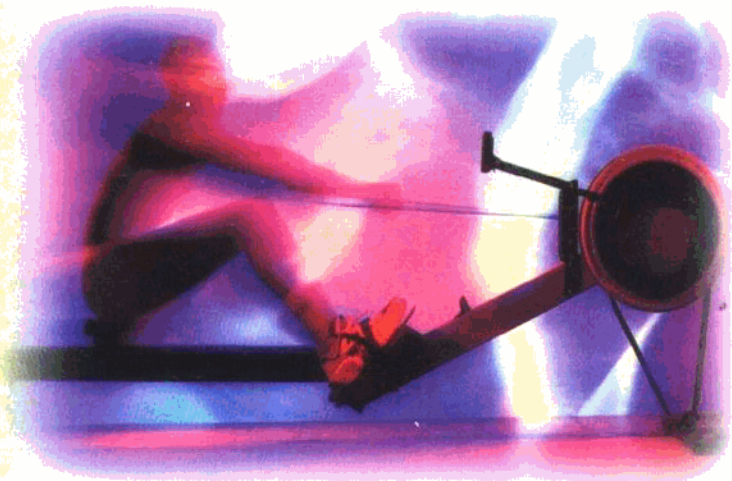


健康 享受每一天

跟糖尿病

斗法

向红丁 ■ 著



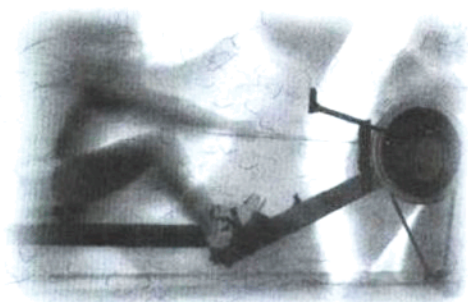
TO MAKE IT COUNT
EACH DAY HEALTHILY

上海科技教育出版社

健康 享受每一天
策划 陈冬牛

跟糖尿病斗法

向红丁 ■ 著



*To make it count each
day healthily*

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟糖尿病斗法/向红丁著. —上海: 上海科技教育出版社, 2001. 10 (2001. 12 重印)

(健康享受每一天)

ISBN 7 - 5428 - 2663 - 8

I. 跟... II. 向... III. 糖尿病 - 基本知识
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 048753 号

健康享受每一天

跟糖尿病斗法

向红丁 著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/40 印张 5.5 字数 74 000

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 12 月第 2 次印刷

印数 18 001 - 28 000

ISBN 7 - 5428 - 2663 - 8/R · 178

定价: 9.60 元



轻松检测血糖 享受快乐健康



Diagnostics

乐康全 2 血糖检测仪

罗氏诊断产品(上海)有限公司

优越 电子感应血糖检测仪



目 录

- 第八讲 综合治疗五套车之二
——饮食治疗 125
- 第七讲 综合治疗五套车之一
——教育与心理治疗 103
- 第六讲 预防糖尿病四个要点 83
- 第五讲 糖尿病的危害 65
- 第四讲 糖尿病的主要症状 47
- 第三讲 谁得糖尿病 31
- 第二讲 糖尿病病人为什么这么多 17
- 第一讲 华人健康的天敌 1

● 第十二讲 富贵不得糖尿病 201

——糖尿病监测 179

● 第十一讲 综合治疗五套车之五

——药物治疗 163

● 第十讲 综合治疗五套车之四

——运动治疗 145

● 第九讲 综合治疗五套车之三



健康知识

中国居民膳食指南	13
★	
糖尿病的诊断标准	29
2 型糖尿病控制目标	30
★	
每日所需总热能	42
每日三餐的热能分配	46
★	
什么是食品交换份	59
★	
饮食疗法的目标和原则	75
糖尿病病人简易食谱	76
★	
肥胖型病人的饮食要求	96
消瘦型病人的饮食要求	98

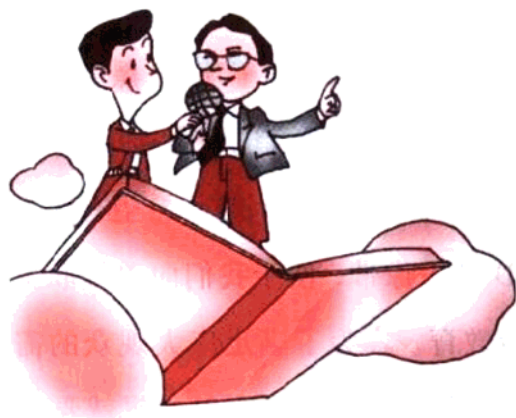
老年病人的饮食要求	100
*	
合并高血压病人的饮食要求	114
合并高脂血症病人的饮食要求	116
合并冠心病病人的饮食要求	118
合并脑血管病变病人的饮食要求	120
合并脂肪肝病人的饮食要求	123
*	
节假日饮食注意事项	138
控制饮食不等于挨饿	140
为什么会餐前饥饿难忍	142
什么是“一二三四五,红黄绿白黑”	144
运动疗法是基础疗法	156
运动疗法的好处	157
运动前的准备	159
家务劳动能否代替运动治疗	160
运动中出现低血糖,怎么办	161
*	

口服降糖药的分类	173
口服降糖药的治疗原则	174
胰岛素的治疗原则	175
2 型糖尿病的治疗原则	176
★	
糖尿病病人必须用药吗	191
哪种口服降糖药最好	193
怎样选择口服降糖药	195
谁适宜用磺脲类降糖药	197
谁适宜用双胍类降糖药	199
★	
《跟糖尿病斗法》回馈卡	211

