

糖尿病治疗 与保养大全

刘广田◎编著



图文
白金版

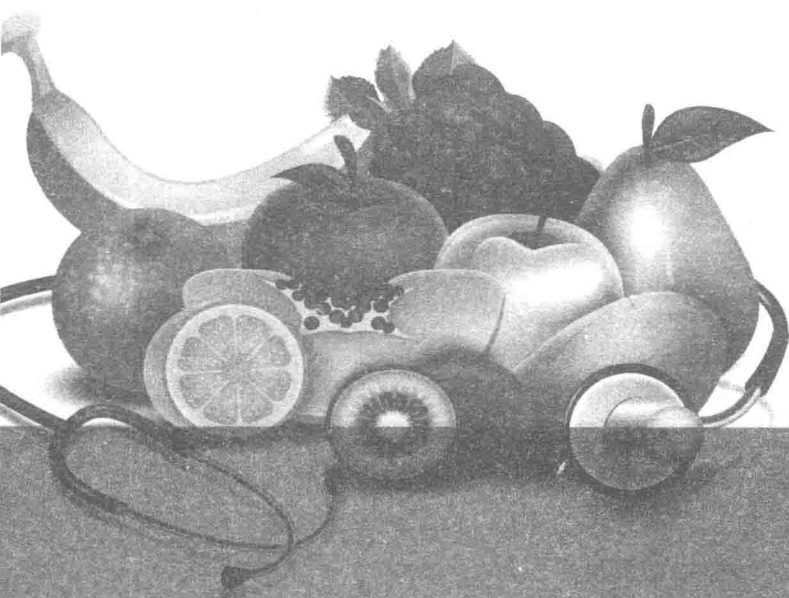
此书对症下药，是糖尿病患者的福音
适合糖尿病患者阅读

糖尿病患者早发现、早治疗，
正确管理自己趋利避害，减少并发症的发生

中医古籍出版社

糖尿病治疗 与保养大全

刘广川◎编著



此书对症下药，是糖尿病患者的福音
适合糖尿病患者阅读

糖尿病患者早发现、早治疗，
正确管理自己趋利避害，减少并发症的发生

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病治疗与保养大全/刘广田编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978-7-5152-1036-0

I. ①糖… II. ①刘… III. ①糖尿病-防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 271902 号

糖尿病治疗与保养大全

编 著 刘广田

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 三河市兴达印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1036-0

定 价 78.00 元

前言



近年来，全世界糖尿病的发病率日益上升，已成为继癌症、心脑血管疾病之后危害人类健康的第三大杀手。据国际糖尿病联合会公布的最新数据显示，目前全球有超过 2.8 亿人患有糖尿病，我国则是糖尿病的“重灾区”，仅成年人的患病人数就达 9200 多万，成为糖尿病第一大国。毫不夸张地说，糖尿病这个“杀手”，有可能威胁到每一个人。

糖尿病是由于胰岛素不足引起的糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱，主要特点是高血糖。糖尿病对人体的危害是多方面的，在血糖长时间得不到控制的情况下，可进一步对全身各个器官及其功能造成严重的损害，引发一系列的急、慢性并发症如中风、高血压、脑梗塞、失明、肾衰竭、神经损伤等，重者导致残废或死亡，甚至是猝死，因此糖尿病又被人们形象地称为“甜蜜杀手”。尽管这个杀手威力巨大，但大多数人对它的了解还停留在望文生义的水平，或者认为这种所谓的“富贵病”离自己很遥远。而事实却是，随着人们生活水平的提高，糖尿病已离我们越来越远，稍不注意，就有可能陷入糖尿病的雷区。

