手册之中医生活地图》

编委会

主 编 高思华

副主编 魏军平 赵进喜 杨晓晖

编 委 (按姓氏笔画排序)

毛嘉陵 刘长喜 李鸿涛 罗增刚

胡春雨 贺 娟 莫芳芳 贾 冕

倪 青 倪金霞 龚燕冰

前 言

近年来，随着经济和社会的发展以及生活方式的变化，糖尿病等多种代谢相关疾病的发病率日益增高。最新流行病学调查显示：中国糖尿病患者接近一亿人，已经成为全世界第一糖尿病大国。随之而来的糖尿病心、脑、肾、足、眼底等多种并发症以及相关伴发病证的发生率也在逐年提高，成为患者致死、致盲、致残的主要原因，并成为社会和家庭日益增长的巨大经济负担。因此，寻求预防和治疗糖尿病等代谢相关疾病的有效措施，积极通过健康的生活方式、良好的生活习惯、科学合理的运动锻炼、恰到好处的滋补调养，以及必要的药物干预等措施，以预防糖尿病的发生或提高糖尿病的临床疗效，降低糖尿病多种血管神经并发症的发生率，进而降低患者的致死、致盲、致残率，是十分重要的。

中国医疗卫生事业的优势是中西医结合。中国作为认识糖尿病最早的国家之一，早在春秋战国时期的《黄帝内经》一书中，就有“脾瘕”“消渴”等糖尿病相关论述。东汉医圣张仲景《伤寒杂病论》更是设专篇论消渴病证治，有效方药至今为医家习用。其后，唐代孙思邈、王焘，金元四大家刘河间、李东垣、张子和、朱丹溪等，著作中都有糖尿病防治相关论述，尤其是在饮食药膳、运动疗法等方面，也积累了丰富经验。新中国成立后，随着中医和中西医结合临床科研工作的不断深化，中医与中西医结合在糖

尿病及其并发症防治与养生保健方面，又取得了不少新成果、新经验。系统介绍中医与中西医结合防治糖尿病及其并发症经验，让更多的糖尿病患者和普通民众了解糖尿病相关科学知识，提高防治糖尿病的能力，对提高人类的健康水平具有非常重要的意义。

正是基于糖尿病发病与防治形势的严峻，出于传播糖尿病及其并发症中西医防治相关科学知识的目的，我们受出版社的委托，编写了《糖尿病防治手册之中医生活地图》，以广大民众与糖尿病患者为读者对象，分不同场景，从糖尿病及其并发症与相关病证的诊断、饮食、运动、用药等方面，对糖尿病及其并发症相关知识与生活宜忌等，用通俗易懂的语言，从中西医结合的视角进行了系统全面的介绍。

本书最大的亮点就是把中医对于糖尿病的最新认识引入其中，从中西医结合的角度出发，在中药、针灸、饮食、运动等各方面把以肝脾肾三脏同调、扶正与祛邪兼顾的中医学防治糖尿病的最新理念贯穿其中。本书既全方位展示了现代中医学防治糖尿病的原则和方法，让读者能够全面了解中医学和西医学对糖尿病的认识，轻松学会系统科学的预防和治疗糖尿病的方法，更有助于让广大读者领悟防治糖尿病的科学理念，树立信心，像健康人一样生活。

本书的作者，都是在临床和科研一线从事糖尿病防治和研究工作的著名专家学者，书中汇集了他们在糖尿病防治方面的经验和智慧。相信此书的出版，一定能有利于糖尿病相关科学知识的传播，让广大民众获得防治糖尿病的基本知识和技能，从而有效预防糖尿病的发生，并为广大糖尿病患者日常用药与自我调养提供有力帮助。

