



中医传统疗法大全

ZHONGYI CHUANTONGLIAOFA DAQUAN



糖尿病

自我康复全书

张大宁★ 编著

• TANGNIAOBING •
ZIWOKANGFU QUANSHU



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(C I P)数据

糖尿病自我康复全书 / 张大宁 编著. - 西安: 西安
交通大学出版社, 2013. 12
(中医传统疗法大全)
ISBN 978-7-5605-5849-3

I. ①糖… II. ①张… III. ①糖尿病—防治 IV.
①R587.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 282859 号

书 名 糖尿病自我康复全书
编 著 张大宁
责任编辑 张沛烨

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/24 印张 12.5 字数 285 千字
版次印次 2014 年 2 月第 1 版
书 号 ISBN 978-7-5605-5849-3/R·405
定 价 35.00 元

读者购书、书店填货,如发现印装质量问题,请通过以下方式联系、调换。
订购热线:(010)64925278
读者信息:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

内容简介

糖尿病真的很难被发现吗?糖尿病的危害到底有多严重?糖尿病可以自查吗?糖尿病患者应该怎样在日常生活中进行调养?

基于大多数人对糖尿病的陌生,本书将用最通俗的语言和直观有趣的插画,试图把糖尿病彻底说清楚。在书中,我们将向读者传达普通大众必须了解的糖尿病常识,以及一大套简单易行的控制、改善糖尿病的方法,让你真正轻松达到“无病先防,既病防变,小病自疗”的目的。

请一个常驻不走的“家庭医生”

佟彤

当下社会，最高发的，也是最威胁人们生命的疾病，大多属于“生活方式病”，从糖尿病，高血压，心脑血管病到癌症，不一而足。

既然是“生活方式病”，它们的形成和治疗，就都与生活方式脱不开干系，换句话说，是应该在生活中避免，在生活中康复的疾病。因此，对于这种疾病的防与治，与其说是医生之职，不如说是病人之责，那些离开医生之后，融会在每天生活细节中的预防与保健之法，就是这些疾病防治的锦囊妙计，从这个角度上说，手边放一套能防治此类疾病的书，无异于请了一位常驻不走的“家庭医生”，而本套书想提供的，就是这样的医疗服务。

对于疾病的防治，向来离不开医学科普，但向来的科普存在两个问题，一种是过于“普”。至少在很长一段时间里，凡是能操持家务的，能做饭烧菜的，似乎都有了养生防病的发言权，于是我们看到了各种没有医学背景的“大师”“名医”们的谬种流传，以讹传讹，诸如包治百病的绿豆、生茄子。另一个问题是，过于“科”，那些学养高深的医学专家们，仍旧以教科书，给研究生授课的深奥且生硬方式，教化读者，这种书斋之作的效果，与其说是知识的传播，不如说是信息的保密。

怎么能使百姓生活中必备的医学科普，既“科”又“普”，既权威又通俗，一直是健康科普书需要解决的问



题,而这,也是这套书的特色:本套丛书的写作者都有着权威的专业背景,有着丰富的临床经验,加上对读者、乃至观众接受能力的充分了解,足以使这套书,能深入浅出,能将深奥学问的解释接地气,而这,也是我在这里向大家推荐这套书的理由。

随着生活方式的改变和老龄化进程的加速,我国乃至全世界糖尿病患者的数量呈现日益增长的趋势,成为除心血管疾病、肿瘤以外的,最严重危害人体健康的慢性疾病。这种被称为“不死的癌症”的慢性疾病看似不严重,实则慢慢损害我们的器官,引起全身不适至瘫痪,严重的可直接导致死亡。

由于糖尿病发病之初没有任何症状,加上我国居民对糖尿病的认识不足,所以糖尿病患者的检出率、知晓率和控制率均较低,大多数患者是在身体出现明显不适去医院检查时才确诊患有糖尿病的,这时再采取干预措施为时已晚。面对这种情况,全国各地都在不断开展糖尿病流行病学调查等工作,以推动我国糖尿病防治的进程。

