



中国人自己的健康顾问

# 健康时报

干部健康顾问

## 糖尿病防治密码

孟宪励 ©主编



人民日报出版社



中国人自己的健康顾问

# 健康时报

## 干部健康顾问 糖尿病防治密码

孟宪励 ©主编



人民日报出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

糖尿病防治密码/孟宪励主编. —北京:人民日报出版社,2007.9

ISBN 978-7-80208-569-5

I. 糖…

II. 孟…

III. 糖尿病-防治-密码

IV. R587.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 139825 号

**书 名:**糖尿病防治密码

---

**作 者:**孟宪励

**责任编辑:**文 一

---

**出版发行:**人民日报出版社

**社 址:**北京金台西路2号

**邮政编码:**100733

**发行热线:**(010)65369529 65369527

**经 销:**新华书店

**印 刷:**北京市梦宇印务有限公司

---

**字 数:**190千字

**印 张:**12.5

**印 次:**2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

---

**书 号:**ISBN 978-7-80208-569-5

**定 价:**32.00元

## 前 言

健康是一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；工作只是一个皮球，掉下去后还能再弹起来。

目前，人们在工作、生活上的压力不断增加，尤其是40岁左右的白领人群，他们的工作压力明显高于其他人群，但他们认为自身正处于精力充沛的年龄，于是不顾自己的身体，拼命工作，透支健康。有调查显示，我国高级知识分子的平均寿命是58岁，远远低于我国人口的平均寿命69岁，许多政府高官、企业精英都因为沉重的工作压力在四十多岁就因病去世。不少人40岁前以命搏钱，40岁后以钱买命。

生命有限，健康无价。健康是条单行线，只能进不能退。人应该学会关爱自身健康。世界卫生组织定义的健康，是指全面的健康：身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德高尚，这已被越来越多的人所认同。但仍有不少人只是关注身体健康，而忽略了他部分，从而形成了亚健康人群。有一项在全国十几个省市进行的健康调查，结果显示：北京有75%的人处于亚健康状态；其次是广

东，亚健康人数占 73.77%；最好的是四川，但也占 61%。

在决定人的健康程度因素中，遗传因素和环境因素只占 15% 和 17%，医疗条件占 8%，而生活态度、生活方式占了 60%。人体健康有五大基石，分别是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足睡眠。心理平衡最为重要。

养生第一要义就是心理平衡，这是最重要也最难做到的一点。人们往往被忧虑、惧怕、贪求、怯懦、嫉妒和憎恨等不良情绪困扰。科学研究显示，情绪低落时人体的抗癌功能会衰退 20% 以上。

要做到心理平衡，先要有一个明确的生活目标，并执著地去追求。调查显示，有明确生活目标的人的长寿几率相对要高。但对这个目标不能太苛求，以至于以牺牲自己的健康为代价。“若想身心松，三乐在其中：知足常乐、自得其乐、助人为乐。”

“早防早治”是我们拥有一个健康身体的关键词。要提高警觉，对高血脂、高血压、肿瘤等常见病症做到早发现，早治疗。身体如有不适，一定要及时检查，把病患扼杀在萌芽期。最好的医生是你自己！

本系列丛书，从完美家庭、绿色生活、感情保鲜、身体通关、家庭中医、糖尿病防治、癌症防治、心脑血管病防治等 8 个方面入手，详细阐述了关于家庭环境健康、家庭成员心理和生理健康、饮食健康、常见重大疾病的防治等众多问题，还关注到了生活中我们忽略的很多细节。另外，专家对一些疾病的防治问答、点评也很独到，为我们打造健康生活，提供了权威的、有针对性的指导。

关注健康，关注我们生活的每一天！祝愿所有的读者朋友都拥有一个健康的体魄，健康和谐的家庭！

编者

2008 年 3 月

# 目 录

## 第一篇 糖尿病的自我诊断

### 第一章 糖尿病的早期发现 ..... 3

如何早期发现糖尿病 ..... 3

如何捕捉早期信号 ..... 4

四个“一点”预防糖尿病 ..... 6

糖尿病与人体缺氧 ..... 7

没有症状也要定期查眼 ..... 8

### 第二章 糖尿病的易感人群 ..... 10

工作狂成糖尿病新宠 ..... 10

糖尿病喜欢“应酬族” ..... 11

吸烟者更易患糖尿病 ..... 13

九类人需半年查一次血糖 ..... 14

### 第三章 糖尿病的早期表现 ..... 17

常腹泻最好查查血糖 ..... 17

从眼睛里早发现糖尿病 ..... 18

糖尿病足早发现 ..... 18

女性缺钙易患糖尿病 ..... 19

当心“气”出糖尿病 ..... 20

|                  |    |
|------------------|----|
| 皮肤顽固瘙痒要查血糖 ..... | 21 |
| 外阴瘙痒要排查糖尿病 ..... | 24 |
| 打呼噜容易得糖尿病 .....  | 25 |
| 得了脂肪肝别忘查血糖 ..... | 26 |
| 肩周炎为糖尿病报警 .....  | 28 |
| 慢性胰腺炎要防糖尿病 ..... | 29 |

