

中央文明办 卫生部主办

# 相约健康社区行巡讲精粹

向红丁 著

首席专家**向红丁**

从北京到全国，从城市到乡村，  
“学习科学，拥有健康，享受生活”，  
这就是“相约健康社区行”首席专家巡讲的主题。  
这就是亿万群众争相获取的最有价值的人生财富。

## 谈 自己战胜 糖尿病



- 最新的健康概念
- 最科学的保健方法
- 最佳的生活方式
- 最权威的健康指南



人民卫生出版社

中央文明办 卫生部主办

# 相约健康社区行巡讲精粹

向红丁 著

## 首席专家向红丁

# 谈 自己战胜 糖尿病



人民卫生出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

相约健康社区行巡讲精粹:首席专家向红丁谈自己战胜糖尿病/向红丁著. 北京:人民卫生出版社,2003.8

ISBN 7-117-05707-6

I. 首... II. 向... III. 糖尿病 防治 基本知识  
IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第071298号

## 首席专家向红丁谈自己战胜糖尿病

著 者:向红丁

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](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷:北京市卫顺印刷厂(顺义)

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:5.75 插页:4

字 数:115千字

版 次:2003年9月第1版 2003年9月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 7-117-05707-6/R·5708

定 价:8.00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)

# 《相约健康社区行巡讲精粹》编委会

编委会主任：高 强

编委会副主任：翟卫华 王陇德 朱庆生 殷大奎

主 编：殷大奎

副 主 编：李 伟 李长明 秦小明 刘益清  
王环增 陈啸宏 姚晓曦 杨 青  
窦熙照 张朝阳 刘克玲 王长收

编 委：（按姓氏笔画排列）

万承奎 向红丁 李舜伟 杨秉辉  
胡大一 洪昭光 赵 霖 徐光炜  
郭冀珍

特约编辑：涂更新 李新华 金生国 徐景兰  
陶 金 邓海华 鹿文媛 姚建红  
曾晟堂 赵仲龙 刘 立

# 序

改革开放以来，我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高，增强自我保健能力，学习卫生科普知识之风悄然兴起。但毋庸讳言，从整体上看，我国人民群众的科学文化素质还不高，一部分群众缺乏自我保健意识，沿袭一些不健康的生活方式，甚至保留一些生活上的陈规陋习；一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。因此，加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育，弘扬科学精神，提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力，破除陈规陋习，反对封建迷信，推动全社会建立健康的生活方式，仍是一项长期艰巨的任务。特别是经过今年上半年抗击非典的斗争，广大人民群众的自我保健意识大大增强，学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风，加强公共卫生体系建设，加强健康教育，提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。据此，中央文明办等8部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》，卫生部等11部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》，中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力，提高身体健康素质，推动社区精神文明建设。促进人的全面发展，共同创造幸福生活和美好未来。2003年1月

12日,《相约健康社区行》活动在北京启动,11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲,受到广大人民群众的关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。出版这套健康科普丛书有着重要的意义。这是落实“三个代表”思想,关心广大人民群众身体健康的具体体现。“奔小康,要健康”,这是人民的需要,也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区,走进千家万户,是我国公共卫生体系的重要组成部分,对促进全民健康教育有着不可估量的作用。通过这一活动,可以向广大社区居民宣传科学,提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务,不断提高群众健康水平,加强社区精神文明建设,推动卫生事业改革发展,全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望,随着这套丛书的出版,在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。



2003年8月25日

## 作者简介 ■ ■ ■ ■

向红丁



北京协和医院教授、主任医师、博士生导师、内分泌科副主任及糖尿病中心主任。

1968年毕业于中国协和医科大学，1981年和1985年分别获得中国协和医科大学北京协和医院硕

士及博士学位,1988年赴美从事博士后研究,主持国家“863”计划、国家“十五”攻关课题。

担任的学术团体职务有卫生部老年医学领导小组专家委员会委员兼秘书、卫生部糖尿病防治专家咨询委员会秘书、中华医学会糖尿病学分会常委兼秘书、中华预防医学会慢性病防治与控制分会常委、北京医学会糖尿病专业委员会主任委员、北京糖尿病防治协会常务副理事长、《中国糖尿病杂志》副总编辑、九三学社中央医药卫生委员会副主任等职。任第十二届北京市人大代表和第十届东城区政协委员。