为什么糖尿病的患病率越来越高？糖尿病到底是怎样发生的？是哪些因素诱发了糖尿病？什么人容易患病？这些问题，不仅是普通读者，甚至一些患者也不明所以。正因为如此，很多人在不经意间患病，自己却浑然不觉，并且贻误最佳治疗时机。糖尿病的发生与遗传、生活方式、肥胖、妊娠、感染、精神等因素关系密切，其中不良生活方式和肥胖已成为公认的糖尿病高发的主要诱因。由于生活水平的普遍提高，人们逐渐趋向于享受型的生活方式：大量高脂肪、高蛋白、高热量的食物被摆上餐桌，三餐外还有各种各样的零食，出门开车或坐车取代了步行和骑车。人们吃得好了，吃得多了，运动却少了，身体越来越重，由此加重了胰岛的负担，导致胰岛素分泌不足，进而促使糖尿病高发或一些带有糖尿病基因的人提早发病。而心理压力过大、不良情绪也会扰乱肌体内分泌系统而诱发糖尿病。可以说，多数糖尿病都是“吃”出来、“闲”出来和“烦”出来的。

糖尿病是一种终身疾病，但并非不治之症，而是一种可防、可治、可控制的疾病。只要积极主动地改变生活方式，在平时通过“五驾马车”即饮食、运动、医药、教育、检测全面治疗，减少糖尿病诱发因素，严格控制血糖水平，完全可摆脱终身服药的痛苦。

《糖尿病治疗与保养大全》是一本写给大众读者的关于糖尿病防治的普及读本，旨在帮助广大读者和糖尿病患者认识糖尿病，有效防控，减少糖尿病及其并发症的发生。本书结合中西医对糖尿病的研究和临床治疗经验，全面系统地阐述了糖尿病的发病原因和特点，主要危害，诊断依据，临床分型，各类并发症的预防及治疗，饮食、运动、药物、教育、心理等各种治疗和保养手段等，这些方法简单易行，精心收集的降糖验方、秘方实用有效，不同类型的糖尿病患者均能找到适合自己的治疗方法，且一学就会，一用就灵。

全书分为六个部分，第一部分详细介绍了糖尿病的发病机理、分型、易患人群、早期征兆、检查、诊断标准等基本知识和糖尿病的认识误区；第二部分分析了西医针对糖尿病的防治原则和措施，如降糖药治疗、胰岛素治疗和移植手术等，同时就糖尿病患者如何科学就医、漏服药物的补救方法、药物的保存等问题给出了合理的建议；第三部分是中医对糖尿病的研究，包括糖尿病病因、分类、治疗措施和各类中药方剂的使用；第四部分阐释了糖尿病各类并发症的发生原因和中西医治疗措施，包括酮症酸中毒、糖尿病足等；第五部分介绍糖尿病的自然疗法，包括营养素疗法、饮食疗法、中草药疗法、药膳疗法、运动疗法、心理疗法等，读者可从中找到适合自己的营养素、蔬菜、水果、菜肴、常用降糖中草药以及中医治疗糖尿病的古方、验方、秘方等；第六部分介绍患者在日常生活中应注意的方面和保健方法。

通过通俗易懂的讲解与分析，帮助糖尿病患者早发现、早治疗，正确管理自己，趋利避害，减少并发症的发生；为患者家属提供更多关于糖尿病急症的处置措施，同时给予患病亲人更多的理解和有效的科学帮助；即使是健康的人也可以对这一疾病有一个全面了解，提早改变不健康的生活方式，避免引“糖”上身。此书对症下药，是糖尿病患者的福音，适合糖尿病患者阅读。

