

人活百岁不是梦
系列科普丛书

糖尿病 百岁之路

主 编
赵 涛、赵步长
伍海勤、李国坤

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



《糖尿病百岁之路》主编 赵涛

赵涛，1989年7月毕业于西安医科大学，美国福坦莫大学工商管理硕士。现任山东步长制药股份有限公司董事长、步长（香港）控股有限公司董事、首诚国际（香港）有限公司董事和大得控股有限公司董事。中国侨商投资企业协会副会长、中国侨商投资企业协会科技创新委员会主席、中国民族贸易促进会理事会主席团主席、山东省侨商协会监事长。

2003年荣膺“十大中华英才”称号。2004年荣获“中国十大风云人物”。2008年11月荣获“最具社会责任企业家”，2008年12月荣获“2008品牌中国年度人物”，2009年4月荣获山东省“富民兴鲁劳动奖章”等荣誉。2010年，赵步长、赵涛父子荣列《2010胡润慈善榜》，被誉为“中国特色慈善家”。2012年荣获第七届发明创业奖特等奖。2013年荣获“年度慈善家”。2014年荣获“2013年度中国医药健康行业风云人物”。2015年荣获“2014年度全球浙商十佳领军人物”。2016年4月荣获“2016年度十大慈善家”等荣誉。

1993年，赵涛和父亲赵步长教授投身中国医药事业，并于2001年创办了步长制药。赵涛早早就确立了“专业化致力于健康产业，以中成药发展为主线”的企业发展战略。步长制药现已发展成为一家集医药研究、生产、销售、诊疗服务为一体的大型现代化高科技健康产业企业。企业秉承“专业品质，健康使者”的理念，以“产业报国，实业兴邦”为经营宗旨。自步长制药设立以来，公司连续多年位居当地民企纳税前茅。



糖尿病防治的基本思路可以概括为“三个五”

预防糖尿病五个要点：

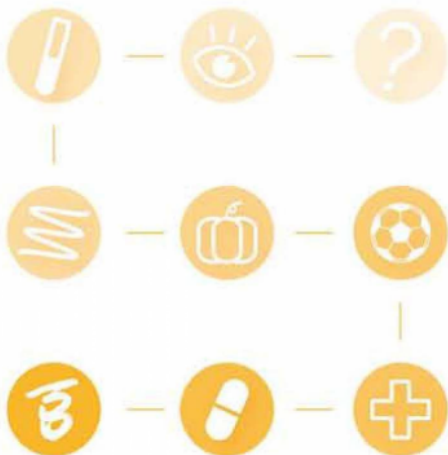
多学点儿 | 少吃点儿 | 勤动点儿 |
放松点儿 | 药服点儿

治疗糖尿病的五驾马车：

教育与心理治疗 | 饮食治疗 | 运动治疗 |
药物治疗 | 病情监测

监测糖尿病的五项达标：

体重 | 血糖 | 血压 | 血脂 | 血黏



读中医药书，走健康之路

扫一扫 关注中国中医药出版社系列微信



服务号

(zgzyycbs)



中医出版

(zhongyichuban)



养生正道

(yszhengdao)



悦读中医

(ydzhongyi)

ISBN 978-7-5132-3663-8



9 787513 236638 >

定价：36.00 元

TANGNIAOBING
BAISUI
ZHILU

糖尿病百岁之路

主
编

赵 涛
伍海勤
赵步长
李国坤

中国中医药出版社
· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病百岁之路 / 赵涛等主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5132-3663-8

I . ①糖… II . ①赵… III . ①糖尿病—防治 IV . ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 233397 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