高思华

2016年5月于北京

目 录

C O N T E N T S

现场报道 ——糖尿病对人类的危害 / 001

一、糖尿病就在我们身边 / 003

糖尿病有哪些危害 / 003

糖尿病患者为何越来越多 / 004

哪些人易患糖尿病 / 005

糖尿病会遗传吗 / 006

为什么说糖尿病是吃出来的 / 007

为什么说糖尿病是烦出来的 / 008

为什么说糖尿病是累出来的 / 008

为什么说糖尿病是闲出来的 / 009

为什么说糖尿病是不良习惯病 / 010

中国糖尿病的发病情况有哪些特点 / 011

没有糖尿病家族史就不会患糖尿病吗 / 011

吃糖易得糖尿病吗 / 012

只有老年人才会得糖尿病吗 / 013

糖尿病离孩子有多远 / 013

肥胖者一定会得糖尿病吗 / 014



- 消瘦者就不会患糖尿病吗 / 014
- 能吃能喝就健康吗 / 015
- 吸脂术有助于治疗糖尿病吗 / 015
- 糖尿病能根治吗 / 016
- 糖尿病患者能结婚生子吗 / 017
- 糖尿病患者能做手术吗 / 018
- 保健品和降糖药哪个更好 / 018

二、糖尿病的危险信号 / 019

- 容易困倦乏力 / 020
- 饭前心慌手抖 / 020
- 经常口渴多食 / 021
- 视力下降 / 021
- 手足感觉异常 / 022
- 常常胃胀恶心 / 022
- 反复腹泻或便秘 / 023
- 皮肤瘙痒 / 023
- 外阴瘙痒 / 024
- 排尿无力或困难、反复泌尿系感染 / 024
- 勃起困难 / 025
- 身体过胖 / 025
- 小便泡沫增多 / 026
- 脱发 / 026
- 耳垢增多 / 026

三、糖尿病并发症的认识 / 027

糖尿病慢性并发症不可避免吗 / 030

如何避免糖尿病并发症的发生 / 031

糖尿病慢性并发症可以治愈吗 / 032

糖尿病并发心血管系统疾病 / 032

糖尿病患者为什么容易发生心血管疾病 / 033

糖尿病性冠心病有哪些特点 / 033

为什么糖尿病患者会出现“无痛性心肌梗死” / 033

出现哪些症状需要警惕无痛性心肌梗死 / 034

什么是糖尿病心肌病 / 035

什么是糖尿病心脏自主神经病变 / 035

糖尿病性心脏自主神经病变有哪些表现 / 036

糖尿病并发脑血管病变 / 036

糖尿病并发脑血管病时有哪些先兆迹象 / 036

糖尿病患者出现头晕需警惕 / 037

糖尿病性脑血管病有哪些特点 / 038

什么是糖尿病性脑血管病的“三偏”症状 / 038

如何判断糖尿病性脑血管病患者的意识状态 / 039

糖尿病下肢血管病变 / 039

糖尿病足是怎样发生的 / 040

怎样知道是否患上了糖尿病下肢动脉硬化 / 040

糖尿病性神经病变 / 041

什么是糖尿病性神经病变 / 041

糖尿病性神经病变最常见的类型是什么 / 042



- 糖尿病性神经病变有哪些特点 / 043
- 糖尿病性神经病变所致的疼痛有何特点 / 044
- 什么是糖尿病自主神经病变 / 044
- 糖尿病自主神经病变的症状有哪些 / 045
- 糖尿病并发泌尿系感染 / 046
 - 糖尿病患者并发泌尿系感染很常见吗 / 046
 - 糖尿病患者为什么容易发生尿路感染 / 046
 - 糖尿病并发泌尿系感染有哪些临床表现 / 047
- 糖尿病并发肾病 / 048
 - 糖尿病并发肾病有哪些表现 / 048
 - 如何早期发现糖尿病肾病 / 048
- 糖尿病并发勃起功能障碍 / 049
 - 如何自我判断是否糖尿病勃起功能障碍 / 049
- 糖尿病胃轻瘫 / 050
 - 为什么会得糖尿病胃轻瘫 / 051
 - 糖尿病胃轻瘫有什么症状 / 051
- 糖尿病并发肠病 / 051
- 糖尿病并发高血压 / 052
 - 糖尿病并发高血压有哪些症状 / 052
- 糖尿病并发眼病 / 053
 - 你了解糖尿病视网膜病变吗 / 053
- 糖尿病并发骨质疏松症 / 053
 - 糖尿病性骨质疏松症有哪些症状 / 054

