

打倒您的，不是疾病，而是对疾病的轻视

医疗专家 + 护理专家 教您战胜糖尿病

主编 胡新林 王颜刚



详细阐述“五七九十”降糖法

- 五点饮食提示
- 七种应对法宝
- 九项监测指标
- 十大治疗原则



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

医疗专家 + 护理专家 教您战胜糖尿病

主 编

胡新林 王颜刚

副主编

孟 岩 綦玉洁 张小芳 张少燕

安妮娜 崔从先 迟金凤 辛素文

编者

安姝婧 安妮娜 班荣欣 曹红 程浩 承瑛

迟金凤 崔从先 房 晶 付晓悦 高 站 胡新林

姜爱卿 江 莉 金延春 刘丹丹 李 红 刘 好

李海娜 李 莹 王亚洁 史秀宁

孙 渊 牙 涛 滕 静

吴洪婧 琳 王瑞荣

王淑娟 王小霞 王颜刚 魏 颖 徐海凌 徐丽妃

徐毅君 辛素文 杨安宁 杨 蕾 闫 慧 岳崇玉

张芙蓉 张红畅 张少燕 赵俊 张超 张娟

张小芳 张 妍 周 静 周丽敏 赵显芝 朱月华

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

医疗专家+护理专家教您战胜糖尿病 / 胡新林, 王颜刚
主编. —北京: 人民卫生出版社, 2016

ISBN 978-7-117-22680-6

I. ①医… II. ①胡…②王… III. ①糖尿病—防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 191914 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台

人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

医疗专家 + 护理专家教您战胜糖尿病

主 编: 胡新林 王颜刚

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14

字 数: 187 千字

版 次: 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-22680-6/R · 22681

定 价: 45.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



写在前面的话

2014年，我主编的第一本关于糖尿病的图书出版，令我欣慰的是，此书不仅得到了广大医护人员的认可和赞誉，更得到了众多糖尿病患者及家人的信任和鼓励。有的患者非常遗憾地说：“可惜，我看到这本书太晚了，如果能早几年看到，也就不会出现并发症了！”。有的患者不无感慨地说：“这是我买过的最实用、最全面、最有价值的一本，如果没有比较，我还真不敢这么说！”。也有的患者说：“你写的书接地气，我能看懂，我连看了三遍，真好，就像在与我们拉家常！”。还有的患者似乎有点夸张地说：“看你这本书，能救我家三代人。我知道怎样控制血糖，预防并发症了；我也知道赶快让儿子减肥，预防糖尿病了；我还知道不能把我孙子喂得太胖，要从小保护他的小胰岛了”。部分患者还把我的书当做礼物送给亲朋好友。

同样，有的兄弟医院的医护人员将其作为提高对糖尿病认识的工具书；有的内分泌专业的护士，将其作为糖尿病教育的参考书。有的医院的同事、朋友，主动将它推荐给他们的亲戚、朋友、同学等。

真的非常感谢大家的信任和鼓励，经常有患者期待地说：“能不能再写一本关于糖尿病饮食的书、写一本关于妊娠糖尿病的书……我们太需要了！”

是啊，大家对糖尿病知识的渴望和需求激发了我们写书的决心，大家的信任和鼓励给了我们坚持完成的动力。毕竟在内分泌科临床一线工作了近30年，每天与不同年龄、不同职业、不同心理、不同家庭的

患者及家属朝夕相处，为他们提供治疗、护理和教育，理解他们的苦衷，知道怎样才能更好地帮助他们，减轻他们的痛苦，帮助他们树立信心，成功驾驭疾病；工作中经常与他们交流，了解他们心里想什么，了解他们的担忧和顾虑，也清楚他们缺乏哪些知识。特别是每周的教育门诊，面对面地与患者沟通交流，能够直接发现众多糖尿病患者及家属存在的认识误区与错误行为，积累了较多真实而有价值的素材，找出了一定的规律。能够将自己在临床工作中积累的点滴经验变成文字帮助大家远离糖尿病的危害，造福于人，我感到由衷地欣慰。