廊坊成基包装装潢有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 12.5 字数 245 千字

2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3663-8

定价 36.00 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>

《糖尿病百岁之路》编委名单

主 编：赵 涛 赵步长 伍海勤 李国坤

副主编：赵 超 王益民 赵 菁

编 委：于 越 马 爽 王 勇 刘建辉

刘 娜 李 岱 肖 婷 吴建涛

宋琳琳 哈丽莎

审 稿：向红丁

糖尿病百岁之路

序

随着社会经济的迅速增长，人民生活水平的迅速提高，以及老年化社会的迅速形成，我国糖尿病患病率正急剧增高。据研究，我国现有糖尿病患者高达 1.14 亿，糖尿病前期者 1.5 亿，已经成为糖尿病世界第一大国。糖尿病的危害在于它给糖尿病患者带来肉体和精神上的痛苦与不便，给个人、家庭、社会和国家造成巨大的资金与资源上的耗费，还能引起糖尿病患者高血压、冠心病、脑血管意外、下肢坏死、肾脏功能衰竭、双目失明等慢性并发症，甚至造成残疾以及过早死亡。糖尿病及其并发症正在迅速成为影响我国人民健康的一个重大社会问题。

尽管患者剧增，危害巨大，但糖尿病还是一个可防可治之病。据本人从医 48 年，从事糖尿病防治研究 38 年的体会，总结出防治糖尿病策略——“三五防糖法”，预防糖尿病要做到五个要点：多懂、少吃、勤动、放松，必要时服药；治疗糖尿病要驾好五驾马车：教育与心理治疗、饮食治疗、运动治疗、药物治疗和病情监测；监测糖尿病要实现五项达标：包括体重达标、血糖达标、血压达标、血脂达标和血液流变学达标，这样我们就可以战胜糖尿病及其并发症，使更多的人免受糖尿病之害，使我们的糖尿病患者相对健康、绝对快乐、以享天年。

防治糖尿病，首先要进行糖尿病知识的相关教育和糖尿病患者的管理，这就需要大量高水平的有关糖尿病教育的书籍。目前，市面上关于糖尿病知识教育的书籍已不算少，但是面对两亿多血糖不正常的人群而言，这样的数字还是远远不够的，我们热切地期望有更多、更好的，从不同视角论著的有关糖尿病知识教育书籍问世。

近来，我发现了以赵步长教授为首的团队撰写的糖尿病知识教育新书——《糖尿病百岁之路》的初稿，深感这是一本值得推荐的好书。该书分为九章，数百个小题，以问答的方式，科学、准确、易懂的语言回答了糖尿病病友最为关切的各种问题，全书体现了中西医结合防治糖尿病的思想和三五防糖法的理念，适合于广大糖尿病病友和基层医务人员阅读、参考。相信该书的出版，将使我国糖尿病防治工作得到进一步的提升，将有助于提高基层医务人员防治糖尿病的水平，同时也将增加糖尿病病友管控糖尿病及其并发症的技能，从而充满自信地去践行自己的百岁之路。

中国老年保健协会糖尿病专业委员会主任 向红丁

2016 年 8 月 20 日

糖尿病百岁之路

前言

很多人都知道，每年的11月14日是世界糖尿病日，那么世界糖尿病日为什么定在这一天呢？这是因为11月14日是历史上著名的加拿大糖尿病专家班廷的生日，是他第一个把胰岛素用于糖尿病患儿的治疗，挽救了这个患儿的生命。为了缅怀他的业绩，1991年国际糖尿病大会就把这一天定为世界糖尿病日，号召世界各国在这一天广泛开展糖尿病宣传、教育和防治工作，以推动国际糖尿病防治事业的开展。2007年，世界卫生组织将“世界糖尿病日”更名为“联合国糖尿病日”，使糖尿病日从民间行为变为国家行为。

糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病，随着生活方式的改变和老龄化进程的加速，我国糖尿病的患病率正在呈快速上升趋势，成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的另一个严重危害人们健康的重要慢性非传染性疾病。它的急、慢性并发症，尤其是慢性并发症累及多个器官，致残、致死率高，严重影响患者的身心健康，并给个人、家庭和社会带来沉重的负担，已经引起了世界卫生组织、各国政府和广大人民群众的高度重视。

