

最好的医生是自己·系列丛书

战胜 [糖尿病] 过五关斩六将

杨 玺 编著



DOCTOR

最好的运动是步行

最好的心情是宁静

最好的药物是时间

最好的医生是自己



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

Zhansheng Tangniaobing Guowuguan Zhanlujian

“最好的医生是自己”系列丛书

战胜糖尿病 过五关斩六将

ZHANSHENG TANGNIAOBING

GUOWUGUAN ZHANLIUJIANG

吴蔚黄: 彭申孙 著 平 谢 莉: 谢 宇 文 著 杨 玺 编 著
形 学 字: 人 出 版

北京 100036
地址: 北京 100036
电话: (010) 6825282 (总编室)
(010) 6825282 (发行部)
(010) 6825282 (办公室)
网址: www.bjwup.com.cn

印刷: 北京 100036
开本: 850mm×1168mm 1/32
印张: 10.75
字数: 268千字
印次: 2006年10月第1次印刷
印数: 0001~2000
定价: 35.00元



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

战胜糖尿病 过五关斩六将/杨玺编著. —北京:人民军医出版社, 2006. 10

(“最好的医生是自己”系列丛书)

ISBN 7-5091-0226-X

I. 战… II. 杨… III. 糖尿病—防治… IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 009016 号

策划编辑:于 岚 姚 磊 文字编辑:陈晓平 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.75 字数:268 千字

版、印次:2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:32.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书就糖尿病的概念、糖尿病与心脑血管病及其主要“源头”的关系、“把脉”糖尿病的防治知识、糖尿病的预防和治疗、老年和儿童糖尿病的防治、糖尿病合并心血管病“危险伙伴”的防治、走出糖尿病诊治的种种误区等内容向读者做了详尽的阐述。其内容新颖、系统、详细、实用,适合广大群众,尤其是心脑血管病及其多种“源头”的患者阅读,对于临床医师也有一定的参考价值。

责任编辑 于 岚 姚 磊 陈晓平

前言

目前，国际上公认的心脑血管病（冠心病和脑卒中）主要的可控制“源头”即危险因素有：肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病和糖尿病前期、动脉粥样硬化等，它们都是心脑血管病的罪魁祸首。

据最近公布的流行病学资料显示：我国目前超重和肥胖病的患病率分别为 22.8% 和 7.1%，现有患者分别为 2 亿和 6000 万；高血压病的患病率为 18.8%，现有患者 1.6 亿；血脂异常的患病率为 18.6%，现有患者 1.6 亿；糖尿病和糖尿病前期患者各有 3000~4000 万；代谢综合征的患病率为 14%~16%，即每 8 个成年人中就有 1 个人患有代谢综合征（“六高一脂”）。如此庞大的心脑血管病的“后备军”，造就了我国心脑血管病的高发。目前，我国因心脑血管病死亡者占总死亡人数的 34%，在心脑血管病死亡人数中，58% 死于脑卒中，17% 死于冠心病。由此可见，心脑血管病及其“源头”是当今威胁人类健康的“头号杀手”。

事实上，很少有人只具有一种心脑血管病的危险因素，例如，80% 以上的高血压患者存在多种“源头”；又如代谢综合征患者可同时具备高血压、高血糖、高血脂、高体重等。心脑血管病正是这多种“源头”共同作用的结果，故其“上游”（源头）、“中游”（动脉粥样硬化）和“下游”（冠

心病、脑卒中）之间存在着因果关系。现已证实，多种轻度“源头”并存要比单一严重“源头”对心脑血管的危害大得多，即“源头”越多，危害性就越大。

防治心脑血管病的实践证明，只有堵住了“上游”，才能避免和延缓“中游”和“下游”的发生和发展。新近研究表明：改变生活方式（即做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡）可使高血压患病率降低 55%，糖尿病降低 50%，脑卒中、冠心病降低 75%，平均寿命延长 10 年以上。