于是，在广大同仁和众多患者的信任、鼓励和期待下，在每天忙碌而疲惫的工作之余，伴着繁星点点，经过几百个日日夜夜的辛勤劳作，我们的新书终于与大家见面了。

如果这本用我们对糖尿病患者的爱心和对糖尿病教育工作的责任心完成的心血之作，能够唤醒更多的同胞防治糖尿病的意识，远离糖尿病的困扰；能够帮助更多的幸运者早日认识糖尿病的危害，提高防治糖尿病并发症的能力；能够引领糖尿病患者走向平安、健康、幸福、长寿的生活之路；那么，这就是我们——工作在糖尿病专业临床一线的医务工作者最大的愿望和慰藉！

胡新林

2016年7月1日

● 自测一下，你患糖尿病的风险有多高？ ●

中国糖尿病风险评估表			
评分指标	分值	评分指标	分值
年龄（岁）		腰围（cm）	
20 ~ 24	0	男性 < 75.0；女性 < 70.0	0
25 ~ 34	4	男性 75.0 ~ 79.0；女性 70.0 ~ 74.9	3
35 ~ 39	8	男性 80.0 ~ 84.9；女性 75.0 ~ 79.9	5
40 ~ 44	11	男性 85.0 ~ 89.0；女性 80.0 ~ 84.9	7
45 ~ 49	12	男性 90.0 ~ 94.9；女性 85.0 ~ 89.9	9
50 ~ 54	13	男性 > 95.0；女性 > 90.0	10
55 ~ 59	15	性别	
60 ~ 64	16	女性	0
65 ~ 74	18	男性	2
收缩压（mmHg）		糖尿病家族史（父母、同胞、子女）	
< 110	0	无	0
110 ~ 119	1	有	6
120 ~ 129	3	体重指数（kg/m ² ）	
130 ~ 139	6	< 22.0	0
140 ~ 149	7	22.0 ~ 23.9	1
150 ~ 159	8	24.0 ~ 29.9	3
≥ 160	10	≥ 30.0	5

注

1. 体重指数（BMI）：是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的标准， $BMI = \text{体重（kg）} / \text{身高（m）}^2$
2. 判断糖尿病的最佳切点是 25 分，故总分 ≥ 25 分者应进行口服葡萄糖耐量试验，以确诊或排除糖尿病

目录 | CONTENTS



第 1 章

关于糖尿病，你真正了解多少

糖尿病患者不是死于疾病，而是死于无知	3
昔日的富贵病，今日的平民病	4
掌握七大法宝，轻松应对糖尿病	5
面对疾病，态度决定治疗的成败	6
糖尿病防治得当，也能健康长寿	8
没有家族史，也能得糖尿病	9
有家族史，更要加倍小心	9
糖尿病初发症状，绝不仅是高血糖	10
抓住最后的时机——糖尿病前期	13
糖尿病偏爱哪些人	14
记住口服葡萄糖耐量试验	15
餐后 2 小时血糖更重要	16

七大糖尿病治疗错误倾向	17
引起糖尿病病情恶化的十大因素	18

第2章

血糖监测，做自己健康的主人

血糖情况不同，监测方法各异	21
血糖监测方案因人而异	22
学会自己分析血糖升高的原因	23
操作攻略大公开，轻松驾驭血糖仪	25
血糖仪选购的六大金标准	26
自我管理，记录血糖日记	27
和血糖有关的其他监测项目	29
尿糖——血糖监测的补充	30
除了血糖，还有哪些监测要加强	30

