

糖尿病人

话

糖尿病

刘中朝
张广德

编著



 山西科学技术出版社

SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

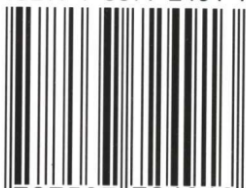
责任编辑:张延河
助理编辑:薄九深
封面设计:阳 光



TANGNIAOBINGREN
HUA
TANGNIAOBING

糖尿病人话糖尿病

ISBN 7-5377-2491-1



9 787537 724913 >

ISBN 7-5377-2491-1
R·925 定价:18.00元

糖尿病人话糖尿病

——与糖魔抗争 50 年体会

刘中朝 张广德 编著

山西科学技术出版社

图书在版目(CIP)数据

糖尿病人话糖尿病/刘中朝,张广德编著—太原:山西科学技术出版社,2005.2

ISBN 7-5377-2491-1

I.糖... II.①刘…②张… III.糖尿病—防治
IV.R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 011063 号

糖尿病人话糖尿病

刘中朝 张广德 编著

山西科学技术出版社出版 (太原市建设南路 15 号)
山西省新华书店发行 新浪印业有限公司印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8.9 字数:200 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月 第 1 次印刷

印数:1-1000 册

ISBN 7-5377-2491-1

R·925 定价:18.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

谨以此书献给糖尿病病友

糖尿病魔不可怕
科学医治效果佳
若照此书去实践
保君健康乐无涯

 张广德



作者简介

刘中朝 男，汉族，1953年生，山西省泽州县人，中共党员，法学硕士，副研究员，历任晋城县车辆管理办公室主任、晋城市服装厂厂长、泽州县高都镇党委副书记、犁川镇镇长、北义城乡党委书记、泽州县科委主任、科技局局长等职。现任中共泽州县委常委、县委党校常务副校长、党总支书记。曾多次当选晋城市、泽州县党代表和人大代表。先后被授予“晋城市青年乡镇管理专家”、“晋城市优秀科技工作者”、“山西省优秀青年乡镇管理工作”、“山西省先进县科委主任”、“山西十大科普功臣”、“全国百名杰出跨世纪人才”等荣誉称号。先后在报刊上发表文章60余篇，出版有《科技兴县之路》和《熔炉之光》等书。所主持的科研项目曾荣获山西省科技进步二等奖两项，晋城市科技进步一等奖两项、二等奖两项、三等奖三项。



作者简介

张广德 男,汉族,1929年生,中共党员,中学高级教师。山西省泽州县人。1945年参加工作,毕业于山西师范学院。历任晋城一、二中语文教师兼教研组组长,1959年被评为晋东南行署模范,1960年出席山西省文教群英会。1990年离休,后返聘,编辑《晋城二中》校报。从事高中语文教学35年,桃李满天下。作品民间故事《雇工、地主与县官》、《聪明人》、歌谣《小骑兵》等,1954年由山西人民出版社出版。1989年主编《晋城市郊区民间故事集成》,获山西省一等奖,华北地区三等奖。离休16年来参加市级以上征文赛,共19次获奖。2001年《感悟人生》(26万字)一书面世。2003年《家里自有活菩萨》(21万字)民间文学集成出版。



两位作者在一起切磋研究糖尿病书稿

序

糖尿病是个复杂病，是个麻缠病，是个富贵病，还是个知识病。对糖尿病的斗争，必须树立持久战的观念。

本书作者刘中朝、张广德两位病友，共患糖尿病 50 年。前者患病 17 年，现仍坚持上岗工作，独挡一面；后者得病 33 年，今年古稀有七，仍耳不聋、眼不花，还能爬格子写文章，著书立说。

刘、张二位，都具有一定的文化理论水平。他们常读防治糖尿病的有关书籍、报纸、杂志，结合自己长期抗糖（糖尿病）魔体会，积累了不少抗糖经验，真正做到了在战略上藐视糖魔，在战术上重视对糖魔斗争的艺术，用科学的发展观，面对现实，“既来之，则安之”。现将他们几十年的体会，见诸报刊的文字，编辑成册，付梓出版。