目录



第一部分 认识糖尿病

第一章 糖尿病的基础知识..... 2

糖尿病的概念 2

血糖与胰岛素的关系 3

血糖是什么 3

胰岛素是什么 4

两者之间的关系 4

糖尿病的发病原因 4

糖尿病的发病机理 5

糖尿病的分类与分型 6

1 型糖尿病 7

2 型糖尿病 7

妊娠糖尿病 8

糖尿病的临床症状 8

糖尿病的症状信号 9

糖尿病的严重危害 10

糖尿病易患人群 11

有糖尿病家族史者 11

肥胖者 12

长期精神紧张、心理压力大者 12

妊娠期妇女 12

爱喝酒的瘦弱男性 12

每天睡眠不够者 13

第二章 糖尿病的实验室检查与诊断... 14

确诊糖尿病需做哪些检查 14

血糖检查 14

糖化血红蛋白和糖化血清蛋白... 15

尿液分析 16

血脂质分析 16

胰岛 β 细胞功能测定 17

胰岛素抗体和血清胰岛细胞抗体
测定 18

糖尿病的诊断标准 18

诊断注意事项 19

第三章 走出糖尿病认识误区..... 20

糖尿病是由于胰岛功能减退而
引起的吗 20

糖耐量减低者离糖尿病很远吗 ... 20

没有糖尿病家族史就不会患
糖尿病吗 21

糖尿病遗传无法预防吗 21

糖尿病是富人病吗 22

吃糖易得糖尿病吗 22

只有老年人才会得糖尿病吗 ... 23

孩子小就不会得糖尿病吗 24

消瘦者不会患糖尿病吗 24

能吃能喝, 不会得糖尿病吗 ... 25

吸脂术有助于治疗糖尿病吗 ... 25

1 型糖尿病“蜜月期”就是治愈吗	25	糖尿病治疗的准则	42
糖尿病只能控制不能根治吗 ...	26	重视糖尿病的前期干预	42
糖尿病慢性并发症是不可避免的吗	26	治疗糖尿病要发挥主观能动性 ...	43
糖尿病患者不能结婚吗	27	掌握正确的治疗方法	44
糖尿病无法手术吗	27	糖尿病患者必须做到“五戒” ...	45
保健品和降糖药哪个更好	28	糖尿病治疗不容忽视的指标 ...	46
依赖药物, 忽视调节对吗	28	治疗糖尿病的“六个不等式” ...	47
		糖尿病患者要控制好血糖 ...	48
		糖尿病患者如何科学就医 ...	48
		糖尿病患者如何评估病情轻重	49
		糖尿病患者何时需要住院治疗	50
第二部分 糖尿病的西医疗治		第三章 口服降糖药治疗	52
第一章 糖尿病的预防	30	药物治疗基本常识	52
预防比治疗好	30	糖尿病患者必须使用降糖药吗	52
预防糖尿病的方针	31	药物治疗糖尿病须知	53
第一方针: 多懂	31	如何选择口服降糖药	54
第二方针: 少吃	31	口服降糖药的服法	55
第三方针: 勤动	31	降糖药物漏服的补救方法 ...	56
糖尿病的一级预防	31	如何选择保健品	57
糖尿病的二级预防	32	克服错误用药倾向	58
糖尿病的三级预防	33	糖尿病药物的保存	59
老年人怎样预防糖尿病	34	药物的副作用	59
从饮食上预防	34	常用口服降糖药	60
从运动上预防	35	关于口服药物	60
中年人怎样预防糖尿病	35	磺脲类降糖药	61
儿童怎样预防糖尿病	36	格列奈类药物	62
第二章 糖尿病治疗总则	38	双胍类药物	63
糖尿病治疗的目标	38	α -葡萄糖苷酶抑制剂	64
糖尿病治疗的唯一目的	38	噻唑烷二酮类药物	66
糖尿病治疗的三大目标	39		
糖尿病治疗的关键	40		
治疗糖尿病的“四大转变” ...	41		