中国每年因糖尿病并发症引起的死亡人数高达70多万，其死亡率仅次于心脑血管疾病和肿瘤。中老年糖尿病患者常死于心肌梗死、脑中风，青少年糖尿病患者常因并发肾功能衰竭而死亡。此外，糖尿病并发重症感染、酸中毒、高血糖高渗综合征等也是致病、致死的主要原因。

防治糖尿病对于糖尿病患者本人、家庭及社会都有重大意义，希望通过健康知识的普及帮助更多的人远离糖尿病，帮助糖尿病患者减少并发症，提高生活质量，能够与常人一样享受人生，长寿延年，同时降低个人和社会的医疗费用支出。共同努力，助糖尿病患者奏出幸福心声，实现他们的百岁梦想。

赵 涛

2016年8月1日

第一章 糖尿病是怎么得上的

- 3 什么是糖尿病？
- 3 糖尿病是怎么得的？
- 4 世界各国糖尿病的发病情况如何？
- 4 我国糖尿病患者有多少？
- 5 为什么现在糖尿病患者越来越多？
- 6 糖尿病的发展可分为哪几个阶段？
- 7 什么是糖尿病的“高危人群”？
- 7 什么是血糖增高阶段？
- 8 糖尿病分哪些类型？
- 9 引起1型糖尿病的主要原因有哪些？
- 9 1型糖尿病的特点是什么？
- 10 什么是1型糖尿病的“蜜月期”？
- 11 儿童糖尿病有哪些特点？
- 11 引起2型糖尿病的主要原因有哪些？
- 12 2型糖尿病的特点是什么？
- 13 老年糖尿病有哪些特点？
- 13 1型与2型糖尿病能不能互相转变？
- 14 哪些疾病可能继发糖尿病？
- 14 糖尿病是否遗传？
- 15 糖尿病的代谢紊乱有哪些？
- 16 什么是代谢综合征？
- 16 糖尿病能不能预防？
- 17 健康人应如何防止自己得糖尿病？
- 18 肥胖与糖尿病的关系如何？
- 18 心脑血管病患者为什么要谨防血糖异常？
- 20 预防——怎样7招叫停糖尿病？
- 21 用药——怎样降低三成风险？
- 21 监测——牢记哪两个数字？

第二章 得了糖尿病会有哪些表现

23

- 24 糖尿病有哪些症状？
- 25 糖尿病患者为什么会多尿、多饮？
- 26 糖尿病患者为什么会多食？
- 26 糖尿病患者为什么会疲乏无力、体重下降？
- 27 糖尿病患者为什么会出现餐前饥饿难忍的症状？
- 28 糖尿病患者为什么容易生疔长疮？
- 28 糖尿病患者为什么会视力下降？
- 29 有哪些表现的人应该去医院检查是否得了糖尿病？
- 29 突然发福，为何要查查血糖？
- 30 口腔症状是不是糖尿病的先兆？
- 30 为什么有些糖尿病患者没有症状？
- 31 小贴士 糖尿病风险自测问卷

- 34 尿糖阴性者是否都不是糖尿病？
- 35 尿糖阳性者是否都有糖尿病？
- 35 诊断糖尿病时为什么要查空腹血糖？
- 36 诊断糖尿病时为什么要查餐后2小时血糖？
- 36 什么是糖耐量试验？
- 37 糖耐量试验前和试验中应注意哪些问题？
- 37 糖尿病的诊断标准是什么？
- 38 空腹血糖受损和糖耐量受损的诊断标准是什么？
- 38 小贴士 诊断糖尿病或者糖耐量受损的参考表
- 39 测定血胰岛素及C-肽水平有什么意义？
- 39 如何根据化验结果判断糖尿病的类型？
- 40 根据糖化血红蛋白测定结果能诊断糖尿病吗？
- 41 小贴士 糖尿病早期的检查项目