为了普及大众群体对糖尿病的自我诊断及防治方法等知识,作者先后参考了国内外糖尿病学资料、近年的临床试验成果,又结合了我国糖尿病防治的实践,特编写了本书。

本书以坚持预防为主方针,以帮助糖尿病患者控制病情,减少并发症,提高患者生存率,改善生活质量为终极目标,以中西医学理论为基础,具有科学性和可行性。

本书的主要特点是内容全面丰富,包括糖尿病的病因、症状、诊断糖尿病需要做的相关检查、糖尿病并发症的危害、糖尿病的治疗(饮食疗法、运动疗法、服用药物或注射胰岛素、心理疗法)、糖尿病患者的日常护理、糖尿病合并其他疾病的应对方法、特殊人群糖尿病的应对治疗和控制方法以及糖尿病患者的就业、结婚、求学、旅游等问题。

本书适用于各级医护、营养、糖尿病教育、卫生管理等专业人员,糖尿病患者和关注健康的普通读者,尤其是中老年读者。在此书编写过程中,参考了许多专业书籍及最新的科学理论知识,使之更具权威性。我们衷



心希望本书能够帮助读者了解糖尿病,及早预防和控制糖尿病,提高患者的生存质量,益寿延年。

最后,由于这本书是给大众读者看的,内容较通俗易懂,知识点也结合了科学理论及实践经验,所以在某些知识点上可能会出现一些分歧,但不影响大家的阅读,望大家多多谅解。

上篇 常识篇

第一章 你的胰岛素充足吗

- 揭幕！胰岛素的诞生 /2
- 胰岛素全面调节体内代谢 /3
- 是什么在影响胰岛素分泌 /4
- 胰岛素分泌不足有什么表现 /6
- 胰岛素分泌多有什么好处吗 /7

第二章 你的血糖正常吗

- 谁是血糖的“制作者”/9
- 没有血糖，人体将失去动力 /10
- 正常的人血糖每天变化走势 /11
- 血糖不稳定比高(低)血糖危害更大 /12
- 如何让血糖言听计从 /13
- 血糖值是判断糖尿病指标 /14
- 引起血糖升高的原因 /15
- 血糖值升高或下降的信号 /17

第三章 读懂身体发出的求救信号

- 厕所跑不停 /19
- 恨不得把自己变成水缸 /20
- 总感觉饿，可吃得多反而瘦了 /21
- 干什么都觉得累 /22
- 隔三差五的感冒 /23
- “那个”时常常力不从心 /24
- 眼睛看东西怎么越来越模糊了 /25
- 感觉身上有好多蚂蚁在爬 /26
- 口腔也三天两头来“闹事”/27
- 头发掉得厉害 /28

第四章 确定糖尿病前后的检查与测试

- 糖尿病体检准备工作 /30
- 确定糖尿病之前 /32
- 确定糖尿病之后 /35



第五章 自己在家监测血糖值的方法

- 血糖监测的时间安排 /44
- 学会选购血糖测定仪 /45
- 自己在家监测血糖的方法 /46
- 采集血样的步骤 /48
- 采血时手指不出血怎么办 /49
- 试纸保存的方法 /50
- 仍要定期去医院监测血糖 /51

第六章 你知道糖尿病的可怕之处吗

- 代谢综合征 /53
- 糖尿病视网膜病变 /55
- 糖尿病肾脏病变 /57
- 糖尿病神经病变 /60
- 糖尿病足部病变 /62
- 糖尿病低血糖症 /64
- 糖尿病非酮症高渗综合征 /66
- 糖尿病酮症酸中毒 /68

