

李志尚
王忆黎
严余明
李忻
编著

探索

血糖

奥秘

认识 糖尿病

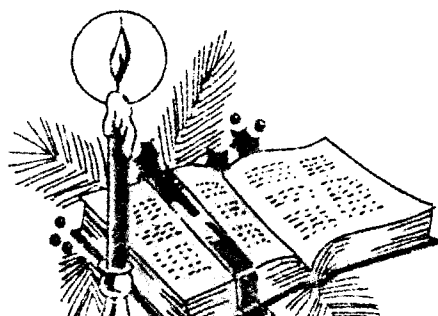


人民卫生出版社

R 587.1
L76

认识糖尿病

李志尚 王亿黎 编著
严余明 李 忻



A1053631

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

认识糖尿病/李志尚等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2002
ISBN 7-117-05018-7

I. 认… II. 李… III. 糖尿病-防治
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 041981 号

认识糖尿病

编 著: 李志尚 王忆黎等

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph @ pmph.com

印 刷: 北京市增富印刷有限责任公司(四小)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 **印张:** 8.25

字 数: 144 千字

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05018-7/R · 5019

定 价: 14.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

糖尿病不仅是常见病、多发病,而且也是终身性的慢性疾病,已成为发达国家中继心脑血管病及肿瘤之后第三大疾病。随着人民生活水平的提高、营养结构的改变、交通工具的发达、劳动强度的减低、肥胖的人增多,加之人口老龄化、国家工业化和电脑化,我国糖尿病的患病率已呈现逐年上升的趋势。

早在1992年11月,在北京举行一次大型糖尿病咨询活动,当时的卫生部长陈敏章先生亲临现场,并大声疾呼——“糖尿病的事情,现在不抓将来不得了。”当今糖尿病的发病形势,正像人们所预料的那样。据专家预测,糖尿病将是二十一世纪的主要疾病,也将成为威胁人类健康的主要危险。

在医疗工作中,常常遇到这样一些病人,他们对自己的病不以为然,不看病,不服药,任其发展;也有一些人听说得了糖尿病就忧心忡忡,如临深渊,这两种态度均为有害,因为都会给并发症带来可趁之机。

毋庸置疑,可怕的不是糖尿病本身,而是它所带来的并发症,轻则影响生活和工作;重则致残甚至危及生



命。但只要主动积极接受正规治疗,做好饮食管理,参加适度运动,力争将血糖控制在正常或接近正常范围,那么并发症就有可能离你很远或者姗姗来迟,这样也就有可能保障绝大多数患者能像健康人一样的生活、工作和学习,也就能像健康人一样颐养天年。

为了普及糖尿病知识,加强自我教育,我们编写了此书供广大糖尿病患者参考,目的是让每一位糖尿病患者都能成为自己的保健医生。

由于编者水平有限,本书在编写过程中难免有谬误与不足之处,敬请广大读者指正。

李志尚 王忆黎 严余明 李 忻

2001 年世界糖尿病日

内 容 提 要

本书是以糖尿病为主题的科普读物，作者以简明的手法，扼要地阐述了什么叫糖尿病、哪些人容易得糖尿病、得了糖尿病怎么办以及如何防治由于糖尿病引起的各种并发症或继发证。

为使众多患者掌握糖尿病的来龙去脉，本书从饮食与健康开篇到糖尿病人能吃什么糖收尾，始终保持了全书的条理性、系统性。

本书内容丰富，取材新颖，通俗易懂，可读性强，并能密切结合中西医临床特点，是广大糖尿病患者和糖尿病高危人群、以及高血脂、高血压和肥胖症等患者的良师益友，尤其是对糖尿病患者，可以说他们想知道的、该知道的都一一在编，不失为一册兼顾防治与保健的优良读物。

本书也可作为基层医护工作者在社区进行糖尿病教育的参考书。

目 录

第一节 食物与健康	1
第二节 营养与营养素	3
一、碳水化合物	3
二、脂肪	5
三、蛋白质	6
四、维生素	7
五、矿物质与微量元素	9
六、水	12
七、谈谈食物纤维素	13
八、关于抗氧化营养素	18
第三节 什么叫糖尿病	21
一、糖尿病的基本概念	21
二、古今中医论消渴	22
三、“糖尿病”病名的起源	25
四、浅谈葡萄糖	26
五、胰岛素的由来	29
六、胰岛素与能源	31
七、胰岛素的对抗激素	35