- 45 为什么糖尿病的危害巨大？
- 45 什么是糖尿病的急性并发症？
- 45 糖尿病为什么易发感染？
- 46 糖尿病与感染的关系如何？
- 47 糖尿病患者容易发生哪些感染？
- 48 为什么要警惕酮症酸中毒？
- 49 如何预防糖尿病酮症酸中毒？
- 50 如何诊治糖尿病酮症酸中毒？
- 50 什么是高血糖高渗综合征？
- 51 如何预防高血糖高渗综合征？
- 51 如何治疗高血糖高渗综合征？
- 52 什么是乳酸性酸中毒？
- 52 如何防治乳酸性酸中毒？
- 53 什么是糖尿病的低血糖昏迷？
- 54 如何防治糖尿病的低血糖昏迷？
- 54 什么是苏木杰反应？
- 55 什么是糖尿病的黎明现象？如何避免？

- 55 糖尿病患者容易得哪些慢性并发症？
- 56 糖尿病五大并发症有哪些？
- 57 活血化瘀为什么是治疗并发症的重要法则
- 57 什么是糖尿病性脑血管病变？
- 58 如何防治糖尿病性脑血管病变？
- 58 小药箱 脑心通胶囊防治糖尿病并发症
- 58 什么是糖尿病性心脏病变？
- 59 如何防治糖尿病性心脏病变？
- 60 如何平稳控制血糖，预防“糖心病”？
- 60 为何糖尿病等同冠心病？
- 62 为何糖尿病使心脑血管病风险翻番？
- 62 为何糖尿病患者易患心律失常？
- 63 神经病变为什么是糖尿病最易出现的慢性并发症
- 64 糖尿病神经病变是如何发生的？
- 65 糖尿病自主神经病变为何异常凶险？
- 66 糖尿病周围神经病变为什么是潜藏的危机？
- 66 小药箱 木丹颗粒治疗糖尿病周围神经病变有优势
- 68 如何重新认识糖尿病周围神经病变？
- 68 如何预防和治疗糖尿病周围神经病变？
- 69 小药箱 通脉降糖胶囊联合丹红注射液，加强糖尿病周围神经病变的治疗效果
- 70 小贴士 糖尿病足
- 70 如何预防和治疗糖尿病足？
- 71 小贴士 糖尿病性微血管病变
- 72 如何改善微循环，预防并发症？
- 72 什么是糖尿病肾病？
- 73 糖尿病肾病的5个表现有哪些？
- 73 腰痛与糖尿病肾病的关系如何？
- 73 如何预防糖尿病肾病？
- 74 如何治疗糖尿病肾病？
- 74 糖尿病眼病有哪些？
- 75 糖尿病视网膜病变如何分期？
- 76 如何预防和治疗糖尿病视网膜病变？
- 76 得了糖尿病性白内障怎么办？
- 77 如何预防和治疗糖尿病消化系统病变？
- 78 糖尿病与骨及关节病变的关系如何？
- 78 糖尿病与皮肤病变的关系如何？
- 79 糖尿病与口腔病变的关系如何？
- 79 糖尿病对男性生殖系统功能有什么影响？
- 80 糖尿病与妇科疾病的关系如何？
- 80 糖尿病对孕妇有哪些影响？
- 81 糖尿病对胎儿有哪些影响？