近年来发表论文 60 余篇,参加 20 余部书籍的撰写,其中《糖尿病 300 个怎么办》获“第四届全国优秀科普作品”三等奖。

## 前 言



随着我国社会经济的高速增长,人民生活水平的迅速提高,以及老年化社会的快速形成,我国糖尿病患病率正急剧增高。据估计,目前我国糖尿病患者总数已逾4000万,糖尿病正在迅速成为危害人民健康、影响我国社会主义建设事业的一个重大疾病。糖尿病的危害突出地表现在它的并发症上。据笔者主持的2000年全国住院糖尿病患者慢性并发症调查的结果,我国糖尿病患者中,有一种或一种以上慢性并发症的占73.2%,其发病率已接近或达到西方国家的水平。这些并发症造成残废甚至过早死亡,给患者及其家庭带来极大的痛苦,也给国家造成巨大的资金和资源上的浪费。但是,尽管患病率剧增,危害巨大,而且目前还没有根治的办法,糖尿病是一种可防可治之病。只要我们共同努力,就可以避免糖尿病及其并发症的发生和发展,把糖尿病给人类带来的损害降低到最低程度。

预防和治疗糖尿病是我们医务人员不可推卸的神圣职责,为了更好地宣传糖尿病防治知识,笔者常把预防糖尿病描述为应作到五个要点,那就是“多懂一点、少吃一点、勤动一点、放松一点、药服一点”;常把治疗糖尿

病比喻成驾驭一辆五架马车,那就是“教育与心理、饮食治疗、运动治疗、药物治疗、糖尿病检测”。可见无论是糖尿病预防还是糖尿病治疗,普及和推广糖尿病知识都是极为重要的一环。不懂糖尿病的知识,不知糖尿病的危害,不会糖尿病的防治,就势必要受到糖尿病及其并发症的侵袭。而熟悉糖尿病的知识,认识糖尿病的危害,懂得糖尿病的防治策略,就可以远离糖尿病或者延迟糖尿病的发生,即使罹患了糖尿病,也可以不得糖尿病并发症,避免由于糖尿病并发症造成的残废和早亡,这已是糖尿病防治人员达成的共识。也就是说,没有糖尿病知识的普及与推广,糖尿病治疗也就失去了基础。



多年来,笔者执著地投入到糖尿病科普教育的行列。开糖尿病讲座,办糖尿病班,在电视、电台、报刊、杂志上广为宣讲糖尿病的知识,兴办糖尿病中心,组建糖尿病协会,克服了各种各样的困难和挫折,坚守在糖尿病科普教育的第一线。十几年来,笔者为糖尿病患者以及想预防糖尿病的人士撰写了《糖尿病 300 个怎么办》等多册科普书籍,参与编写了《登上健康快车》及其续集,发行了《跟糖尿病斗法》的光盘,取得了较好的社会效益。但糖尿病防治知识日新月异,内容极为广泛丰富,一本书或一张光盘难以概括其万一,总让人有一种意犹未尽的感觉。为此,借人民卫生出版社发行相约健康社区行系列丛书之机,在总结笔者多年从事糖尿病科普教育工作的基础上,笔者又提笔编写了这本《自己战胜糖尿病》小册子,以飨读者。

《自己战胜糖尿病》全书共分为 12 节,图文并茂,既介绍了预防和治疗糖尿病的基本知识,又总结了多年来笔者对糖尿病防治的思考和认识。翻阅这本书,不但能

增加您预防和治疗糖尿病的知识,也有助于您的身心和健康。笔者认为《自己战胜糖尿病》一节,可成为广大群众和糖尿病患者及家属的良师益友。

向红丁

2003年8月



# 目 录



|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 一、正确认识糖尿病 .....                       | 1  |
| 1. 糖尿病是一种什么样的病 .....                  | 1  |
| 2. 糖尿病的症状有哪些 .....                    | 2  |
| (1) 先说说“三多一少” .....                   | 2  |
| (2) 低血糖 .....                         | 5  |
| (3) 皮肤感染 .....                        | 6  |
| (4) 视力下降 .....                        | 7  |
| 3. 糖尿病病人是不是都有症状 .....                 | 8  |
| 4. 糖尿病是怎么诊断的 .....                    | 8  |
| 5. 空腹血糖、餐后两小时血糖在糖尿病诊断上<br>有什么意义 ..... | 10 |
| 6. 如何发现糖尿病 .....                      | 12 |
| 二、糖尿病分哪几型,病因是什么 .....                 | 14 |
| 1. 糖尿病分哪几种类型 .....                    | 14 |
| 2. 糖尿病的病因是什么 .....                    | 15 |
| 3. 1型糖尿病的病因如何 .....                   | 16 |
| 4. 2型糖尿病的病因如何 .....                   | 18 |
| 5. 引起糖尿病的环境因素有哪些 .....                | 20 |
| (1) 对糖尿病无知,为无知而付出代价 .....             | 20 |