八、全世界糖尿病人知多少·····	37
第四节 糖尿病是怎样被查出来的·····	40
一、哪些人容易得糖尿病·····	40
二、无意发现或被动检出·····	42
三、糖尿病可能出现的早期信号·····	43
四、您是否已经得了糖尿病·····	44
五、糖尿病的起病与误诊分析·····	46
六、应在可疑的健康人群中进行糖尿病筛查 ·····	47
七、糖尿病的典型表现·····	48
八、糖尿病人的血糖为什么会升高·····	49
九、糖尿病是怎样被确定的·····	53
十、单凭空腹血糖正常不能否定糖尿病诊断 ·····	54
十一、何种情况需做糖耐量试验·····	55
十二、糖尿病人通常要做哪些检查·····	56
(一)首诊病人需要做的检查·····	56
(二)复诊病人需要做的检查·····	57
(三)糖尿病人可亲自做的检查项目·····	61
十三、多长时间检测血糖最合适·····	66
十四、尿糖阳性就是糖尿病吗·····	67
十五、尿糖与尿量的关系·····	69
十六、多饮多尿不一定就是糖尿病·····	70
十七、你是属于哪种类型的糖尿病·····	72
(一)按病因分类·····	72



(二)按体重分型	73
(三)按年龄分型	73
(四)按血糖波动分型	74
(五)按病情分型	75
(六)按胰岛素分泌的多少分型	76
(七)国际通用分型法	76
(八)什么叫“LADA”	77
(九)按糖尿病进程分期法	78
(十)糖尿病中医辨证分型	79
十八、1 型糖尿病与 2 型糖尿病如何区别	79
十九、肥胖与糖尿病	81
二十、老年人糖尿病	90
二十一、儿童糖尿病	93
二十二、什么叫胰岛素抵抗	95
二十三、糖尿病的根本究竟在哪里	95
第五节 得了糖尿病怎么办	98
一、糖尿病的饮食治疗	99
二、糖尿病人为什么要控制饮食	105
三、糖尿病人能吃哪些食品	106
四、常用三大营养素一览表	108
五、哪些食品糖尿病人不宜吃	110
六、糖尿病人能否吃水果	110
七、如何认识糖尿病人的饥饿感及其对策	113
八、糖尿病人生活管理中的若干误区	114
九、糖尿病人的运动治疗	118



十、糖尿病的精神治疗	120
十一、注意幼年糖尿病人的心理护理	122
十二、糖尿病的药物治​​疗	123
十三、胰岛素的应用	136
十四、是否注射胰岛素的糖尿病人病情比 吃药者严重	145
十五、血糖及糖基血红蛋白控制到什么水平 为好	146
十六、糖尿病“治不达标”的常见原因	147
十七、为什么两餐饭没吃血糖仍然很高	151
十八、糖尿病人因故进食少或不进食是否要 停药	152
十九、什么叫索莫基现象	152
二十、什么叫黎明现象	153
二十一、什么叫糖尿病“蜜月期”	154
二十二、2 型糖尿病患者能否妊娠	155
二十三、糖尿病人需要外科手术怎么办	156
二十四、糖尿病人能否与正常人享有同样的 寿命	157
二十五、糖尿病能否根治	157
二十六、糖尿病与高血脂	158
(一)降糖不忘降血脂	158
(二)糖尿病人如何实施降脂治​​疗	163
二十七、糖尿病人如何看病	166
二十八、糖尿病人如何适应旅行生活	167



第六节 糖尿病如何预防	170
一、避免近亲结婚缘	170
二、选择配偶看对方	170
三、孪生子属易感性	171
四、病人后代基因藏	171
五、老年朋友要谨慎	171
六、幼儿少年病毒防	171
七、吃饭只吃七分饱	172
八、体育锻炼要经常	173
九、精神卫生很重要	173
十、防病先抓糖耐量	174
第七节 糖尿病是百病之源	176
一、糖尿病的急性并发症	177
二、糖尿病患者容易招惹感染	181
三、糖尿病性口腔病	183
四、糖尿病性脑血管病	184
五、糖尿病与高血压	184
六、糖尿病与心脏病	187
七、糖尿病性眼病	190
八、糖尿病性肾病	192
九、糖尿病性胃病	193
十、糖尿病性肠病	194
十一、糖尿病性肝病	195
十二、糖尿病与胆石症	196
十三、糖尿病性膀胱病	197



十四、糖尿病性阳痿	198
十五、糖尿病性神经病变	200
十六、糖尿病性水疱病	203
十七、糖尿病足病	204
十八、糖尿病性肌病	206
十九、糖尿病性骨病	207
二十、糖尿病性水肿	207
二十一、导致糖尿病终末的主要原因是什么	208
二十二、糖尿病并发症如何预防	209
二十三、糖尿病人要慎用下列药物	216
二十四、糖尿病人合并肾功能不全者的慎用药 和禁用药	217
二十五、糖尿病人要慎用下列中草药	217
第八节 糖尿病人的低血糖	218
一、糖尿病人低血糖常见的原因	218
二、为什么低血糖对人危害大	218
三、怎样知道发生了低血糖	219
四、发生了低血糖怎么办	220
五、如何预防低血糖	221
六、值得警惕的酒精性低血糖	222
第九节 糖尿病人十不宜	224
一、不宜吸烟	224
二、不宜饮酒	226
三、不宜激烈运动	227