- 85 近年来我国人民膳食中能量来源有哪些变化？
- 86 糖尿病饮食治疗原则包括哪些？
- 87 如何计算标准体重？
- 87 腰围与臀围比例对糖尿病患者有什么意义？
- 88 肥胖糖尿病患者如何减肥？
- 89 如何看待保健食品和保健品在糖尿病治疗过程中的作用？
- 89 不胖或者消瘦的糖尿病患者是否不必控制饮食？
- 90 控制饮食时感到饥饿难忍怎么办？
- 90 糖尿病患者应怎样吃水果？
- 91 糖尿病患者宜吃哪些种类的蔬菜？
- 92 糖尿病患者在吃哪些副食时需要减少主食？
- 92 糖尿病患者能喝酒吗？
- 93 糖尿病患者能吸烟吗？
- 93 为什么糖尿病患者应少吃盐？
- 94 糖尿病患者应该限制饮水吗？
- 94 糖尿病肾病患者的饮食应怎样安排？
- 95 患糖尿病的孕妇的饮食应怎样安排？
- 96 老年糖尿病患者的饮食应怎样安排？
- 96 什么是食物交换份？
- 97 怎么使用食物交换份？
- 97 应如何估算饮食的数量？
- 97 什么是血糖指数？
- 98 如何计算糖尿病患者一天应该摄入的总热量？
- 98 糖尿病患者能吃糖吗？
- 99 糖尿病患者可用哪些甜味剂？
- 100 粮食的烹调方法对血糖有什么影响？
- 100 糖尿病患者每天吃多少粮食比较适宜？
- 101 少量多餐对糖尿病控制有什么好处？
- 101 什么样的饮食中膳食纤维含量比较丰富？
- 102 糖尿病患者应怎么吃粗粮？
- 103 糖尿病患者应怎么吃豆类及豆制品？
- 103 糖尿病患者能吃薯类食品吗？
- 104 糖尿病患者如何摄入脂肪比较适宜？
- 104 什么样的脂肪对糖尿病患者较为有利？
- 105 胆固醇对糖尿病患者有什么影响？
- 105 糖尿病患者如何摄入蛋白质比较适宜？