第一场景 检查诊断室 —— 糖尿病患者的病情评估 / 055

一、你了解血糖吗 / 057

什么是血糖 / 057

血糖在人体内有何作用 / 058

血糖如何生成 / 058

血糖在体内是怎样代谢的 / 059

胰岛素与血糖代谢的关系如何 / 060

其他激素与血糖代谢的关系如何 / 060

正常人每天血糖的变化情况 / 061

二、你知道那些检查的意义吗 / 062

血糖的高低说明了什么 / 063

尿糖的高低说明了什么 / 064

葡萄糖耐量试验的结果说明了什么 / 065

什么是糖耐量受损 / 066

糖化血红蛋白的高低说明了什么 / 066

胰岛素及胰岛素释放试验的高低说明了什么 / 067

什么是胰岛素缺乏 / 068

什么是胰岛素抵抗 / 068

C 肽、酮体、乳酸的高低说明了什么 / 068

如何自我监测血糖变化 / 070



三、糖尿病的临床诊断 / 071

糖尿病的定义 / 071

糖尿病有哪些典型症状 / 072

糖尿病有哪些非典型症状 / 072

糖尿病的分型和诊断标准 / 072

1 型糖尿病 / 073

2 型糖尿病 / 073

第二场景 治疗室 ——糖尿病患者的中医治疗 / 075

一、糖尿病的中医治疗理念 / 078

中医是怎么认识糖尿病的 / 078

中医是怎么治疗糖尿病的 / 079

中医治疗糖尿病有哪些常用方法 / 080

选择中医治疗糖尿病需要注意哪些问题 / 080

二、糖尿病的综合治疗方法 / 082

运动疗法 / 082

糖尿病患者必须选择合理的运动 / 082

糖尿病患者运动疗法的基本原则 / 083

糖尿病患者的运动要动静结合 / 083

糖尿病患者的运动要持之以恒 / 083

糖尿病患者的运动要循序渐进 / 085

运动疗法为什么能有治疗作用 / 085

运动疗法也是心理调节的方法之一	/ 086
坚持运动能维护健康的心脏功能	/ 088
坚持运动能维护肺脏功能的健康	/ 089
坚持运动能够改善骨质疏松	/ 090
坚持运动能够提高机体的免疫功能	/ 091
糖尿病患者如何把握运动量	/ 091
糖尿病患者如何自我评价运动量的适度与否	/ 093
糖尿病患者运动的最佳时间段是什么	/ 093
糖尿病患者实施运动疗法前要全面检测病情	/ 094
运动前要充分热身,运动后要缓慢恢复	/ 094
必须密切观察运动过程中的身体反应	/ 094
运动时最好结伴而行	/ 095
哪些糖尿病患者不适宜运动	/ 095
有氧运动最适宜,无氧运动要避免	/ 096
饮食疗法	/ 098
饮食控制对糖尿病患者最重要	/ 098
糖尿病患者控制饮食应遵循什么原则	/ 099
饮食每日热量怎么计算	/ 100
五色食物论短长	/ 101
离不开的热源营养素	/ 102
什么是血糖生成指数	/ 102
适当选择营养成分	/ 103
一日三餐巧搭配	/ 104
糖尿病患者的副食量是否可以不限制	/ 104
多食蔬菜很重要	/ 105