第3章

制订饮食计划，轻松控制血糖

糖尿病患者饮食营养治疗十大原则	33
吃饭的正确顺序	37
吃饭做到这五点，血糖控制更轻松	37
认识各种营养素	38

计算自己的标准体重	44
确定每天的摄入量	45
食物分六类，营养各不同	52
制订食谱，食物交换份来帮忙	54

第4章

糖尿病你吃对了吗

糖尿病患者常见的 25 种饮食误区	66
糖尿病患者怎样吃主食	77
糖尿病患者怎样吃肉	85
糖尿病患者怎样吃水产品	90
糖尿病患者怎样吃蛋类	94
糖尿病患者怎样吃豆制品	96
糖尿病患者怎样吃坚果	98
糖尿病患者怎样选择烹调用油	100
糖尿病患者怎样吃蔬菜	102
糖尿病患者怎样吃水果	105
糖尿病患者怎样选择调味品	107

第5章

糖尿病你喝对了吗

糖尿病患者如何喝粥	112
糖尿病患者如何喝汤	114
糖尿病患者如何喝水	115
糖尿病患者如何喝茶	116
糖尿病患者如何喝奶	118
糖尿病患者如何喝豆浆	119
糖尿病患者如何喝蜂蜜	120
糖尿病患者如何喝咖啡	121
糖尿病患者如何喝酒	122

第6章

运动锻炼助降糖一臂之力

运动就是一种治疗方法	126
哪些糖尿病患者不适宜运动	128
运动的选择要科学	129
运动计划要合理	129

运动处方如同药方，方对才有效果.....	132
吃动两平衡，健康过一生	137
运动有风险，自救要掌握	139

第7章

口服降糖药——药物无贵贱，适合是关键

口服降糖药常见类型及代表药物	142
服用降糖药，要监测血糖	148
遵医嘱服药，不要随意中断	148
联合用药有原则	149
药物治疗不能代替基础治疗	149
正确对待广告药	150
谨慎选择新药、贵药	150

第8章

揭开胰岛素的神秘面纱

胰岛素的三大罪名，你听过吗	152
哪些人群适合接受胰岛素治疗	153
开始胰岛素治疗的最佳时机	154
盘点常见胰岛素种类	155
常见胰岛素注射装置	156

居家旅行，胰岛素的正确保存很重要.....	157
不同类型胰岛素，注射部位有讲究.....	158
手把手教您注射胰岛素.....	159
不同类型胰岛素的注射时间	161
胰岛素注射，怎样消毒才安全	163
保证胰岛素注射剂量准确的技巧	164
胰岛素注射完毕是否需要取下针头.....	166
多注射了胰岛素怎么办.....	166
少注射了胰岛素怎么办.....	167
恐针、晕针怎么办	168
减轻注射疼痛感的小妙招	169
胰岛素注射针头断在体内怎么办	170
胰岛素注射不良反应巧预防	170

第9章

抓住最后的机会，积极控制并发症

隐形杀手——低血糖.....	174
最常见的急症——糖尿病酮症酸中毒.....	179
病死率极高的并发症——高血糖高渗综合征	180
少见但严重的并发症——糖尿病乳酸性酸中毒	181
慢性杀手——糖尿病神经病变	181

黑暗的低谷——糖尿病性视网膜病变.....	182
慢性肾衰竭的常见原因——糖尿病肾脏并发症	183
大血管并发症——“糖心病”	184
风雷之疾——脑卒中	185
截肢的噩梦——糖尿病足	188
无法言说之痛——糖尿病性下肢血管病变	192
恼人的秘密——便秘	193
令你痛苦不堪——神经源性膀胱	194

第10章

糖尿病患者的亲朋好友多

糖尿病与肥胖是一对孪生姐妹	196
高血糖与代谢综合征骨肉相连	196
糖尿病与痛风相伴相生	198
糖尿病并发感染机会多	203
糖尿病与口腔疾病关系密切	205

附录

糖尿病一日食谱	208
糖尿病患者鞋袜选择秘籍	210



第 1 章

关于糖尿病，
你真正了解多少

糖尿病是继肿瘤和心脑血管疾病之后，危害人类健康的第三大杀手。有人说糖尿病是甜蜜的杀手；也有人将糖尿病比喻为温柔的杀手；还有人直接定论，糖尿病是一个沉默的杀手。但是，不管怎么说，大家达成了一致的共识，那就是糖尿病是一个公认的、杀人不见血的“杀手”。

