



专家面对面

关注百姓健康热点
解读大众健康难点
传递专家权威观点

向红丁 谈肥胖与糖尿病



向红丁 编著



随书附赠专家讲座VCD

 北京出版社 出版集团
北京出版社



专家面对面



向红丁 谈肥胖与糖尿病

向红丁 编著

 北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

向红丁谈肥胖与糖尿病 / 向红丁编著. —北京: 北京出版社,
2006

(专家面对面)

ISBN 7-200-06213-8

I. 向… II. 向… III. 糖尿病—关系—肥胖病
IV. ①R587.1②R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 119742 号

专家面对面

向红丁谈肥胖与糖尿病

XIANG HONGDING TAN FEIPANG YU TANGNIAOBING

向红丁 编著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路 6 号)
邮政编码: 100011

网 址 : www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京北苑印刷有限责任公司印刷

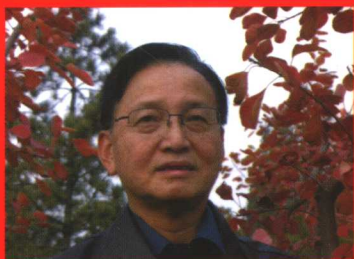
*

850×1168 32 开本 3 印张 48 千字
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
印数 1—10 000

ISBN 7-200-06213-8
R·331 定价: 10.00 元

随书附赠专家讲座 VCD

质量投诉电话: 010-58572393



向红丁 北京协和医院糖尿病中心主任、博士生导师，中华医学会糖尿病学分会副主任委员，北京医学会糖尿病专业委员会主任委员，北京糖尿病防治协会理事长，九三学社中央医药卫生委员会副主任，《中国糖尿病杂志》副总编辑。近年来发表论文70余篇，参与书籍撰写20余部。



专家面对面

《徐道振谈病毒性肝炎》定价：10.00元

《向红丁谈肥胖与糖尿病》定价：10.00元

《丁关庆谈血脂异常》定价：10.00元

《张宗卫谈癌症防治》定价：10.00元

《刘忠厚谈骨质疏松》定价：10.00元

第一部分 专家讲座

- 到底什么叫肥胖 / 5
- 肥胖有几种类型 / 6
- 中国人现在的肥胖状况如何 / 7
- 糖尿病是什么原因造成的 / 9
- 我们离糖尿病到底有多远 / 11
- 糖尿病的表现是什么 / 12
- 如何诊断糖尿病 / 15
- 糖尿病是现得的吗 / 16
- 糖尿病的发展过程是怎样的 / 17
- 糖尿病是一种孤立的疾病吗 / 20
- 我国糖尿病的现状如何 / 22
- 糖尿病的并发症是什么 / 26
- 中国的糖尿病患病率为什么这么高 / 29
- 防治糖尿病的“三个五”是什么 / 33

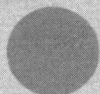
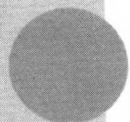
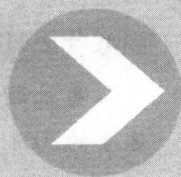
目录

第二部分 相关知识

- 怎样及早发现糖尿病 / 51
- 糖尿病的七大并发症是什么 / 53
- 怎样合理使用口服降糖药 / 57
- 糖尿病治疗的十大误区是什么 / 58
- 肥胖型糖尿病患者如何控制饮食以减轻体重 / 63
- 糖尿病患者该吃什么、不该吃什么 / 65
- 常见适合糖尿病患者食用的食物有哪些 / 67
- 糖尿病食疗处方有哪些 / 69
- 糖尿病健康菜谱有哪些 / 72
- 糖尿病运动疗法的五大好处是什么 / 80
- 适合糖尿病患者的运动疗法有哪些 / 83
- 哪些糖尿病患者不适宜进行运动疗法 / 84
- 糖尿病患者的家庭护理要点是什么 / 85