然而，人们现今将大量人力、物力、财力都放在溶栓、搭桥、介入等高科技的医疗投入上，却对花钱少、效益大的一级预防重视非常不够，致使实际收效相当有限；我们往往对心脑血管病的多种“源头”分兵围攻把守，但实际上常是事倍功半。

有鉴于此，必须扭转这种轻视预防而重视治疗和分兵把守的被动局面。

首先，要在未病的时候去防病（一级预防），并对多种“源头”进行综合控制（二、三级预防），将防病治病的重点从“下游”转移到“中游”和“上游”上来；其次，不仅要注重单一“源头”的控制，更要注重多种“源头”的积极预防和治疗，从而达到降低心脑血管病发病率和病死率的目的。

为了让广大群众了解和掌握心脑血管病及其主要“源头”的预防保健知识，做到依靠科学，群防群控，实现“最好的医生是自己”的意愿。我们精心编著了这套科普丛书：《构

筑心脑血管病的坚固防线》、《把好高血压病的防控关》、《控制血脂异常行动方案》、《远离肥胖病有妙招》、《综合“治理”糖尿病前期》、《战胜糖尿病 过五关斩六将》、《你离代谢综合征有多远》、《让动脉血管年轻的行动》、《远离冠心病》和《多管齐下拦截脑卒中》一同奉献给广大读者，希望它们能成为您的益友。

本系列丛书是作者在结合 20 余年临床工作经验的基础上，又参阅大量资料编著而成的。其内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。对于书中的缺点、错误，敬请读者不吝指正。

杨 玺

2006 年 1 月



录

一、糖尿病的概念

(一) 糖尿病的一般常识

- P1 血糖的来龙去脉
- P2 胰岛素的生理功能
- P3 什么叫糖尿病
- P4 糖尿病的分型

(二) 糖尿病的诊断

- P5 糖尿病的危险信号
- P6 如何早期发现糖尿病
- P8 哪些症状提示糖尿病
- P9 确诊糖尿病需做哪些检查
- P10 《中国糖尿病防治指南》中糖尿病的诊断标准

二、糖尿病与心脑血管病及其

主要“源头”的关系

- P12 肥胖是糖尿病的罪魁祸首
- P14 肥胖与糖尿病的关系
- P15 糖尿病与高血压是一对姊妹病
- P17 糖尿病高血压的发病因素
- P18 糖尿病与血脂异常的关系
- P19 吸烟与糖尿病也有关
- P20 糖尿病与代谢综合征的关系
- P21 糖尿病患者易患冠心病
- P22 糖尿病与冠心病有何关系
- P24 糖尿病合并冠心病的特征
- P25 糖尿病与脑血管病的关系
- P26 糖尿病就是心血管病

三、糖尿病的防治知识

(一) 糖尿病的高危人群与糖耐量低减

- P29 糖尿病易患人群
- P31 糖耐量低减——糖尿病的“预备军”
- P33 糖耐量低减——餐后高血糖阶段
- P34 糖耐量低减就是糖尿病吗
- P35 对糖耐量低减不可小视
- P37 糖耐量低减状况可以逆转

(二) 糖尿病的发病情况及危害

- P38 目前糖尿病的发病情况
- P40 糖尿病令人震惊的统计数字
- P41 我国糖尿病流行的形势非常严峻
- P42 我国糖尿病的发病特点:快、高、早、大
- P43 糖尿病“写真”
- P44 糖尿病诊治存在四低
- P45 糖尿病的危害
- P46 糖尿病六大并发症
- P48 糖尿病的危害主要来自并发症
- P49 2型糖尿病致死、致残的主要原因
- P50 我国糖尿病防治面临的问题