口服降糖药物的联合应用	67	噻唑烷二酮类药物与胰岛素 联合使用	87
口服降糖药物的联合应用 概述	67	第五章 糖尿病移植手术治疗	88
促进胰岛素分泌药物	68	胰腺移植	88
改善胰岛素抵抗的药物	69	胰岛细胞移植	89
抑制葡萄糖吸收的药物	69	第三部分 糖尿病的中医防治	
第四章 胰岛素和胰岛素治疗 ...	71	第一章 中医对糖尿病病因的认识 ...	92
胰岛素的生理作用	71	历代中医对糖尿病的认识	92
尽早使用胰岛素	72	五脏虚弱	93
胰岛素治疗的适应证	72	七情不調和劳逸内伤	94
胰岛素的种类	73	吃饭与服药	95
胰岛素制剂的选用原则	74	淤血与痰阻	95
胰岛素的治疗方案	75	第二章 中医对糖尿病病机的认识 ...	97
胰岛素临床用法	76	阴虚燥热	97
胰岛素剂量的调整	77	上焦消渴（上焦型糖尿病） ...	97
使用胰岛素的注意事项	78	中焦消渴（中焦型糖尿病） ...	98
胰岛素强化治疗	79	下焦消渴（下焦型糖尿病） ...	99
如何使用胰岛素笔	80	第三章 中医预防糖尿病	100
胰岛素泵及其应用	81	要有良好的睡眠	100
胰岛素泵的适应证与禁忌证 ...	82	养成良好的饮食习惯	101
胰岛素治疗的副作用及处理对策 ...	83	保持精神内守	104
胰岛素补充治疗和代替治疗 ...	84	勤思考、多运动	105
补充治疗	84	保持积极思想和语言	107
代替治疗	84	有规律地生活	108
胰岛素的保存	85	置身于健康的环境中	109
胰岛素与口服降糖药的联合应用 ...	85	维持理想体重	111
磺脲类药物与胰岛素的联合 使用	85	定期进行健康检查	114
双胍类药物与胰岛素联合 使用	86	第四章 中医对糖尿病的分型、诊断与 治疗	116
α -葡萄糖苷酶抑制剂与 胰岛素联合使用	86	上焦消渴的辨证分型	116

心火亢盛型消渴病	116
肺热津伤型消渴病	116
肺胃热燥型消渴病	116
中焦消渴的辨证分型	117
胃阴不足型消渴病	117
胃热亢盛型消渴病	117
脾气不足型消渴病	117
肠燥津伤型消渴病	117
湿热中阻型消渴症	118
下焦消渴的辨证分型	118
肝气郁结型消渴症	118
肝肾阴虚型消渴病	118
阴阳两虚型消渴病	118
消渴病在中后期的辨证分型 ..	119
气阴两虚型消渴病	119
脾胃虚弱型消渴病	119
湿热中阻型消渴病	119
淤血内滞型消渴病	119
中医的糖尿病诊断标准	120
诊断依据	120
类别诊断	120
疗效诊断	120
糖尿病的中医治疗法则	120
法则一：清热滋阴	120
法则二：健脾补气	120
法则三：疏肝解郁	121
法则四：补肾填精	121
法则五：活血化淤	121
法则六：润燥泻下	122
法则七：“三消”辨治	122
法则八：中后期消渴病分型 辨治	122

第四部分 糖尿病并发症的防治

第一章 何谓糖尿病并发症	124
糖尿病并发症的分类	124
糖尿病慢性并发症病理改变 机制	124
糖尿病为什么易并发感染	125
怎样防止糖尿病并发感染	126
糖尿病的并发信号	126
糖尿病并发症的预防	127
第二章 糖尿病急性并发症	128
糖尿病性低血糖	128
糖尿病酮症酸中毒	129
糖尿病高渗性昏迷	130
糖尿病乳酸性酸中毒	131
糖尿病并发急性感染	132
第三章 糖尿病性心脏病	134
糖尿病性心脏病的主要表现 ..	134
糖尿病性心脏病的分类	134
糖尿病性心脏病的西医防治 ..	136
糖尿病性心脏病的中医防治 ..	138
糖尿病心脏自主神经病变的中医 治疗	139
第四章 糖尿病性高血压	141
糖尿病性高血压的类别和原因 ..	141
糖尿病性高血压的表现和危害 ..	142
糖尿病性高血压的西医防治 ..	143
糖尿病性高血压的中医防治 ..	144
第五章 糖尿病性高脂血症	146
糖尿病性高脂血症的病因和 症状	146
糖尿病性高脂血症的危害	146