这样来描述糖尿病其实并不为过，因为全球糖尿病患者的总人数正在以每年 700 多万的速度递增，全球每 7 秒就有一个人因糖尿病而死亡。我国因糖尿病而死亡的人数已经居于全球首位，约占全球因糖尿病而死亡人数的 1/4，而且这个数字正以惊人的速度增长。

健康的生活方式是保证身体健康的基础。糖尿病不仅与饮食密切相关，也与休息、睡眠、运动和心理等息息相关，所以说，糖尿病是一种生活方式病。

不健康的生活方式

生活无常，饮食不节。

热量超标，喜食油炸。

偏爱甜食，贪图安逸。

不爱劳动，懒于运动。

嗜好烟酒，压力过大。

健康的生活方式

生活规律，劳逸结合。

科学饮食，营养均衡。

搭配合理，习惯良好。

适量运动，吃动平衡。

戒烟限酒，情绪稳定。

●●● 小贴士

年轻的糖尿病患者比老年患者更危险

近几年，临床上常观察到这样的现象：新诊断的年轻糖尿病患者比老年患者病情更严重、发展更快、预后更差，这是为什么呢？

一方面，年轻一代的生活方式与老年人不同，体力活动明显减少，夜生活却丰富多彩。酒店、饭店的延时服务，使年轻人的进餐时间更晚；美味佳肴的不断诱惑，使年轻人的口味更重；热闹喧嚣的就餐气氛，使年轻人的胃口更大；电梯、汽车的普及，使年轻人的活动减少……以上这些因素均加速了年轻糖尿病患者的疾病进程。

另一方面，年轻人把主要的精力用在学习、工作、娱乐上，几乎不考虑自己的健康问题，体检意识淡薄，不主动去医院检查，导致疾病无法及时发现。



糖尿病患者不是死于疾病，而是死于无知

糖尿病本身并不可怕，可怕的是糖尿病的各种并发症。但是，由于糖尿病早期几乎没有症状或者症状轻微，很难引起糖尿病患者的高度重视，直至发生严重的并发症才如梦初醒。

临床上，不少患者往往对医生抱有很高的期望，他们错误地认为不管发生什么情况，只要有医院、有专家，有坚强的经济后盾，就有办法治愈疾病。然而，无奈的现实却是医生永远不可能治愈每一种疾病，也不可能治好每一位患者。对疾病本身的不了解和对治疗效果不切实际的幻想，才是导致糖尿病患者致死、致残的重要原因。

在美国有一个并不知名的地方，称为撒拉纳克湖，静静的湖畔旁有一座坟墓，坟墓的主人是长眠于此的一位“无名”医生——特鲁多博士。墓碑上刻着“to cure sometimes; to relieve often; to comfort always”。

这个墓志铭在全球各地流传极广，吸引着一批又一批世界各地的游客慕名前来。墓志铭翻译成中文非常简洁而富有哲理：“有时，去治愈；常常，去帮助；总是，去安慰”，这句话完美地诠释了医生在面对危害人类健康的疾病时一种无奈的现实。



昔日的富贵病，今日的平民病

在中国古代，糖尿病绝对称得上是富贵病，因为它多发生于达官贵人、富裕人家，而在朝不保夕的普通劳动者中很罕见。《史记》记载：“相如口吃而善著书，尝有消渴疾”。这里所谓的“消渴疾”就是糖尿病，根据司马相如后期优越的生活经历，可以推测他一定是食尽珍馐美味而疏于运动，得了糖尿病也不足为奇。

目前，发达国家的糖尿病患病率高于发展中国家，但随着经济的发展、城市化进程和西方生活方式（高热量、高脂肪饮食习惯，体力活动减少等）的蔓延，糖尿病在发展中国家已显露出暴发流行的趋势。糖尿病人群的分布与经济发展水平呈明显正相关，包括中国在内的发展中国家已成为糖尿病发病的重灾区。