这些文章均是来自抗糖斗争实践的总结，没有一点虚假。俗话说“久病成良医”。他们在抗糖魔斗争中的体会、经验，尤其是教训，对我们广大糖尿病病友，将会大有裨益。鉴于广大糖友缺乏与糖魔斗争的知识和经验，特以通俗的语言，分成若干章出版这本书。

糖尿病对每个人来讲,既具有它的共性,即统一性;又具有它的个性,即特殊性,可以说是百人百面。如有的病友,早期发病,仅以控制饮食为基础,加以适当活动或锻炼,数年或十几年了,没出现并发症;有的病友,患上糖尿病,五套马车齐奔(控制饮食、适当锻炼、药物治疗、血糖监测、精神乐观),十多年了,也没出现并发症;但也有一些病友,由于思想上不够重视,不几年便出现各种并发症,最后,因糖尿病心肾衰竭而离开人世。

相当部分病友,在出现了并发症后,才引起思想上足够重视。然而,此时重视,还可以说“亡羊补牢,犹未为晚”;可是,总还是慢了“半拍”,“晚”了一步。为什么这么说呢?因为,有些并发症初期,可以逆转;并发症发展到后期、晚期,已是不可逆转,悔之晚矣!

我们成立这个晋城市糖尿病防治协会,是群众性组织,是为广大糖(糖尿病)友服务的。今后拟将举办定期或不定期的“糖尿病讲座”,出版一些内部交流性防治糖尿病资料或小报,希望广大糖友大力支持。愿天下糖尿病人是朋友。

晋城市糖尿病防治协会

2005 年 6 月 25 日

读《糖尿病人话糖尿病》后序

本书作者是两位糖尿病患者，他们在多年与糖尿病的抗争中，通过自己的探求与摸索，总结出自己的经验与体会，写出 20 万字抗击糖尿病的书稿，实为难能可贵。作为从事内分泌与糖尿病防治数十年的医务工作者，读过此书也深有感触。作者作为糖尿病患者，能从糖尿病的病因、症状、并发症及其防治诸方面，比较全面、系统地进行了评述和总结，既具有科学性，更具有实践性，谈的具体生动，又贴近糖尿病患者的生活实际，确实是一本值得糖尿病患者阅读的好书。

本书作者刘中朝病友，总结的糖尿病八疗法，讲得全面、透彻、有理有据。特别是最后强调的：“饮食疗法是基础，运动疗法是支柱，药物疗法是根本，精神疗法是灵魂。”这确实是精辟之谈。同时指出面对糖尿病，必须树立起持久作战的思想，坚持在战略上藐视糖尿病，战术上重视糖尿病，并始终掌握与糖魔作斗争的主动权与艺术，糖尿病患者就一定能够取得成功，人类就一定会战胜糖尿病。张广德病友总结了自己与

糖尿病作斗争 33 年的体会,写得细致、具体、生动,从正反两个方面的点滴谈起,介绍自己与糖尿病作斗争的体会,对于广大糖尿病患者而言,是值得借鉴的宝贵经验。张广德病友确实是一个与糖尿病作斗争的成功者。他总结道“糖尿病患者要在医生的指导下,在自身的体会中,不断与糖尿病作斗争,才能取得全面的胜利。”这也确实是经验之谈。

本书语言通俗易懂,使用的是糖尿病患者自己的语言,把医学上一些较为深奥的词语,用普通的口头语言,深入浅出、生动形象地讲述出来。书后还有“名词解释”附录,对读者而言,也是很有裨益的。

总之,这本书是从患者的角度,想糖尿病人之所想,忧糖尿病人之所忧,急糖尿病人之所急,为糖尿病患者分忧解难。对于糖尿病患者的生活、工作,乃至健康长寿,都会有很大的启迪和帮助。所以,我奉劝糖尿病患者都能读读这本好书。