糖尿病性高脂血症的并发症 … 147	晚期糖尿病性肾病的治疗 … 171
糖尿病性高脂血症的诊断要点及 标准 …………… 148	第九章 糖尿病性神经病变 …………… 172
糖尿病性高脂血症的西医防治 … 148	糖尿病性神经病变的原因和 症状 …………… 172
糖尿病性高脂血症的中医防治 … 149	糖尿病性神经病变的种类 …… 173
第六章 糖尿病性脑血管病变 …………… 152	糖尿病性神经病变的西医防治 … 174
糖尿病性脑血管病变的发病 概况 …………… 152	糖尿病性神经病变的中医防治 … 175
糖尿病性脑血管病变的特点 … 153	第十章 糖尿病并发泌尿系统感染 … 178
糖尿病性脑血管病变的并发症 … 154	糖尿病并发泌尿系统感染的发病 概况 …………… 178
糖尿病性脑血管病变的西医 防治 …………… 155	糖尿病并发泌尿系统感染的西医 防治 …………… 179
糖尿病性脑血管病变的中医 防治 …………… 157	糖尿病并发泌尿系统感染的中医 治疗 …………… 180
第七章 糖尿病性视网膜病变 …………… 160	第十一章 糖尿病并发前列腺炎 …… 182
糖尿病性视网膜病变的发病 机制 …………… 160	糖尿病并发前列腺炎的分类及 表现 …………… 182
糖尿病性视网膜病变的症状 表现 …………… 161	糖尿病并发前列腺炎的西医 防治 …………… 183
糖尿病性视网膜病变的西医 防治 …………… 162	糖尿病并发前列腺炎的中医 治疗 …………… 184
糖尿病性视网膜病变的中医 防治 …………… 163	第十二章 糖尿病足 …………… 185
第八章 糖尿病性肾病 …………… 166	何谓糖尿病足 …………… 185
糖尿病性肾病的原因及发展 … 166	导致糖尿病足发生的危险因素 … 186
糖尿病性肾病的临床表现和诊断 标准 …………… 167	糖尿病足的临床表现和诊断 要点 …………… 187
糖尿病性肾病的西医防治 …… 168	临床表现 …………… 187
糖尿病性肾病的中医防治 …… 169	诊断要点 …………… 188
早期糖尿病性肾病的分型和 防治 …………… 169	糖尿病足的治疗原则 …………… 188
中期糖尿病性肾病的分型和 治疗 …………… 170	糖尿病足西医防治 …………… 189
	预防措施 …………… 189
	治疗方案 …………… 190

足部保护须注意的事项	190	常见的糖尿病性骨关节病 ..	216
糖尿病足的中医防治	191	为什么糖尿病患者容易骨折 ..	217
第十三章 糖尿病性肠病	194	糖尿病性骨关节病的诊断与	
糖尿病易并发的肠病	194	治疗	217
糖尿病性肠病的西医治疗	195	糖尿病性骨质疏松	218
糖尿病性肠病的中医治疗	195	糖尿病性骨质疏松症的特点 ..	219
第十四章 糖尿病并发肝胆疾病	198	诊断与防治	219
糖尿病对肝脏的影响	198	糖尿病性代谢性骨病的中医	
糖尿病并发脂肪肝	198	治疗	220
中西医治疗方案	199		
糖尿病并发肝硬化	200		
中西医治疗方案	201		
糖尿病并发胆囊炎与胆石症 ..	201		
第十五章 糖尿病并发感冒	203		
糖尿病并发感冒的危害与治疗 ..	203		
糖尿病并发感冒要慎用感冒药 ..	204		
第十六章 糖尿病并发呼吸系统疾病 ..	205		
糖尿病并发支气管炎	205		
糖尿病并发肺炎	206		
糖尿病并发肺结核	207		
第十七章 糖尿病并发皮肤疾病	209		
糖尿病对皮肤的影响	209		
糖尿病常并发哪些皮肤病 ..	209		
糖尿病患者皮肤感染的危害 ..	210		
糖尿病并发皮肤感染的康复			
措施	211		
糖尿病并发皮肤感染的治疗 ..	211		
糖尿病合并皮肤瘙痒症的中医			
防治	212		
糖尿病合并手足癣的中医防治 ..	214		
第十八章 糖尿病性骨病	216		
糖尿病对骨骼的影响	216		