## 第二篇 糖尿病并发症的自我诊断

### 第一章 糖尿病并发症的自我预防 .....

|                    |    |
|--------------------|----|
| 每半年筛查一次并发症 .....   | 35 |
| 早打胰岛素晚得并发症 .....   | 36 |
| 预防并发症把好达标“关” ..... | 38 |
| 漱口能查出糖尿病并发症 .....  | 39 |
| 糖尿病患者清洁护肤很重要 ..... | 40 |
| 四招巧防视网膜病变 .....    | 41 |
| 糖尿病人更要防感冒 .....    | 42 |

### 第二章 糖尿病并发症的自我监控及治疗 .....

|                    |    |
|--------------------|----|
| 不可小视眼睑浮肿 .....     | 45 |
| 糖尿病超过5年要查肾 .....   | 46 |
| 糖尿病最易累及肾脏 .....    | 47 |
| 帮您发现糖尿病性心脏病 .....  | 49 |
| 糖尿病人护好您的心 .....    | 50 |
| 糖尿病人要防肺部感染 .....   | 51 |
| 糖尿病人要格外当心胰腺癌 ..... | 52 |
| 糖尿病人更易中风 .....     | 53 |
| 防痴呆先防低血糖 .....     | 54 |
| 糖尿病人要小心低血压 .....   | 56 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 得了胆囊炎不能等 .....     | 57 |
| 男性糖尿病人别忘查前列腺 ..... | 58 |
| 老烂腿可能患了血管闭塞症 ..... | 59 |
| 要常查查足骨关节 .....     | 60 |
| 提防视网膜病变危险因素 .....  | 62 |
| 自查眼病对症治疗 .....     | 63 |
| 小小牙病能要命 .....      | 64 |
| 糖尿病人失眠怎么治 .....    | 65 |

### 第三篇 糖尿病的药物治

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一章 药物治疗知多少 .....  | 71 |
| 您按时吃药了吗 .....      | 71 |
| 控制血糖可选缓释片 .....    | 73 |
| 糖尿病人别乱吃感冒药 .....   | 74 |
| 用胰岛素不会“上瘾” .....   | 76 |
| 找糖尿病医生开降压药 .....   | 77 |
| 用优降糖有“四法则” .....   | 78 |
| 服降糖药不能太随意 .....    | 79 |
| 服用降糖药要准时 .....     | 80 |
| 漏服降糖药应及时补救 .....   | 82 |
| 晚上别服优降糖 .....      | 83 |
| 酒后 1 小时再服降糖药 ..... | 84 |
| 有些时候不宜服降糖药 .....   | 86 |
| 第二章 药物治疗注意事项 ..... | 88 |
| 联合用药有“禁区” .....    | 88 |
| 同类药物合用伤肝 .....     | 89 |
| 有些降糖药不能合用 .....    | 90 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 糖尿病人便秘别着急吃药 .....    | 91 |
| 胰岛素比降糖药“划算” .....    | 92 |
| 用胰岛素后，还能换服降糖药吗 ..... | 94 |
| 服降糖药别“和风细雨” .....    | 95 |
| 肝源性糖尿病慎用口服药 .....    | 97 |
| 二甲双胍要早点吃 .....       | 98 |
| 偶尔漏服药先查血糖 .....      | 99 |

### 第三章 血糖：晴雨表 .....

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 当心血糖正常的假象 .....     | 101 |
| 血糖有时会“骗人” .....     | 102 |
| 治慢性腹泻先降血糖 .....     | 103 |
| 低血糖掩盖糖尿病病情 .....    | 105 |
| 血糖波动比高血糖更可怕 .....   | 106 |
| 血糖降得快不一定好 .....     | 107 |
| 更年期血糖波动是“难关” .....  | 108 |
| 药量过大也会增高血糖 .....    | 111 |
| 防误诊测 5 次血糖 .....    | 111 |
| 测空腹血糖别晚于 10 点 ..... | 113 |
| 降糖，别忘每天吃钙片 .....    | 113 |
| 餐后血糖是心脏的“晴雨表” ..... | 115 |