|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| (2) 吃得太多 .....                         | 21        |
| (3) 活动太少 .....                         | 21        |
| (4) 紧张焦虑 .....                         | 22        |
| 6. 2 型糖尿病可分为哪几个阶段 .....                | 22        |
| 7. 什么是代谢综合征 .....                      | 24        |
| 8. 肥胖百害:高血压、高血糖、血脂异常、冠心病、<br>脑卒中 ..... | 27        |
| <b>三、糖尿病的基本情况 .....</b>                | <b>30</b> |
| 1. 中国的糖尿病病人有多少 .....                   | 30        |
| 2. 我国糖尿病发病情况有些什么特点 .....               | 32        |
| (1) 糖尿病病人中以 2 型糖尿病为主 .....             | 32        |
| (2) 大量血糖升高者存在 .....                    | 33        |
| (3) 发病年龄年轻化 .....                      | 33        |
| (4) 糖尿病发病情况不平衡 .....                   | 34        |
| 3. 为什么我国糖尿病病人突然变得这么多 .....             | 34        |
| (1) 经济状况迅速改变 .....                     | 36        |
| (2) 老年化倾向 .....                        | 37        |
| (3) 对糖尿病的警惕性及糖尿病的检测手段的提高 .....         | 37        |
| (4) 生活模式的不科学、不健康 .....                 | 37        |
| 4. 糖尿病是富贵病吗 .....                      | 38        |
| 5. 造成我国糖尿病患病率剧增的原因有哪些 .....            | 40        |
| <b>四、糖尿病的危害 .....</b>                  | <b>42</b> |
| 1. 给病人带来痛苦 .....                       | 42        |
| 2. 糖尿病并发症严重危害着糖尿病病人 .....              | 43        |
| 3. 巨大的经济耗费 .....                       | 44        |
| <b>五、糖尿病会引起哪些急性并发症 .....</b>           | <b>46</b> |
| 1. 什么是糖尿病的并发症 .....                    | 46        |
| 2. 什么是糖尿病酮症酸中毒 .....                   | 47        |



|                              |    |
|------------------------------|----|
| (1) 糖尿病酮症酸中毒是怎样发生的 .....     | 47 |
| (2) 糖尿病酮症酸中毒的诱因 .....        | 48 |
| (3) 如何预防糖尿病酮症酸中毒 .....       | 48 |
| (4) 一旦得了糖尿病酮症酸中毒该怎么办 .....   | 49 |
| 3. 糖尿病高渗综合征是怎么回事 .....       | 50 |
| (1) 什么是糖尿病高渗综合征 .....        | 50 |
| (2) 糖尿病高渗综合征有什么症状和化验异常 ..... | 51 |
| (3) 如何预防糖尿病高渗综合征 .....       | 51 |
| (4) 一旦发生糖尿病高渗综合征应如何对待 .....  | 52 |
| 4. 乳酸性酸中毒是怎么得上的 .....        | 52 |
| (1) 什么是乳酸性酸中毒 .....          | 52 |
| (2) 乳酸性酸中毒的预防措施和处理方法 .....   | 53 |
| 5. 什么是糖尿病低血糖症 .....          | 53 |
| (1) 糖尿病低血糖症是怎么发生的 .....      | 53 |
| (2) 如何防治糖尿病的低血糖昏迷 .....      | 54 |
| 六、糖尿病的慢性并发症 .....            | 56 |
| 1. 糖尿病慢性并发症有哪些 .....         | 56 |
| 2. 糖尿病大血管并发症的种类与危害是什么 .....  | 57 |
| (1) 首先谈谈糖尿病脑血管病变 .....       | 58 |
| (2) 再谈谈糖尿病心血管病变 .....        | 59 |
| (3) 另外还要谈谈糖尿病脚 .....         | 61 |
| 3. 糖尿病微血管并发症包括哪几种 .....      | 63 |
| (1) 糖尿病微血管并发症影响——眼睛 .....    | 63 |
| (2) 糖尿病微血管并发症影响——肾脏 .....    | 67 |
| 4. 糖尿病神经病变的表现如何 .....        | 71 |
| 七、糖尿病的预防策略 .....             | 75 |
| 1. 糖尿病可防可治吗 .....            | 75 |
| 2. 糖尿病的预防策略是什么 .....         | 77 |



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 3. 什么是预防糖尿病的 5 个要点 ..... | 81 |
| (1) “多懂一点儿” .....        | 83 |
| (2) “少吃一点儿” .....        | 83 |
| (3) “勤动一点儿” .....        | 84 |
| (4) “放松一点儿” .....        | 85 |
| (5) “药服一点儿” .....        | 85 |

## 八、糖尿病的治疗原则 .....

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 什么是治疗糖尿病的五驾马车 ..... | 87 |
| 2. 初诊糖尿病病人应该怎么办 .....  | 89 |
| (1) 首先要明确诊断 .....      | 89 |
| (2) 其次要摸清情况 .....      | 90 |
| (3) 然后即开始治疗 .....      | 91 |