糖尿病患者如何灵活加餐 / 105

灵活运用“食品交换法” / 106

糖尿病患者怎样降低饥饿感 / 107

糖尿病患者适合哪类蛋白质 / 108

主食多少有讲究 / 108

糖尿病患者可以饮酒吗 / 109

糖尿病患者应该限制饮水吗 / 109

哪些食物糖尿病患者适合吃 / 110

哪些食物糖尿病患者不宜吃 / 111

糖尿病患者应该选择吃哪些水果 / 111

“无糖”或“降糖”食品可以大量食用吗 / 112

适合糖尿病患者的饮品有哪些 / 113

食品交换份如何计算 / 113

中药疗法 / 115

中药治疗糖尿病的优势是什么 / 115

如何煎煮中药 / 116

服用中药期间饮食上有什么需要注意的 / 117

中药能和西药一起服用吗 / 117

中药能降低血糖吗 / 118

治疗糖尿病需要终身服用中药吗 / 119

单味中药可以治疗糖尿病吗 / 119

心理疗法 / 119

不良的情绪会影响糖尿病的康复吗 / 120

糖尿病患者的心理障碍有哪些表现 / 120

如何进行心理状态的自我评估 / 121

为什么心理疗法对糖尿病患者很重要	/ 125
糖尿病患者在接受心理治疗时需要遵循的原则 有哪些	/ 125
糖尿病患者接受心理治疗的目的是什么	/ 126
调摄不良情绪的心理疗法有哪些	/ 127
糖尿病患者如何保持良好的心理状态	/ 130
如何解决在饮食控制方面的心理问题	/ 130
其他疗法	/ 131
针灸	/ 131
按摩	/ 134
药浴	/ 139
足疗	/ 140
音乐疗法	/ 142
气功	/ 142
三、糖尿病并发症的防治	/ 143
怎样预防糖尿病性心肌梗死	/ 143
如何预防糖尿病心肌病	/ 144
糖尿病性脑血管病的诱发因素有哪些	/ 144
如何防治糖尿病并发脑血管病	/ 145
糖尿病性脑血管病患者在恢复期应注意什么问题	/ 146
糖尿病性脑血管病患者怎样进行自我用脑锻炼	/ 146
糖尿病性脑血管病患者怎样进行语言训练	/ 148
糖尿病患者如何预防下肢病变	/ 149
糖尿病下肢血管病的预后如何	/ 151



- 糖尿病肾病患者饮食有哪些特殊之处 / 152
- 糖尿病肾病患者锻炼时应掌握哪些原则 / 153
- 糖尿病肾病并发高血压患者应注意什么 / 154
- 糖尿病勃起功能障碍者生活上应注意什么 / 154
- 糖尿病胃轻瘫如何选择中成药治疗 / 155
- 糖尿病腹泻如何选用中成药治疗 / 155
- 糖尿病并发高血压如何选择中成药 / 155
- 糖尿病并发高血压患者生活中需要注意什么 / 156
- 糖尿病眼病患者运动有哪些讲究 / 157
- 补钙可以治疗糖尿病性骨质疏松症吗 / 157

第三场景 药店 ——糖尿病患者如何选择中药 / 159

一、具有防治糖尿病作用的中草药 / 161

人参 / 161

枸杞子 / 162

山药 / 163

茯苓 / 163

黄芪 / 164

薏苡仁 / 165

麦冬 / 165

石斛 / 166

玉竹 / 167

黄精 / 167

冬虫夏草 / 168

二、具有防治糖尿病作用的中成药 / 169

传统配方中成药 / 169

六味地黄丸 / 169

知柏地黄丸 / 169

麦味地黄丸 / 170

杞菊地黄丸 / 170

明目地黄丸 / 170

桂附地黄丸 / 171

石斛夜光丸 / 171

逍遥丸 / 171

参苓白术散 / 172

补中益气丸 / 172

现代中成药 / 172

降糖舒 / 172

玉泉丸 / 173

降糖甲片 / 173

参芪降糖片 / 173

渴乐宁胶囊 / 173

糖脉康颗粒 / 174

消渴丸 / 174

第四场景 厨房 —— 糖尿病患者如何进膳控食 / 175

一、糖尿病患者宜吃的食物 / 177

谷薯类 / 177