## 第四篇 糖尿病的饮食治疗

### 第一章 饮食大原则 .....

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 控制糖尿病饮食调理是关键 ..... | 119 |
| 饮食控制要慢慢来 .....     | 120 |
| 饮食要看血糖生成指数 .....   | 121 |
| 哪种饮食算法最合理 .....    | 122 |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 混合进食可控制餐后血糖 .....        | 124        |
| 老年糖尿病人的健康食谱 .....        | 125        |
| 一张桌两样饭不可取 .....          | 127        |
| 睡前稍运动午饭分着吃 .....         | 127        |
| 两餐之间吃点零食 .....           | 128        |
| 三个时间段最适合加餐 .....         | 129        |
| 三类食物要多吃 .....            | 131        |
| 糖尿病人降糖菜谱 .....           | 131        |
| 防餐后高血糖改改三个习惯 .....       | 132        |
| <b>第二章 饮食细节要注意 .....</b> | <b>134</b> |
| 糖尿病人能喝酒吗 .....           | 134        |
| 糖尿病阳痿患者要少饮酒 .....        | 135        |
| 糖尿病人要少吃肉 .....           | 136        |
| 糖尿病人想吃红薯咋办 .....         | 136        |
| 少吃盐有利病情控制 .....          | 138        |
| 爱吃荞麦不易得糖尿病 .....         | 139        |
| 麦麸不是降糖“仙丹” .....         | 140        |
| 用“荞麦混合粉”做早餐 .....        | 142        |
| 降糖别指望保健品 .....           | 143        |
| 低血糖，别拿起甜食就吃 .....        | 144        |
| 糖尿病肾病每日吃盐两克左右 .....      | 146        |
| 蔬菜最好生吃 .....             | 147        |
| 荔枝核能辅助降糖 .....           | 148        |
| 干红泡洋葱能降糖吗 .....          | 148        |
| 别被无糖酸奶忽悠了 .....          | 150        |
| 多吃蜂蜜会影响血糖吗 .....         | 151        |
| 糖尿病人有甲亢不妨多吃点 .....       | 152        |
| 常吃马铃薯易患 2 型糖尿病 .....     | 153        |

### 第三章 水是最好的药..... 155

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 自榨果汁也要少喝 .....    | 155 |
| 服药两小时后再喝养生茶 ..... | 156 |
| 合并心血管病常喝两种茶 ..... | 157 |
| 自制降糖苦瓜茶 .....     | 157 |
| 冷水泡茶降糖效果不错 .....  | 158 |
| 补水少喝碳酸饮料 .....    | 160 |

### 第四章 一粥一汤保健康 ..... 162

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 豆浆、豆渣和饭“搭伴” ..... | 162 |
| 常食“三粥”降血糖 .....   | 163 |
| 早晚来道“清凉粥” .....   | 164 |
| 吃杂粮也要控制总量 .....   | 165 |
| 两道“双降”汤 .....     | 166 |
| 自己动手做无糖汤圆 .....   | 166 |
| 一粥一汤保安康 .....     | 167 |
| 助降糖的三种粥 .....     | 168 |
| 两道“豆菜”助降糖 .....   | 169 |

## 第五篇 糖尿病的运动疗法

### 第一章 制定科学运动处方 ..... 173

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 怎样制定科学的运动处方 .....  | 173 |
| 运动疗法并非人人适宜 .....   | 174 |
| 运动间歇不应超过4天 .....   | 174 |
| 吃点东西再运动 .....      | 176 |
| 进食1小时后最适合运动 .....  | 176 |
| 步行是糖尿病人的最佳运动 ..... | 177 |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 每分钟快走 120 步 .....       | 178        |
| 不要钱的降糖药——太极拳 .....      | 179        |
| 骨质疏松患者怎样运动 .....        | 180        |
| 合理运动能防病足 .....          | 181        |
| <b>第二章 运动也有误区</b> ..... | <b>183</b> |
| 眼底病变运动悠着点 .....         | 183        |
| 血糖控制欠佳不宜剧烈运动 .....      | 185        |
| 早晨锻炼别空腹 .....           | 185        |