106 糖尿病患者怎么吃肉较为适宜？

106 糖尿病患者每天吃多少
蛋类较为适宜？

107 糖尿病患者能不能吃海产品？

107 糖尿病患者是否能随意吃
花生、瓜子？

108 糖尿病患者能喝什么？

108 糖尿病患者喝牛奶有什么好处？

109 糖尿病患者喝豆浆有什么好处？

109 微量元素对糖尿病控制
有什么帮助？

110 糖尿病患者在赴宴时应注意什么？

第六章 治疗糖尿病的另一重要手段——运动锻炼

113 运动疗法的注意事项是什么？

113 家务劳动能代替体育锻炼吗？

114 什么样的体育锻炼对糖尿病患者
最为适宜？

114 什么时间进行体育锻炼为好？

114 什么情况下糖尿病患者不宜进行
体育锻炼？

115 小贴士 糖尿病患者适宜有氧运动

115 如何用心率计算适宜的运动量？

116 糖尿病患者具体怎样运动
比较适宜？

116 患糖尿病的儿童可以参加哪些
体育锻炼？

117 老年糖尿病患者参加体育锻炼时
应注意什么问题？

第七章 糖尿病的病情监测——自己做医生

120 初诊糖尿病患者应做哪些
化验检查？

121 糖尿病患者应多长时间
看一次病？

121 应怎样估计肾糖阈？尿糖加号
与血糖水平之间的关系如何？

122 尿常规测定的意义如何？

122 查尿微量白蛋白分泌率
有什么意义？

123 检查空腹血糖应什么时候
抽血？

123 为什么要测定餐后2小时血糖？

124 空腹血糖及餐后2小时血糖控制
在什么水平比较理想？

124 为什么有时候餐后2小时血糖
比空腹血糖还低？

125 糖尿病患者如何自测血糖？

125 静脉血糖和手指血糖一致吗？

126 为什么要定期检测糖化血红蛋白？

126 为什么要定期检测肝功能？

126 为什么要定期检测肾功能？

127 为什么要定期进行眼科检查？

127 糖尿病患者还应该定期做
哪些检查？

第八章 配合医生治疗糖尿病——药物治疗

129

130 如何预防糖尿病并发症？

130 糖尿病并发症能不能治愈？

131 糖尿病患者是否都必须使用
降糖药物？

132 常用的口服降糖药有哪几种？

132 哪种口服降糖药最好？

133 什么时间服用口服降糖药
效果最好？

133 糖尿病患者忘记服药了
应该怎么办？

133 为什么口服降糖药必须在医师的
指导下使用？

134 怎样选择口服降糖药？

135 糖耐量受损者需要服用
降糖药物吗？

135 什么样的糖尿病患者适宜吃
磺脲类降糖药？

136 磺脲类降糖药的主要副作用
是什么？

136 什么叫磺脲类降糖药的失效？
应该怎样处理？

137 哪些药物可能影响磺脲类
降糖药的效果？

137 什么样的糖尿病患者适宜吃
双胍类降糖药？

138 双胍类降糖药的主要副作用是什么？

138 葡萄糖苷酶抑制剂
是一类什么药物？

139 格列酮类是一类什么药物？

139 哪几种口服降糖药可以
搭配使用？

140 血糖控制良好了
能不能停用口服降糖药？

141 长期使用口服降糖药
会不会损害肝脏和肾脏功能？

142 什么情况下患者不宜服用
口服降糖药？

142 患者不能进食时应如何吃
口服降糖药？

143 小药箱 人知降糖胶囊

143 为什么糖尿病患者
必须控制好血压？

- 144 糖尿病患者常用降压药有哪些？
- 144 糖尿病患者血压波动很大时怎么办？
- 145 为什么糖尿病患者必须控制好血脂？
- 146 如何治疗糖尿病的血脂异常症？
- 147 为什么糖尿病患者必须注意血液黏稠度问题？
- 148 糖尿病患者能吃可的松一类的药物吗？
- 148 糖尿病患者出现皮肤疼痛和麻木怎么办？
- 149 小药箱 木丹颗粒
- 150 糖尿病患者出现出汗异常的情况怎么办？
- 150 糖尿病患者出现腹泻与便秘交替的情况怎么办？
- 151 糖尿病患者出现排尿困难或者小便失禁的情况怎么办？
- 151 小药箱 步长通脉降糖胶囊、木丹颗粒联合应用
- 152 中医、中药在糖尿病治疗中的地位如何？
- 153 中医治疗糖尿病的原则是什么？
- 153 糖尿病哪五种情况最适合中医治疗？
- 154 如何积极采用中药治疗糖尿病并发症？
- 155 按摩、针灸能治疗糖尿病吗？
- 156 为什么要提倡科学的糖尿病治疗方法？
- 156 使用胰岛素治疗的好处是什么？
- 157 什么样的糖尿病患者要用胰岛素治疗？
- 157 2型糖尿病患者打了胰岛素后会变成1型的吗？
- 158 是不是打了胰岛素就撤不下去了？
- 158 哪种胰岛素最好？
- 159 影响胰岛素剂量的因素有哪些？
- 159 什么时间注射胰岛素最为适宜？
- 160 现在市面上有哪些胰岛素注射器出售？
- 161 如何抽取胰岛素？
- 161 胰岛素注射部位有哪些？
- 161 如何注射胰岛素？
- 162 怎么决定胰岛素的初始剂量？
- 163 如何调整胰岛素的剂量？
- 163 如何调整胰岛素的品种？
- 163 如何调整胰岛素的注射次数？
- 164 如果餐后血糖高，下顿餐前血糖又低该怎么办？
- 164 胰岛素给药方式将会有有什么新改进？
- 165 什么叫胰岛素泵？
- 165 胰岛素制剂应如何保存？
- 166 过期胰岛素制剂还能不能使用？
- 166 手术过程中应怎样使用胰岛素？
- 167 什么是胰岛素的抗药性？应如何处理？
- 167 胰岛素会不会越打越胖？
- 168 胰岛素治疗还有什么副作用？
- 168 胰岛移植的前景如何？