## 九、糖尿病病人教育与心理调整 .....

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 应该如何作好糖尿病教育与心理治疗 ..... | 94 |
| 2. 糖尿病教育的内容包括哪些 .....     | 96 |
| 3. 精神紧张对糖尿病控制有什么影响 .....  | 97 |
| 4. 糖尿病病人为什么不能有病乱投医 .....  | 98 |

## 十、糖尿病的饮食控制 .....

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 1. 为什么说糖尿病病人饮食治疗最重要 .....   | 100 |
| 2. 糖尿病病人应该怎么吃 .....         | 101 |
| 3. 糖尿病病人应该怎么喝 .....         | 103 |
| (1) 先说说水 .....              | 103 |
| (2) 第二是茶 .....              | 104 |
| (3) 牛奶或豆浆 .....             | 104 |
| (4) 饮料 .....                | 105 |
| (5) 酒类 .....                | 105 |
| 4. 糖尿病病人能吃糖吗 .....          | 106 |
| (1) 糖尿病病人不宜吃糖,这是显而易见的 ..... | 106 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| (2) 不能吃糖并不意味着不能吃甜味剂 .....    | 106 |
| 5. 糖尿病病人能喝酒吗 .....           | 107 |
| 6. 糖尿病病人能抽烟吗 .....           | 108 |
| <b>十一、糖尿病的运动治疗</b> .....     | 110 |
| 1. 糖尿病病人运动治疗有什么好处 .....      | 110 |
| 2. 糖尿病病人运动时应该掌握什么原则 .....    | 112 |
| (1) 持之以恒 .....               | 112 |
| (2) 量力而行 .....               | 112 |
| (3) 有氧运动 .....               | 113 |
| 3. 哪些运动适合于糖尿病病人 .....        | 114 |
| 4. 什么时候锻炼最好 .....            | 115 |
| 5. 什么情况下糖尿病病人不宜进行体育锻炼 .....  | 116 |
| <b>十二、糖尿病的口服药物治疗</b> .....   | 117 |
| 1. 糖尿病病人如何选择口服降糖药 .....      | 117 |
| (1) 磺脲类降糖药 .....             | 118 |
| (2) 苯甲酸衍生物类降糖药 .....         | 119 |
| (3) 双胍类降糖药 .....             | 119 |
| (4) 葡萄糖苷酶抑制剂 .....           | 120 |
| (5) 噻唑烷二酮类降糖药 .....          | 120 |
| 2. 哪种口服降糖药最好 .....           | 121 |
| (1) 根据病史选择药物 .....           | 121 |
| (2) 根据病状选择药物 .....           | 122 |
| (3) 根据药效选择用药 .....           | 123 |
| 3. 如何看待保健食品, 保健品能代替药物吗 ..... | 123 |
| <b>十三、糖尿病病人的胰岛素治疗</b> .....  | 125 |
| 1. 打胰岛素可怕吗 .....             | 125 |
| 2. 什么样的糖尿病病人要用胰岛素治疗 .....    | 126 |



|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 3. 2型糖尿病病人打了胰岛素后会不会变成1型病人 .....      | 127 |
| 4. 应该怎么打胰岛素 .....                    | 129 |
| 5. 有没有不打针而使用胰岛素的方法 .....             | 130 |
| 6. 胰岛素泵有什么优越性 .....                  | 131 |
| <b>十四、糖尿病的监测</b> .....               | 133 |
| 1. 糖尿病监测包括哪些内容 .....                 | 133 |
| 2. 糖尿病病人尿液检查包括哪些 .....               | 135 |
| 3. 血糖监测的重要性何在 .....                  | 136 |
| (1) 空腹血糖的监测 .....                    | 137 |
| (2) 餐后两小时血糖的监测 .....                 | 138 |
| 4. 糖尿病病人能自己查尿糖吗 .....                | 140 |
| 5. 如何用血糖仪监测血糖 .....                  | 141 |
| 6. 糖尿病病人为什么要监测血压 .....               | 142 |
| 7. 糖尿病病人的血脂有什么重要性 .....              | 144 |
| 8. 血液粘稠度的重要性如何 .....                 | 147 |
| 9. 糖尿病病人的血糖、血压、血脂控制在什么水平<br>为宜 ..... | 148 |
| <b>十五、糖尿病病人需要注意的其他问题</b> .....       | 150 |
| 1. 糖尿病病人在旅游时应该注意些什么 .....            | 150 |
| (1) 评价自身健康状况 .....                   | 151 |
| (2) 尽量维持原有生活习惯 .....                 | 152 |
| (3) 注意坚持饮食控制 .....                   | 152 |
| (4) 避免过度劳累 .....                     | 153 |
| (5) 按时服药 .....                       | 153 |
| (6) 注意病情监测 .....                     | 153 |
| 2. 糖尿病病人在逢年过节时要注意什么问题 .....          | 153 |
| 3. 糖尿病日是怎么回事 .....                   | 156 |