

医学专家的忠告

写给

患糖尿病的朋友

◆ 王姮 编著

知识出版社





写给患糖尿病的朋友

王 姮 编著

知
识
出
版
社

图书在版编目(CIP)数据

写给患糖尿病的朋友/王姮编著. —北京:知识出版社,
2000.1

ISBN 7-5015-2472-6

I. 写… II. 王… III. 糖尿病-诊疗 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 75429 号

责任编辑:刘正萍

封面设计:刘家峰

责任印制:张京华

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:68343259)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:4.75

字数:75 千字 印数:1 5000 册

定价:9.80 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。



图 1
谷薯类食品
大米 25 克
25 克米制成的米饭



图 2
谷薯类食品
面粉 25 克
薄塔饼 35 克
馒头 35 克
咸面包 35 克
油饼 25 克



图 3
蔬菜类食品
大白菜 500 克

图 4
蔬菜类食品
西红柿 500 克
黄瓜 500 克



图 5
蔬菜类食品
胡萝卜 200 克
蒜苗 200 克

图 6

水果类食品

苹果 200 克



图 7

大豆类食品

黄豆 25 克

油豆腐 30 克

北豆腐 125 克

豆腐丝 50 克

豆腐干 50 克



图 8

奶类食品



图 9

肉蛋类食品

香肠 20 克

熟火腿 20 克

瘦猪肉 50 克

排骨(带骨)65 克



图 10

油脂类食品

植物油(1 汤匙)10 克

图 11

标准量具

量杯 弹簧秤

汤匙 茶匙





前言

QIAN YAN

医疗保健是永恒的话题,特别是在改革开放的今天,随着人们生活水平的日益提高和生活节奏的加快,人们越来越关心自己的健康,越来越希望了解保健知识。目前,这方面的图书虽然已经不少,但真正由医学专家撰写的、有一定权威性的、科学性较强的、知识较新较全面的、通俗易懂的医学科普类图书还不多,这也正是广大读者所需要的。另一方面,一些常见病,如高血压、糖尿病等发病率越来越高。因此,我们策划了《医学专家的忠告》这套丛书,以满足广大读者的需求。首批 10 册,每册以一种常见病的防治知识或一个保健知识主题为内容,每册 10 万字左右。

本书的特色是:(1)每册书的作者均由这方面的有关专家担任,既体现了本书的权威性,又保证了内容的科学性。(2)本书的读者对象为希望了解保健知识的普通读者,所以撰文特别强调了通俗易懂,尽量少用医学名词术语,必须要用术语表述时,要做解释,使广大读者看得懂,用得上,对广大读者的医疗保健确实起到指导作用。(3)本书为读者提供的知识量比较大,资料也比较新。医学专家用通俗易懂的语言深入浅出地表述出深奥的医学道理,不但告诉读者



应该怎么做,而且还告诉读者为什么这么做,使读者真正能学到较多较新的保健知识。

我们编辑此书是出于一个良好的愿望,但本丛书同广大读者见面后,读者朋友可能会在书中发现一些这样或那样的问题,我们期待广大读者的批评指正,以使本书达到更高的水平。

编 者

1999 年 10 月

写给患糖尿病的朋友





中国医学科学院
北京协和医院

王 愷

在糖尿病病人日益增多的形势下，糖尿病病人自己掌握糖尿病知识，进行自我保健是极其重要的。虽然在糖尿病的病因、发病机理及防治等方面，国内外都进行了长达数十年的科学研究，但是尚未能达到根治的目标。通过有效的综合治疗，糖尿病可以得到满意的控制。儿童糖尿病病人可以和其他儿童一样进学校学习，一样可以取得优异的成绩。成人糖尿病病人可以和其他人一样生活和工作。

我于1990年编写的《糖尿病保健指南》获得广大糖尿病朋友的厚爱。近10年来，糖尿病的诊断与治疗又有不少新的发展，为将信息及时告诉患糖尿病的朋友们，特编写这本《写给患糖尿病的朋友》，期望与患糖尿病的朋友们共同努力，使朋友们的生活质量显著提高，为祖国的各项建设事业作出更多贡献。

在糖尿病的治疗中，营养治疗、饮食控制是基础措施。感谢北京协和医院营养科教授杜寿玠老师在百忙之中拨冗为本书撰写《糖尿病的营养治疗》一章，将使患糖尿



病的朋友受益匪浅。

在本书编写过程中，得到了浦泳冰医师的大力协助，特此致谢！

在糖尿病的诊断与治疗中仍存在许多问题值得讨论。随着科学研究的进展，糖尿病书籍的内容将不断更新。

一九九九年九月

写给患糖尿病的朋友





王姮 1936年生。1958年毕业于上海第一医学院，同年进入北京协和医院工作。现任中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院内分泌科教授，博士生导师，美国糖尿病学会会员，国际糖尿病联盟终身会员。王教授长期从事糖尿病的临床、教学和科研工作，承担国家重点研究项目，曾获得卫生部科技进步奖。对多种类型糖尿病的诊断、治疗积累了丰富的经验。