四、1 型糖尿病人不宜妊娠	228
五、不宜生气	229
六、不宜乱投医	232
七、不宜长久不看病	234
八、不宜擅自不服药	234
九、不宜自己买药吃	236
十、不宜拒绝胰岛素	238
第十节 蔗糖的代用品——甜味剂	240
一、菊糖	240
二、木糖醇	240
三、罗汉果	241
四、糖精	241
五、纽特健康糖	241
六、A-K 糖	242
七、高纯果糖	242
八、元贞糖	243
本书所涉及的计量单位注释	244
主要参考文献	245
结束语	246

第一节

食物与健康

就人的需要而言，可以说没有比食物更重要的了。婴儿呱呱坠地第一个本领就是具有吮吸母乳的摄食行为。

食物为人体提供生长发育、构造新细胞和修复衰亡组织所需要的全部养分。总之，食物供给人们能量，以保障人体的新陈代谢和正常活动。

每个人都希望有个健壮的体魄，而食物就是健康的基础和源泉。人们要获得健康，一定要有各种养分的供应。必须指出，地球上还没有一种食物能够满足人们全部的需要，因为食物的营养成分各不相同，所以，我们的摄食范围应当广泛，就要像蜜蜂那样飞舞在万花丛中，采集各种花蜜。

我国人民有喜欢杂食的历史传统，因为杂食对人的健康最有裨益。日本人认为一天中如能吃上二十种食物，那么他的营养就够好的了。所以，一个偏食的人，吃饭挑挑拣拣的人，就难以拥有优良的健康素质，因为他不可能获取全面的养分。

人们一日三餐丰富多彩的食谱是必要的，但吃多



吃少对健康也有很大关系。如长期进食过少,容易造成营养不良;倘若长年摄食过多,又会引起营养过剩。旧中国国力衰微、生产力低下,广大劳动人民饥寒交迫,不得温饱,可以说每天都是饿着肚子上床睡觉。这就是那时候中国人平均寿命只有三十七岁的根本原因,因为饥饿与疾病总是紧密相联。如今我国人民生活水平大为改观,平均寿命已上升到七十余岁,这当然与良好的营养状况、优越的医疗条件是分不开的。如今已有相当多的家庭基本上可以做到想吃什么就吃什么,什么时候想吃就什么时候吃,想吃多少吃多少。但事物总是辩证的,矛盾也是在互相转化的。现在有不少青少年、中老年人体型肥胖,这就是糖尿病发病率上升的基础。

第二节

营养与营养素

提起“营养”，人们很容易想到山珍海味、鸡、鱼、肉、蛋。平时当人们谈论吃的方面时，也很习惯地说起“营养”两字。如对一位病后体虚的亲友说：你要注意增加营养，要多吃营养丰富的食物。这话不无道理，但是对“营养”二字确切的理解应当是指：人们为了谋求生存，维护正常生长发育及一切生理功能所进行的从各种食物中摄取所需要的精华，通过消化、吸收和利用，以达到机体新陈代谢的一种生命现象。可见，营养是谋求养生之意，或者是营生养息之意，不能简单理解为“补补身子”、“吃营养”。

至于营养素，人们平时就很少提及。其实我们每天都和营养素打交道。所谓营养素，就是指食物中具有营养作用的有效成分。众所周知，人类所需要的营养素有六大类，即碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水等。下面分别谈谈各类营养素对人类生命活动的重要意义。

一、碳水化合物

碳水化合物，又称醣（或作糖）。人们通常所说的



糖,无非是指市场上出售的白糖、红糖及水果糖之类,而医学上说的糖(醣)就广义了,不单是指上面说的糖,凡是淀粉及它的制品都称为醣。因为醣是碳、氢、氧、三种元素化合而成,其中氢与氧的比例刚好是 2 : 1,与水分子组成比例一样,所以醣又称碳水化合物,意即碳的水合物。通式 $C_n(H_2O)_n$,如葡萄糖分子式 $C_6(H_2O)_6$ 。

醣是人体理想的生命燃料,我们平时的新陈代谢所需要的能量,主要是靠饮食中的碳水化合物供给。

根据糖类的结构及其分子量,醣可分为三类,即多糖、双糖和单糖。通常提到的糖尿病人控制饮食,主要是指多糖。为了让糖尿病人弄清什么叫糖,下面分别介绍糖的三种形态。

(一)多糖:多糖是由许多单糖分子聚合而成的高分子化合物,包括淀粉、纤维素、糊精和糖原都属多糖。我们吃的大米、面粉、玉米、高粱、荞麦、绿豆、红豆、豌豆、土豆、芋头、山芋、菱角、慈菇、木薯等都含有丰富的多糖,它们属没有甜味的糖。多糖进入胃肠道不能被直接吸收,需经一系列的化学变化转变成双糖,由双糖再转变成单糖,其中主要是葡萄糖,也只有葡萄糖才能被人体吸收利用。

(二)双糖:双糖的分子是由两个单糖分子缩合而成,比多糖简单得多,如麦芽糖、红糖、白糖和乳糖都属双糖类。像麦芽糖是由两个分子葡萄糖构成;蔗糖是由一个分子葡萄糖和一分子果糖构成,是人们经常食