第七章 你是哪种类型的糖尿病

- 原发性与继发性糖尿病 /71

1 型、2 型糖尿病 /72

妊娠期糖尿病 /74

第八章 你处于糖尿病的哪一阶段

血糖、糖耐量正常,但属高危人群 /77

血糖调节受损 /78

糖尿病无并发症 /79

糖尿病伴并发症 /80

第九章 战胜糖尿病的秘密武器

明确糖尿病的控制目标 /82

从开始重视糖尿病 /83

从心理藐视糖尿病 /85

被诊断为糖尿病后要立即行动起来 /86

强化健康的生活方式 /86

控制饮食,控制体重 /87

用运动消耗过剩的能量 /88

视病情需要使用药物 /89

认真听从医生的建议 /90

治疗过程中定期随诊 /91

下篇 治疗篇

第十章 药物、胰岛素干预,让糖尿病放慢脚步

- 糖尿病前期先别忙着吃药 /93
- 选择最适合自己病情的治疗手段 /94
- 听说中医能根治糖尿病,是真的吗 /95
- 使用药物并非进了保险箱 /96
- 服药前先查肝肾功能 /97
- 什么样的降糖药好 /98
- 服一种降糖药好还是吃两种药好 /99
- 口服用药,补药需谨慎 /100
- 夜间服药,低血糖找上门 /101
- 清晨血糖升高要查明原因,不要随意增加药量 /102
- 治疗过程中如何调整治疗方法 /103
- 血糖正常了可以停药了吗 /105
- 口服降糖药的种类 /106
- 口服降糖药的副作用 /113

胰岛素干预 /114

第十一章 吃对了,让血糖四平八稳

- 糖尿病的饮食调理法 /127
- 降血糖常见饮食误区 /147
- 认识餐桌上的“降糖药” /151

第十二章 科学运动,牢牢划定血糖范围

- 糖尿病运动疗法的作用 /171
- 糖尿病运动疗法的原则 /172
- 你适合运动疗法吗 /173
- 最有效的运动是全身运动 /174
- 选择有氧运动,避免无氧运动 /175
- 选择适合自己体能的运动 /176
- 选择能持之以恒的运动 /176
- 运动前进行健康评估 /177
- 运动中测量脉搏,控制运动强度 /178
- 运动前及结束前应当做运动 /180



运动要听从于服药时间 /181
严格遵循运动计划表 /182
选择合适的运动服装与鞋子 /183
运动全程补充糖和水分 /184
运动,可以从生活点滴做起 /185
如何知道运动疗法是不是有效 /186
消瘦患者运动能增肥吗 /187
有助于改善病情的运动 /188

第十三章 放松精神,与血糖和平共处

糖尿病精神 + 心理疗法 /198
消除心理障碍 6 步走 /203

第十四章 日常护理,守住身体每一处健康

早上少睡懒觉,按时服药 /212
最好不睡午觉 /213
每天泡泡脚 /214
经常检查双脚 /215
及时处理皮肤破损 /216
告别香烟 /217
坚持餐后漱口或刷牙 /218
每年检查一次眼底 /219

控制餐后高血糖 /220
洗澡不宜太勤,水温不宜过烫 /221
鞋袜不宜过紧 /222
服装注意御寒 /223
感冒后护理很重要 /224
养成排便的好习惯 /225
不宜洗澡的情况 /226
女性患者要注意“私处”的清洁 /227
糖尿病患者应避免体重过轻 /228
雷雨天气不宜出行 /229

第十五章 常见糖尿病急慢性并发症与伴发病的应对方法

合并高血压 /231
合并高血脂 /234
合并冠心病 /237
合并脑血栓 /239
合并下肢动脉硬化闭塞症 /242
糖尿病低血糖症 /245
糖尿病昏迷的急救 /248