第五部分 糖尿病的自然疗法

第一章 自然医学和糖尿病	224
自然医学对糖尿病的看法	224
自然疗法对糖尿病的检查	225
自然医学在糖尿病上的治疗	
方向	225
第二章 糖尿病的营养素疗法	228
营养素与糖尿病	228
什么是营养和营养素	228
三大营养素与糖尿病	229
维生素对糖尿病的影响	230
食物纤维对糖尿病的影响 ..	231
矿物质对糖尿病的影响	232
关于营养缺乏病	233
糖尿病人的营养素补充	234
糖尿病患者最缺乏哪些营养素	
必需氨基酸	234
必需脂肪酸	237
胆碱	237
矿物质	238
维生素	242

糖尿病的特别营养素补充	249	坚果类	337
第三章 糖尿病的饮食疗法	251	食用油和调味品	344
糖尿病患者必知的饮食常识	251	茶	349
糖尿病饮食基本方针	251	补品	353
饮食的计算方法	251	第四章 糖尿病的中草药疗法	356
制定饮食疗法的依据	252	治疗糖尿病的常用中草药	356
糖尿病的饮食原则	253	治疗糖尿病的常用药对	360
进餐时保持情绪愉快	253	补气类药对	360
讲究饮食卫生	253	养阴类药对	363
制定适合自己的饮食计划	254	清热类药对	366
控制饮食总热量	255	理气类药对	371
均衡摄取各种营养素	256	活血化淤类药对	373
三餐定时定量	256	化痰祛湿类药对	378
少量多餐	256	补肾类药对	379
进食多样化	257	治疗糖尿病的中成药	383
科学安排主食与副食	258	治疗糖尿病的汤剂	388
经常补充水分	258	治疗糖尿病之古方	391
三餐后有加餐	259	治疗糖尿病的时方	394
掌握进补要领	259	治疗糖尿病的验方秘方	403
烹调食物讲究方法	260	普通糖尿病	403
掌握糖尿病患者的饮食宜忌	261	妊娠合并糖尿病	415
长期坚持饮食疗法	262	老年糖尿病	416
普通糖尿病患者饮食	263	茶饮	419
肥胖患者减体重饮食	264	第五章 糖尿病的饮食	419
妊娠期糖尿病饮食	264	粥	423
重症糖尿病患者的饮食	265	饭、饼、糕	429
饮食治疗的误区	266	汤	433
糖尿病与食物选择	272	羹	443
谷物类	272	煲	444
蔬菜类	279	菜肴	446
水果类	311	运动对机体葡萄糖调节的影响	464
肉类	327		