责任编辑：刘正萍

封面设计：刘家峰

责任印制：张京华



目

MU

录

LU

1	◇第1章 人体维持正常血糖的机理
3	◆第一节 血糖的正常水平是多少
3	◆第二节 血糖保持正常水平的必要条件是什么
5	◆第三节 体内胰岛素从哪里来
7	◆第四节 胰岛素有什么作用
8	◆第五节 胰岛素是怎样发挥作用的
11	◇第2章 糖尿病的发生和发展
13	◆第一节 什么是糖尿病
13	◆第二节 糖尿病是怎样发生的
15	◆第三节 糖尿病病人胰岛有什么病变
16	◆第四节 糖尿病是否遗传
17	◆第五节 糖尿病能否根治
18	◆第六节 多大岁数容易得糖尿病
18	◆第七节 哪些人容易患2型糖尿病
19	◆第八节 有哪些现象就应该到医院检查是否患有糖尿病
20	◆第九节 高血糖对身体有什么危害
23	◇第3章 糖尿病的分型和临床表现



25	◆第一节	什么是1型糖尿病
25	◆第二节	什么是2型糖尿病
26	◆第三节	什么是妊娠糖尿病
27	◆第四节	有哪些特殊类型的糖尿病
28	◆第五节	糖尿病有些什么症状
30	◆第六节	怎样诊断糖尿病
33	◆第七节	儿童糖尿病怎样分型
34	◆第八节	尿糖阳性有无诊断意义
37	◆第4章	糖尿病的各种并发症及防治
39	◆第一节	急性代谢紊乱指哪些
39	◆第二节	酮症酸中毒是怎样引起的
41	◆第三节	非酮症型高渗性昏迷有哪些表现
43	◆第四节	如何避免糖尿病低血糖昏迷
44	◆第五节	糖尿病有哪些慢性并发症
45	◆第六节	糖尿病为什么会发生并发症
46	◆第七节	糖尿病怎样才能不发生慢性并发症
48	◆第八节	糖尿病病人患有高血压、高血脂怎样治疗
49	◆第5章	糖尿病的营养治疗
51	◆第一节	为什么糖尿病病人一定要坚持饮食治疗



- 52 ◆第二节 人体需要哪些营养素
- 53 ◆第三节 为什么要达到或维持理想体重
- 54 ◆第四节 糖尿病病人需要多少热能
- 55 ◆第五节 怎样掌握糖尿病病人膳食中的碳水化合物的量
- 57 ◆第六节 有的病人喜吃甜食该怎么办
- 59 ◆第七节 膳食纤维对糖尿病病人有何益处
- 61 ◆第八节 为什么说蛋白质是名列第一的营养素
- 61 ◆第九节 糖尿病病人每日应摄入多少蛋白质
- 62 ◆第十节 怎样合理使用脂肪
- 64 ◆第十一节 脂肪酸的饱和程度对糖尿病心血管并发症有何影响
- 65 ◆第十二节 怎样看待食物中的胆固醇
- 66 ◆第十三节 您知道《中国居民膳食指南》吗
- 68 ◆第十四节 糖尿病病人如何选择食物
- 71 ◆第十五节 糖尿病病人的餐次应如何安排
- 73 ◆第十六节 节假日或外出时的饮食该怎么办





- | | |
|----|------------------------------|
| 74 | ◆第十七节 糖尿病病人能否饮酒 |
| 75 | ◆第十八节 糖尿病病人患其他疾病时,饮食应如何处理 |
| 76 | ◆第十九节 妊娠糖尿病病人的饮食有何特点 |
| 78 | ◆第二十节 儿童糖尿病病人在饮食上应注意哪些问题 |
| 80 | ◆第二十一节 饮食如何与体育锻炼相配合 |
| 82 | ◆第二十二节 为预防低血糖的发生,在饮食上应注意哪些问题 |
| 83 | ◆第二十三节 老年糖尿病病人的饮食应注意哪些问题 |
| 85 | ◆第二十四节 糖尿病肾病病人的饮食应如何安排 |
| 86 | ◆第二十五节 食品交换份有什么优点 |
| 87 | ◆第二十六节 怎样掌握食品的数量与简易换算 |
| 88 | ◆第二十七节 食品交换份表的内容是什么 |
| 92 | ◆第二十八节 营养咨询的重要性何在 |
| 93 | ◆第二十九节 常用的度量单位有哪些 |
| 95 | ◆第6章 适当的体育运动 |
| 97 | ◆第一节 如何计算标准体重和体 |