(三) 正确认识糖尿病

- P51 何谓“糖胖病”
- P53 糖尿病进行曲
- P55 自我识别糖尿病
- P56 2型糖尿病的新诊断标准
- P58 空腹血糖应该什么时候查
- P59 糖化血红蛋白——糖尿病的“天气预报”
- P61 尿糖检测不等于血糖检测
- P62 学会管理血糖
- P63 糖尿病自辨轻重
- P65 糖尿病的三个阶段、四个要点、五项原则
- P67 对付糖尿病的“三个五”
- P68 糖尿病防治的六个转变

- P71 糖尿病治疗的三个不等式
- P72 糖尿病患者“三大纪律,八项注意”
- P74 糖尿病患者“十不得”
- P77 糖尿病患者五戒
- P79 糖尿病患者旅游须知

(四) 正确防治糖尿病

- P80 糖尿病能预防
- P83 糖尿病的防治原则与措施
- P84 战胜糖尿病要“过五关”
- P86 战胜糖尿病要“斩六将”
- P88 糖尿病防治新观念
- P91 控制糖尿病要从小事着手
- P92 控制血糖要全天候
- P94 重视餐后血糖的控制
- P95 明明白白治疗糖尿病——降糖药的选择与应用
- P97 您会用口服降糖药吗
- P100 停药、调药讲究多多
- P102 切莫忽视心理压力
- P104 科学防治,降低糖尿病造成的沉重经济负担
- P106 2型糖尿病治疗中存在的问题
- P107 糖尿病患者的自我保健
- P109 糖尿病患者如何选用保健品
- P111 糖尿病患者别忘了补钙

P113 血糖缘何居高不下

P114 小心糖尿病“变脸”

P116 糖尿病患者夏季的“九条备忘录”

P118 糖尿病不能根治

P120 根治糖尿病不可信

P122 糖尿病患者也能长寿

四、糖尿病的预防

(一) 糖尿病的三级预防

P123 糖尿病预防的“三步曲”

P126 降低胰岛素抵抗是预防糖尿病的关键

(二) 糖尿病高危人群的预防

P127 注重糖尿病高危人群的预防

P128 当心“高三酰甘油血症腰”

P129 预防糖尿病从减肥开始

P131 体重轻些则离糖尿病远些

P131 不要站在糖尿病边缘

P133 把“后备役”人员拉出糖尿病大军

P135 “裁军”直指糖尿病“后备军”

P136 预防糖尿病的重要手段

P139 生活方式改善糖耐量低减

P140 药物干预糖耐量低减可预防糖尿病

(三) 糖尿病及其并发症的预防措施

P141 糖尿病的四级防护

- P143 关注您的血糖
- P144 挖掉 2 型糖尿病的根儿
- P146 预防和控制糖尿病并发症的重要手段
- P147 糖尿病并发症的筛查

五、糖尿病的治疗

(一) 糖尿病治疗的目的和原则

- P149 糖尿病治疗的目的
- P150 木桶原理与糖尿病治疗
- P151 糖尿病的综合防治
- P154 糖尿病治疗新观念
- P156 初诊糖尿病, 治疗需专业

(二) 糖尿病的教育及心理治疗

- P158 世界糖尿病日的由来及主题
- P159 糖尿病健康教育的重要意义
- P161 糖尿病健康教育的具体内容
- P162 怎样进行糖尿病的教育
- P163 糖尿病的心理治疗
- P164 给糖尿病患者开心理处方

(三) 糖尿病的饮食疗法

- P167 控制糖尿病的六大饮食妙招
- P169 糖尿病患者饮食“进口”有限制
- P171 糖尿病患者的饮食调养
- P173 糖尿病患者怎样计算饮食量

- P175 糖尿病的定量食谱
- P177 具有调节血糖作用的食物(一)
- P179 具有调节血糖作用的食物(二)
- P181 糖尿病患者科学饮食注意啥
- P182 糖尿病患者吃什么蔬菜充饥好
- P184 糖尿病患者宜多摄入膳食纤维
- P186 糖尿病患者饮食的宜与忌
- P187 糖尿病患者能饮酒吗
- P189 酒精对糖尿病患者危害大