第六章 糖尿病的运动疗法 464	耳针疗法 487
糖尿病患者与运动 465	皮肤针疗法 489
运动治疗的原则 466	水针疗法 489
不适合采用运动疗法的情况 ... 466	埋线疗法 491
糖尿病的运动治疗方法 467	什么是“三一二”经络锻炼法 ... 492
适应人群和禁忌人群 468	穴位按摩的康复作用 492
运动前的身体检查评估 469	第九章 “三一二”经络锻炼法 492
运动时间的选择 470	腹式呼吸的康复作用 494
以进食来选择运动时间 470	下蹲运动的康复作用 494
以血糖的变化来决定运动	正确掌握“三一二”经络锻炼
时间 470	方法 495
运动强度的选择 471	找到合适自己的穴位 496
制定一套运动计划 472	什么是经穴叩击法 497
运动治疗的风险 473	第十章 经穴叩击法 497
运动治疗的注意事项 474	经穴叩击法的特点 498
运动治疗的安全性 475	经穴叩击法的常用手法 498
心理疗法的重要性 476	糖尿病人的经穴叩击治疗 500
第七章 糖尿病的心理疗法 476	基本治法 500
心理障碍的表现 477	配穴 500
心理治疗的原则 477	经穴叩击治疗的注意事项 501
心理治疗的方法 478	按摩九法 502
糖尿病患者自己进行心理治疗的	第十一章 糖尿病的经络腧穴外治法 ... 502
方法 478	贴敷疗法 504
心理疗法的注意事项 479	脐疗法 505
针灸疗法的作用机制 481	温熨疗法 507
第八章 糖尿病的针灸疗法 481	刮痧疗法 507
三消分型论治 482	第十二章 糖尿病的气功疗法 509
阴阳辨证论治 483	气功疗法概述 509
针灸疗法的常用针具 484	练气功的一般方法 509
针灸疗法的注意事项 485	糖尿病患者常用的几种功法 ... 510
常用针法介绍 486	练功的注意事项 512
电子治疗仪 486	

第十三章 糖尿病的推拿疗法	513
推拿疗法的作用机制	513
推拿手法分类	513
糖尿病推拿治疗常用手法	517
糖尿病的足部反射区推拿	520
第十四章 糖尿病的艾灸疗法	522
艾灸疗法的作用机制	522
灸法的原料和工具	522
艾灸疗法的注意事项	523
常用灸法介绍	524
灸法常用穴位与应用	525
第十五章 糖尿病的其他疗法	526
糖尿病的音乐疗法	526
音乐疗法的作用	526
治疗方法	527
音乐疗法的处方	527
实施方法	528
糖尿病的磁疗法	528
经络磁场疗法	528
磁化水疗法	529
磁穴疗法	530
糖尿病的洗浴疗法	531
洗浴疗法	531
中药浴	531
水浴疗法	533
温泉疗法	534
其他保健浴法	535
糖尿病的减肥疗法	536
减肥疗法的意义	536
适应证	537
减肥方法	537
慎用减肥药品	538

糖尿病的拔罐疗法	539
拔罐治疗糖尿病的机制	539
拔罐器具的种类	540
糖尿病人的拔罐方法	540
糖尿病的手疗	541
什么是手疗	541
手疗的作用原理	542
手部按摩法	543
手部针灸法	543
糖尿病的泡足疗法	544
什么是泡足疗法	544
泡足降糖方	545

第六部分 糖尿病的保健与护理

第一章 糖尿病患者的保健原则	548
学习糖尿病知识	548
看病找正规的专科医生	549
每天展望美好的未来	549
纠正不良的生活方式	551
学会与疾病相处	551
做好四季养生	553
春季养生	553
夏季养生	553
秋季养生	554
冬季养生	554
合理安排作息时间	554
做到科学睡眠	555
节制性生活	556
戒烟限酒	557
控制体重	558
糖尿病患者应严格遵从“七戒”	559