第十六章 特殊人群糖尿病的治疗、控制方法

妊娠糖尿病患者和糖尿病妊娠患者 /251

儿童和青少年糖尿病患者 /257

老年糖尿病患者 /261

附录

《中国糖尿病防治指南》脂含量测定与评估 /274

《中国糖尿病防治指南》肥胖病的诊断标准 /275

《中国糖尿病防治指南》糖尿病初诊记录 /278

第十七章 糖尿病患者最关心的五大问题及应对方法

旅游 /266

就业 /268

婚姻 /269

驾驶 /270

就学 /271

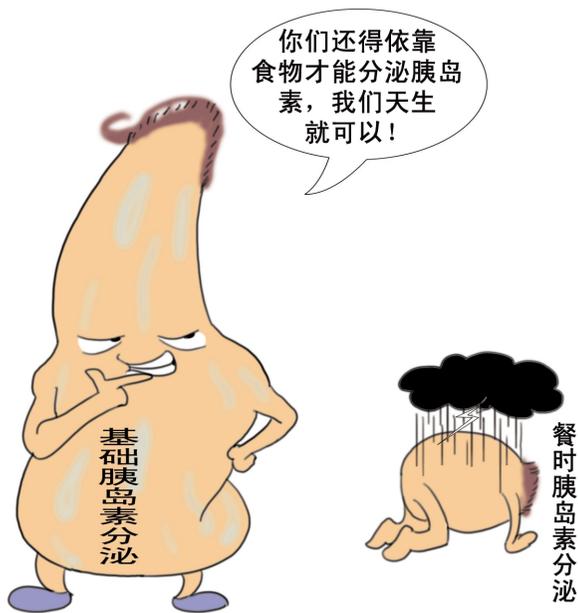
上篇 常识篇 >>>

第一章

你的胰岛素充足吗



揭幕！胰岛素的诞生



在人体十二指肠旁边，有一个长条形的器官，叫做胰腺。胰腺中散布着许许多多的细胞团，叫做胰岛。胰腺中胰岛总数约有 100~200 万个，大约有 60%~80% 为胰岛 β 细胞、24%~40% 为胰岛 α 细胞、

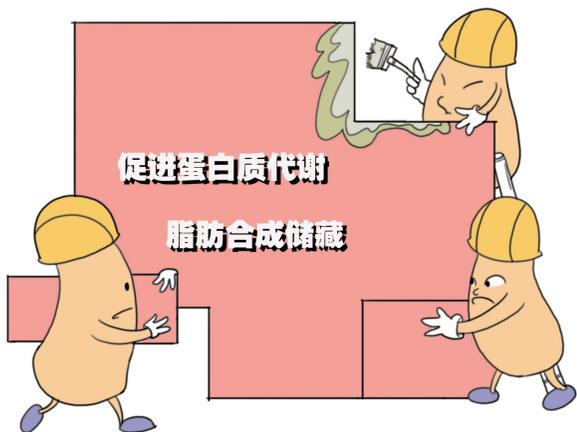
6%~15% 为胰岛 γ 细胞。

胰岛素由胰腺中的 β 细胞分泌，是机体内唯一降低血糖的激素。正常人一天约分泌 48 单位的胰岛素。其中一半与进食无关，我们叫基础胰岛素分泌；还有一半则是在进食后，我们叫餐时胰岛素分泌。

正常情况下，当人在闻到食物香味或看到食物时，胰岛素的分泌就会增加，较多的胰岛素进入肝脏，使肝脏胰岛素化，为机体更好地利用消化吸收的葡萄糖等营养物质作好准备，从而避免了餐后血糖的过度升高。如果人体受病毒感染、自身免疫、遗传基因等因素影响，使具有降低血糖功效的胰岛素分泌相对或绝对不足和具有升高血糖的胰高血糖素（由胰岛 α 细胞分泌）分泌相对或绝对过多，导致血糖升高，超过一定量时，糖就会从尿中排出，引发糖尿病。



胰岛素全面调节体内代谢



胰岛素主要调节人体进食后糖、脂肪、蛋白质代谢的平衡,其结果是促进合成代谢,抑制分解代谢。

1 调节糖代谢

胰岛素能促进全身组织对葡萄糖的摄取和利

用,并抑制蛋白质、脂肪以及另外一些生糖物质转化成葡萄糖,因此,胰岛素有降低血糖的作用。一般来说,正常的胰腺分泌胰岛素时,会用两种模式来调节血糖平衡。

(1) 胰岛 β 细胞会在一天 24 小时内不间断地分泌小剂量胰岛素,以维持基础血糖不至于升高。

(2) 在进餐后,胰腺会在短时间内分泌大量胰岛素,以保证进餐后血糖不至于突然升高,从而达到血糖平衡的效果。

2 调节脂肪代谢

胰岛素能促进脂肪的合成与贮存,减少血中游离脂肪酸,同时抑制脂肪的氧化分解,使脂肪在体内达到平衡。如果胰岛素缺乏可造成脂肪代谢紊乱,脂肪贮存减少,分解加强,血脂就会升高,久之可引起