(四) 糖尿病的运动疗法

- P190 运动与糖尿病
- P191 运动治疗糖尿病
- P193 运动可使糖尿病患者延年
- P195 散步是治疗糖尿病的良好药
- P196 合理运动,控制血糖
- P198 糖尿病的“三种”运动疗法

(五) 糖尿病的药物疗法

- P200 降糖药物大阅兵
- P204 磺脲类——鞭打病牛
- P206 双胍类——人民战争
- P208 α -葡萄糖苷酶抑制药——植树挡风
- P210 胰岛素增敏药——风箱吹火
- P213 胰岛素——南水北调
- P216 四代糖尿病用药大比拼
- P218 分级治疗,科学选药

- P219 治疗糖尿病,用药讲策略
- P222 降糖药,择时服
- P224 (二)调整用药时间,提高降糖药疗效
- P225 服用降糖药与吃饭要“结伴而行”
- P227 治疗糖尿病切忌“鞭打疲马”
- P228 糖尿病的强化治疗
- P230 如何判断口服降糖药的疗效
- P231 早期联合应用降糖药好处多
- P232 胰岛素增敏药的联合用药
- P234 降糖药联合用药,不能“乱点鸳鸯谱”
- P235 服了降糖药,为何难降血糖
- P237 口服降糖药失效怎么办
- P239 别给糖尿病患者“火上浇油”
- P241 2型糖尿病患者未必与胰岛素“无缘”
- P243 2型糖尿病应尽早用胰岛素
- P246 胰岛素泵是糖尿病最佳治疗方法
- P247 胰岛素泵的工作原理
- P248 哪些人适合用胰岛素泵治疗
- P250 胰岛素泵的治疗方法 & 剂量调整
- P251 胰岛素泵能提高糖尿病患者生活质量,减少并发症的发生
- P252 药膳调治糖尿病

(六) 糖尿病的自我监测

- P253 糖尿病自我血糖监测的重要性
- P255 加强糖尿病的自我监测

P258 全天候监测血糖的新技术——动态血糖监测

P259 糖尿病患者切莫忘记的两项监测

P261 监测糖化血红蛋白有何意义

P264 糖尿病治疗必须“达标”

六、老年糖尿病的治疗

P267 糖尿病为何“偏爱”老年人

P269 老年糖尿病的特点

P272 老年糖尿病的治疗

P274 老年糖尿病患者用药有讲究

P276 老年糖尿病用药须知

P277 老年糖尿病患者降糖用药须慎之又慎

七、儿童糖尿病的治疗

P280 糖尿病偏爱小胖墩

P282 儿童糖尿病——2型唱主角

八、糖尿病合并心血管病

“危险伙伴”的防治

P284 降血糖,莫忘调血脂与降血压

P285 肥胖型糖尿病患者如何减肥

P287 糖尿病高血压降糖降压都重要

P288 糖尿病伴高血压的治疗

- P290 糖尿病伴高血压病用药要考虑些什么
- P292 糖尿病患者如何选择降压药
- P294 糖尿病高血压不宜服含“双克”的降压药
- P295 糖尿病合并血脂异常的生活方式
- P296 糖尿病合并血脂异常的控制原则
- P298 糖尿病要降糖又护心
- P299 如何预防糖尿病合并冠心病
- P300 如何治疗糖尿病合并冠心病
- P302 糖尿病合并脑血管病的预防措施
- P305 糖尿病合并脑血管病的治疗

九、走出糖尿病诊治的种种误区

- P307 糖尿病诊断前后的误区
- P310 糖尿病认识中的九大误区
- P312 糖尿病防治中的普遍误区
- P314 走出糖尿病治疗的误区
- P316 糖尿病的饮食误区
- P317 糖尿病饮食治疗的误区
- P319 糖尿病运动治疗的误区
- P320 糖尿病用药的常见误区
- P322 糖尿病用药有误区
- P324 降糖药应用误区多多