华人健康的天敌

第一讲

华人健康的天敌





璧昭：观众朋友，大家好。

“健康享受每一天”再次跟大家见面，我是璧昭。“健康享受每一天”第一辑“让高血压低头”播出后，受到广大观众的欢迎，很多观众给我们来信，在这里我给大家读一封。黑龙江省吕海军先生谈到：“收看这个讲座以后，我感到增加自我保健意识的重要性，‘健康四大基石’关怀每个人，虽然我不是高血压病人，但是我还是向朋友们进行了广泛宣传，特别希望有这方面的 VCD 和录像带。”还有，河南的王建东、黑龙江的李季华大夫说：“中国教育电视台播出‘让高血压低头’以后，我很感兴趣。希望有这方面的 VCD 和录像带，便于我们向单位职工进行宣传教育。”为了满足广大观众的需要，我们“健康享受每一天”的第二辑就要和

大家见面了。第二辑的题目是什么呢？我先向大家介绍嘉宾向红丁教授，大家就会明白了。



向红丁：观众朋友，你们好，
我叫向红丁，是协和医院的

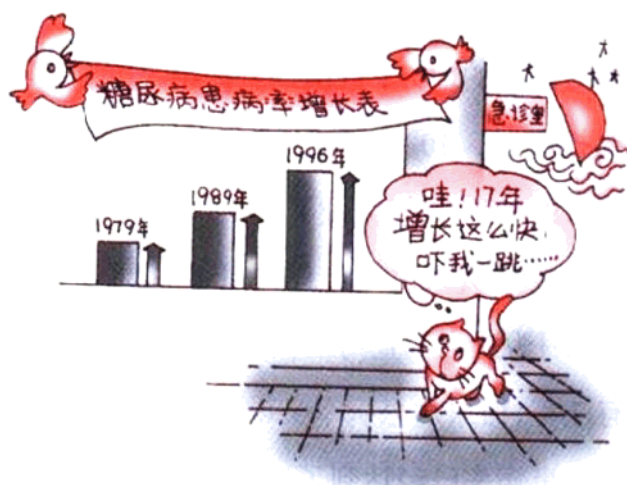
主任医师，我愿意和大家讨论糖尿病方面的问题。我是以三重身份出现的：首先，我是糖尿病医生，治疗糖尿病已 20 多年了，病人数以万计；另外，我是糖尿病宣传的社会工作者，我深感糖尿病社会工作的重要性，要做大量的宣传教育工作，总觉得目前还做得不够；最后，我还是糖尿病病人的家属，我的祖辈有 3 个糖尿病病人，我这一辈又有 2 个糖尿病病人，所以我对糖尿病病人的感受、痛苦和要求感同身受，认识到和糖尿病斗法任重而道远。



璧昭：好，这次节目，从今天开始，我们共有 12 讲，同向红丁教授一起“跟糖尿病斗法”。第一讲内容按您提的题目就是“糖尿病是华人健康的天敌”。



向红丁：是，这是我多年做糖尿病防治工作的一个感受。全世界各个国家糖尿病的患病率都增加得很快，但对我们华人来说，这个问题尤为严重。所以，我说“糖尿病是华人健康的天敌”。为什么这么说呢？我们看看最近一些年来中国糖尿病发病的现状，就可以明白这个问题。糖尿病变化大致有 5 个方面：第一，患病率增加特别快，超过一般人的想像。近一二十年来，更是快得惊人，这一情况使我们



这些医务工作者忧心忡忡, 觉得问题非常严重, 不认真对待不行。1979年, 老一代的糖尿病专家做过一个糖尿病流行病学的调查。当时全国20岁以上的糖尿病病人占总人口的1%。当然, 这在中国已经不是一个很小的问题了, 因为中国人口多, 绝对数还是很大的, 但毕竟这个百分数不是很高。而10年以后, 1989年, 我们协和医院又做了一个糖尿病流行病学的调查。地方选在中国的北方, 辽宁



省、北京市、山西省，有经济发达地区，也有相对落后的地方，这次调查的结果就让人感到担心了，10年里就增加了1%，翻了一番。1996年，我们又做了一次调查，这次我也是主要负责人之一，结果让我们更加担心了。因为这次调查与上次相隔不到10年，只有7年，糖尿病患病率又增加了1%多，糖尿病的患病率已经达到了3.21%。第二，以2型糖尿病为主，糖尿病一般分为1型、2型。1型原先叫胰岛素依赖型糖尿病，是小孩易得的一种糖尿病。



璧昭：是天生的么？



向红丁：不是天生的，就是小孩容易得，跟胰岛 β 细胞

被感染、受破坏有关,非打胰岛素不可。现在增长得特别快的不是这种类型,而是2型糖尿病,原来叫非胰岛素依赖型糖尿病,在中国占97%的正是2型糖尿病。第三,就是除





了众多的糖尿病病人以外，还有许多人血糖已经开始升高，但还没到糖尿病的诊断标准，他们就是“后备军”，得糖尿病的危险性很大。这些人也许对自己的情况一无所知，对糖尿病“无知”，而“无知”就要付出代价，他们一天天地走向糖尿病，而自己则完全不知道，这种情况也是很严重的。第四，就是发病年龄的年轻化。除了以上4个特点以外，我想第五点也值得讲一讲。就是糖尿病患病率增长最快的是什么地方，是什么人，是不是富裕国家，是不是白种人？实际情况不是这样，而是从穷到富、经济正在起飞的发展中国家。为什么要强调这个问题呢？因为我们中国目前正好是处于这个发展过程中。



璧昭：而且变化很快，前一段时间看《北京晚报》上登