动脉硬化,进而导致心脑血管的严重疾患。而肥胖者则更容易得高血脂,因为一旦胰岛素缺乏,身体内的大量脂肪就会进入血液,形成血脂。

3 调节蛋白质代谢

人体内有许多激素可以调节蛋白质代谢。如胰

岛素、生长素、性激素、甲状腺激素、肾上腺素和糖皮质激素等。胰岛素一方面可促进细胞对氨基酸的摄取和蛋白质的合成,一方面能抑制蛋白质的分解,因而有利于人体生长。如果胰岛素缺少蛋白质合成会受到影响,蛋白质的分解也会加强,就会影响人的生长发育。所以说,对于生长来说,胰岛素也是不可缺少的激素之一。

是什么在影响胰岛素分泌

我们在上文中详细讲到了胰岛素的作用,即可全面调节体内代谢,当胰岛素缺乏或分泌不足时,则会引发糖尿病、高血脂,还会抑制人体正常生长发育,那么是什么在影响胰岛素的分泌呢?

1 食物

血糖浓度是影响胰岛素分泌的最重要因素。如果胰岛功能正常,进餐后常能刺激胰岛 β 细胞产生和释放胰岛素进入血液。血糖浓度在5毫摩/升(mmol/L)以下时,不影响胰岛素分泌的速度。血糖浓

度在5.5~17毫摩/升时,胰岛素分泌速度明显加快。而血糖大部分来源于食物,尤其是糖类丰富的食物。由此可见,食物会影响胰岛素的分泌。

2 激素

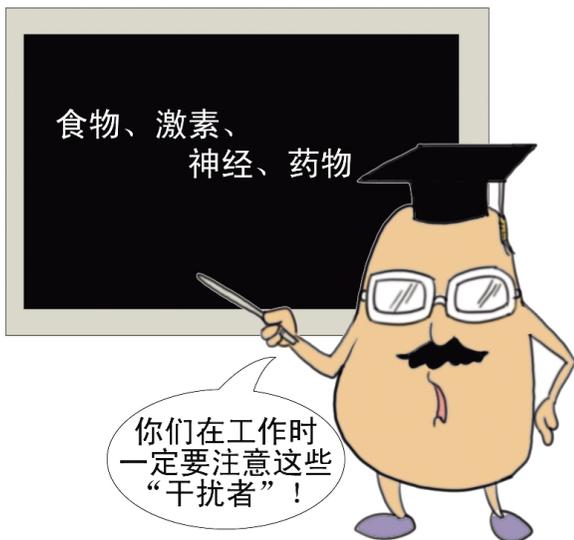
有许多激素能影响胰岛素分泌。如:

(1)胰高血糖素:胰高血糖素具有升高血糖的作用。当人体血糖浓度受胰高血糖素的影响升高时,具有降低血糖功效的胰岛素就会受刺激,分泌也相应增加。

(2)胃肠道激素:进餐后,胃肠道激素(如抑胃

肽、胆囊收缩素及血管活性肠肽)分泌增加,也可刺激胰岛素分泌。

(3)生长激素、糖皮质激素和甲状腺激素:这三种激素可升高血糖,从而刺激胰岛素分泌。



3 神经

(1)迷走神经兴奋时,通过递质乙酰胆碱来刺激胰岛素分泌。此外,迷走神经兴奋还可通过刺激胃肠道激素释放,间接引起胰岛素分泌。

(2)交感神经兴奋时,通过递质去甲肾上腺素激活 α 受体抑制胰岛素分泌。肾上腺素通过激活 β 受体使胰岛素分泌增加。

4 药物

许多能减弱或拮抗胰岛素作用和增强胰岛素作用的药物都可影响胰岛素的分泌,如能引起血糖升高的药物(促肾上腺皮质激素、醛固酮、儿茶酚胺、噻嗪类利尿药、呋塞米、苯妥英钠、碳酸锂、消炎痛和异烟脱等)、能降低血糖的药物(酒精、单胺氧化酶抑制药、他巴唑、心得安、丙磺舒或磺胺类等)。