# 第一篇

## 糖尿病的自我诊断

第一章 糖尿病的早期发现

第二章 糖尿病的易感人群

第三章 糖尿病的早期表现





## 第一章 糖尿病的早期发现

### 如何早期发现糖尿病

糖尿病不仅发病率高，而且隐匿性强，40%~50%的患者无自觉症状，常在体检化验或出现严重合并症时才被发现。糖尿病对大血管的损害，在糖尿病前期即糖耐量低减时就开始了。瑞典的一项研究显示，在急性心肌梗死患者中，31%合并无症状糖尿病，35%合并糖耐量低减。因此，早期发现糖尿病，对于防止糖耐量正常转化为糖耐量低减和糖耐量低转化为糖尿病尤其重要。那么，如何早期发现糖尿病呢？以往的空腹血糖监测已被众人重视，而口服葡萄糖耐量试验却被很多人忽视。其实，在某些高危人群，如增龄、肥胖、血脂异常者中，口服葡萄糖耐量试验的重要性甚至要高于空腹血糖检查，它既可以确定有无糖尿病，又能发现糖耐量低减，还可以判定胰岛细胞功能和胰岛素抵抗，为早期诊断、早期防治提供科学依据。需要定期进行口服葡萄糖耐量试验的人

群有：年龄在45岁以上；合并有肥胖或超重者；合并有高血压、高血脂、痛风或高尿酸血症者；有冠心病、脑卒中等病史者；分娩过体重超过4公斤婴儿的妇女；空腹血糖超过5.6毫摩尔/升者；有妊娠糖尿病的妇女。

## 如何捕捉早期信号



### 专家在线

倪 青 中国中医科学院广安门医院内分泌科主任

餐前饥饿难忍，甚至觉得难以承受、视力突然下降、莫名其妙的溃疡……您在意这些不起眼的反应了吗？如果您没有在意，而在健康检查、手术前或妊娠常规化验中，才发现自己患上了糖尿病，甚至已经病情严重，这时请不要再认为糖尿病对您来说是防不胜防，因为您忽略了它的早期信号。

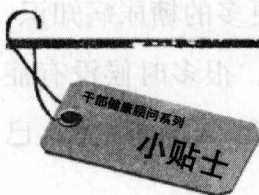
早期“无症状”的糖尿病虽不乏个例，但对绝大多数人来说，糖尿病的早期表现是可以捕捉的，做到早发现，早治疗。很多人在就诊时奇怪自己为什么不知不觉患上了糖尿病。其实更多的人只是因为各种原因，没有拿自己身体或重或轻的异常变化当回事儿。

例如，有的女性做梦都想减肥，突然发现自己真的体重减轻了，喜出望外，误以为是节食或者是服用减肥产品有了效果，其实是已经患上了糖尿病。有的人在一段时间内觉得身体乏力，自以为是体力下降，休息休息就好了，其实可能是出现了糖尿病的早期反应。

不仅可以捕捉到糖尿病的早期症状，而且还可以未病先

防。如果你的年龄在40岁以上，特别是属于有糖尿病家族史的后代，就应该特别提防患糖尿病；如果你平时长期饮食不节，饥饱失常，就一定要改掉这个不良的习惯，否则可能因此患上糖尿病；如果你是体重超标的肥胖者，体重超过标准体重的20%，就一定要控制体重，因为肥胖很有可能使你患上糖尿病；如果你是长期精神高度紧张的人，就应该按时到医院检查，以便尽早发现糖尿病，做到早治疗。

即使没有上述现象，但属于分娩过巨大婴儿的女性、反复外阴瘙痒及泌尿系感染者、经常发生低血糖以及毛囊炎、疖肿等皮肤感染反复不愈的人等，也应该高度警惕糖尿病的发生。



### 不可忽视的症状

当你感到有下面这些“蛛丝马迹”时，你就应该引起警惕了，因为你有可能已患上了糖尿病而应该立即到医院去进行检查。

- (1) 不明原因的口干、唾液减少、容易口渴而老想着喝水。
- (2) 不明原因的消瘦，体重迅速减轻。
- (3) 近期内老是感到疲乏虚弱，浑身没劲，工作学习时难以集中精力。
- (4) 体态肥胖，并伴有高血脂、高血压、冠心病等。
- (5) 皮肤上容易长“疖子”或其他化脓性炎症，容易发生尿路感染。
- (6) 外阴瘙痒或者皮肤瘙痒，涂抹一般皮肤科药物没有效果。
- (7) 视力减退或看东西模糊。
- (8) 双脚足趾麻木或刺痛，或经常感到头晕眼花。
- (9) 年轻时有过多次小产、死胎、巨大婴儿、羊水过多等生育史。