北京协和医院教授
北京糖尿病防治协会理事长

何一丁

目 录

序	1
读《糖尿病人话糖尿病》后序	3

第一章 糖尿病概述

第一节 什么是糖尿病	2
一、糖尿病定义	2
二、糖尿病现状	3
第二节 糖尿病病因	4
一、遗传因素	4
二、肥胖因素	5
三、精神因素	5
四、饮食因素	6
五、环境因素	6
六、药物因素	7
七、活动因素	7
八、妊娠因素	7
九、病毒因素	8
十、手术因素	8
十一、老年因素	8
十二、其他因素	9
第三节 糖尿病症状	10

一、无明显症状	10
二、“三多一少”症状	10
三、糖尿病并发症症状	12
四、其他症状	12
第四节 糖尿病类型	13
一、糖尿病诊断	13
二、糖尿病类型	17
三、各类型糖尿病之间的关系	18

第二章 糖尿病治疗

第一节 饮食疗法	22
一、总热量控制	22
二、主要食物成分	23
三、南瓜的食用	27
四、饮食疗法是基础	31
第二节 运动疗法	33
一、运动对 1 型糖尿病的疗效	34
二、运动对 2 型糖尿病的疗效	35
三、糖尿病病人的运动方式	35
四、运动疗法适宜的糖尿病病人	37
五、运动疗法不适宜的糖尿病病人	37
六、运动疗法注意事项	37
第三节 药物疗法	40
一、口服西药治疗	40
二、胰岛素治疗	45

三、中医治疗	51
第四节 按摩疗法	59
一、作用和特点	59
二、常用手法	59
三、操作要点	62
四、主要经络穴位	63
五、自我按摩	66
六、按摩要求	68
第五节 针灸疗法	71
一、针灸的作用	71
二、辨证取穴	71
三、耳针治疗	73
四、异针处理	74
五、注意事项	76
第六节 气功疗法	77
一、静坐功法	78
二、真气运行法	79
三、五步功成法	81
四、太极气功法	83
五、练功准则	86
第七节 蜂产品疗法	87
一、蜂胶	87
二、蜂王(皇)浆	90
三、蜂花粉	92
四、蜂蜜	95
第八节 精神疗法	98
一、正确认识 科学对待	98

二、振作精神 充满信心	99
三、知识教育 营造氛围	102
四、持之以恒 战胜糖魔	103

第三章 糖尿病并发症

第一节 糖尿病眼病的防治	107
一、糖尿病病友如何保护眼睛	107
二、谈谈糖尿病病人为什么会失明	112
三、多年糖尿病护眼最重要	115
四、谨防糖尿病侵蚀眼睛	116
五、保护视力 攥住光明	119
六、喝水与糖尿病视网膜病变	121
七、眼病从口防	123
八、有养目功能的食疗方法	123
第二节 糖尿病合并高血压防治	125
一、糖尿病合并高血压害您没商量	125
二、糖尿病合并高血压的治疗	127
三、糖尿病病人必须消除高血压认识上的“误区” ---	131
四、糖尿病病人不宜用复方降压药	132
五、加强认识 终身治疗	135
六、高血压不能“急降”	136
第三节 糖尿病肾病的防治	138
一、糖尿病肾病阴影日浓	138
二、中药也可造成肾损害	141
三、糖尿病肾病的“五部曲”	143
四、糖尿病肾病治疗何时着手	144

五、保护肾脏的方法	147
六、浅谈糖尿病肾病透析、肾移植与预后	152
第四节 糖尿病足及神经病变的防治	155
一、糖尿病足的分型与分级	155
二、提高警惕 保卫“双足”	157
三、丢卒保车——赵某截趾的教训	161
四、神经病变危险因素及预防措施	162
五、糖尿病患者要重视足部保养	164
六、变幻莫测的糖尿病神经病变	166
七、疼痛罪在神经病变	169

第四章 抗糖魔体会

天下糖尿病病人是朋友	174
糖魔独白	178
我与糖尿病作斗争	180
糖尿病患者四忌四坚持	183
糖尿病患者生命攥在自己手里	186
糖尿病误区种种	189
抗糖魔四字经	194
常喝白开水好处多	204
如何科学饮水	206
不花钱防病治病方法种种	208
糖尿病病人要十分关注对血糖的监测	210
忽视查血糖的危害性	212
监测血糖歌	214
注射胰岛素五年体会	215