定期到医院检查	561	糖尿病孕妇如何运动	577
学会自我检测病情	561	糖尿病患者定期检查方案	578
第二章 糖尿病患者的日常生活	561	如何看懂化验单	578
外出活动做到五个“携带” ...	562	第四章 自我检测病情	578
与医生交朋友	563	一定要重视血糖监测	580
老年糖尿病患者要注意		血糖监测的时点及意义	581
管理细节	564	如何安排血糖监测的次数	582
儿童糖尿病患者要注意管理的		监测血糖要“全天候”	583
特殊性	565	血糖化验要关注细节	584
对糖尿病患者的婚育建议	566	便携式血糖仪的选购	585
糖尿病患者的工作与就业	567	便携式血糖仪出现误差时的	
糖尿病患者出差与出游	567	对策	586
低血糖驾车等于“酒后驾车” ...	568	综合控制，全面达标	587
糖尿病与女性青春期	570	低血糖反应时该怎么办	589
第三章 女性糖尿病患者的日常保健 ...	570	第五章 对患者和照顾者的特别说明 ...	589
女性患者特殊时期的保健要诀 ...	571	患者出现昏迷时的紧急措施 ...	590
糖尿病女性是否可以生育	572	“苏木吉反应”与防治	590
糖尿病孕妇可分为两类	572	如何区别苏木吉反应与黎明	
糖尿病对妊娠的影响	572	现象	591
如何生一个健康的宝宝	573	夜间低血糖的家庭急救	591
糖尿病孕妇如何定期检查	574	糖尿病性心肌梗死的急救原则 ...	592
糖尿病孕妇怎么吃	574	糖尿病患者跌倒后如何急救 ...	592

第一部分

认识糖尿病

第一章

糖尿病的基础知识

糖尿病的概念

糖尿病的名字名副其实，精炼科学，准确地概括出糖尿病的具体特征，那就是尿中有糖。也就是说，只要患有糖尿病的病人，尿中一定含有糖分。

关于糖尿病记载出现很早，古代埃及、古希腊、古印度和中国，都留下过有关糖尿病的记录。经过漫长的探索和研究，直到20世纪，医学家才彻底揭开了糖尿病的神秘面纱。

现代医学认为，糖尿病是一种以糖代谢失常为主要特征的常见的慢性内分泌代谢疾病，其表现特征为体内胰岛素分泌或作用异常，致使体内代谢发生紊乱，血糖水平不断升高。当人体内的血糖水平超过一定的阈值，尿中就会出现糖分。这样，糖尿病就发生了。糖尿病患者，除了糖代谢失常，体内的蛋白质，还有脂肪，都会出现代谢失常。

糖尿病是一种严重的代谢性疾病，如果长时间得不到治疗或控制，就会导致肾、眼、神经、心脏和血管等组织、器官病变，进一步发展，便会发生失明、肾衰竭、下肢坏疽、中风或心肌梗塞，最终危及生命。糖尿病患者的死亡率很高，它与心脑血管疾病和癌症并称为危害人类健康的三大杀手。

国际糖尿病联盟（IDF）2007年在全球性的“争取联合国通过糖尿病决议”运动中公布出的惊人数字——在地球上，每10秒钟就有1位糖尿病患者因糖尿病的并发症而死亡，在同一个10秒钟内，就有两例新的糖尿病病例发生。据此推算，在一年内，全球就有300万人死于糖尿病，600万新的糖尿病患者加入到日益壮大的“糖尿病大军”。流行病学调查显示，在全球范围内，每年死于糖尿病的人数已经和死于艾滋病的人数相当。

2009年10月底，第20届世界糖尿病大会在加拿大蒙特利尔举行。会上，国际糖尿病联盟发布了最新数据，当前，全世界糖尿病患者已达到2.85亿。多么惊人！要知道，1985年的时候，全世界糖尿病患者只有3000万，2000年时，人数增加到1.5亿。新世纪不到10年，糖尿病患者竟然接近3亿。如果照此发展，到2030年，世界糖尿病患者将达到4.35亿。与此同时，糖尿病的发展还出现新的特点，那就是，低收入水平国家的糖尿病患者急剧增加；中青年患者所占的比例快速增高。

基于此，国际糖尿病协会发出警告，声称若不加以关注，糖尿病的发展将面临失控的危险。国际糖尿病联协会的姆