第一部分

专家讲座



要点提示

到底什么叫肥胖

男性脂肪含量超过体重的25%，女性脂肪含量超过体重的30%，我们就称这个人是肥胖。

肥胖有几种类型

肥胖分为苹果型肥胖和梨型肥胖两种。苹果型肥胖对身体危害非常大，如果你是苹果型肥胖的人，要积极减肥。

中国人现在的肥胖状况如何

中国现在的肥胖状况不容乐观，全国超重的大约有2亿人，而且儿童超重或者肥胖的比例特别大。

糖尿病是什么原因造成的

胰岛素不够用，还有胰岛素抵抗，这两个因素共同造成了糖尿病。

我们离糖尿病到底有多远

任何年龄和性别，有无家族史者都可能患糖尿病。越觉得不会得糖尿病的人，离糖尿病就越近。

糖尿病的表现是什么

糖尿病的主要表现有三多一少、餐前饥饿感、皮肤瘙痒、视力下降。

如何诊断糖尿病

诊断糖尿病唯一的指标是血糖，不是尿糖。抽静脉血才准确，不能抽指尖血。

糖尿病是现得的吗

患者在得糖尿病的前10年、前20年，身体里面实际上已经有些不正常了。

糖尿病的发展过程是怎样的

糖尿病的发展过程可以分为三个阶段：高危人群阶段、糖调节受损阶段、糖尿病阶段。

糖尿病是一种孤立的疾病吗

糖尿病是代谢综合征的一个组成部分。糖尿病能引起遍布全身的各种并发症。

我国糖尿病的现状如何

我国糖尿病的现状：第一是患者剧增；第二是危害巨大；第三是可防可治。

糖尿病的并发症是什么

糖尿病的并发症，包括急性并发症和慢性并发症两个方面，这是威胁糖尿病患者生命和健康的主要因素。

中国的糖尿病患病率为什么这么高

遗传因素：中国人为好发人群，富裕国家华人在10%以上。

环境因素：生活水平提高，膳食热量的来源越来越多地从植物转向动物；平均寿命延长，现在已达70多岁；医疗条件改善，对糖尿病的警惕性、检测手段、发现率提高；不健康、不科学的生活方式。

防治糖尿病的“三个五”是什么

这是防治糖尿病的总体设想。第一个五是预防糖尿病的五要点；第二个五是治疗糖尿病的五驾马车；第三个五是监测糖尿病的五项达标。

到底什么叫肥胖

每年的11月14号是世界糖尿病日。糖尿病日到现在已经有十几年的历史了，2004年世界糖尿病日的主题是“战胜肥胖，预防糖尿病”。

那么，到底什么叫肥胖呢？一般人可能会认为，体重大就是肥胖，实际上并非完全如此。有的人体重是大，但是他并不是肥胖。举个例子，像美国的泰森，他的体重非常大，超重超得很多，但是他身体里面脂肪很少，主要是肌肉和骨骼，骨骼粗大，肌肉发达，所以他的体重虽然大，但并不能称为肥胖。因此，我们说的肥胖实际上是指体内的脂肪尤其是甘油三酯过多，所以肥胖的定义非常清楚，它是指脂肪多而不是体重大。

那么，正常人的体重中有多少是脂肪成分呢？一般来说，刚出生的婴儿，不管是男孩还是女孩，身体里面大概有10%是脂肪，但是长大以后，男孩、女

孩就有差别了，女孩的脂肪含量比较多，可以达到15%左右，而男孩则在10%左右。成年男性，脂肪约占体重的15%，女性则可以达到22%。由此可见，脂肪是随着年龄的增长而增多的。但是，不管在哪个年龄段，女性的脂肪含量都比男性多，所以我们给肥胖下了一个定义，那就是男性脂肪含量超过体重的25%，女性脂肪含量超过体重的30%。

肥胖有几种类型

肥胖还分为不同的类型，形象地来说，就是苹果型肥胖和梨型肥胖。

1. 苹果型肥胖

大家想想，苹果是什么样子，苹果型肥胖就是肚子比较大，胳膊、腿比较细的这种肥胖，所以我们又把它叫做腹部型肥胖。这种类型的肥胖脂肪主要是在腹腔，腹部的皮下和腹腔内脂肪特别多，腿相对来说比较细。这种肥胖对身体的危害是比较大的。为什么呢？道理非常简单，因为这种类型的肥胖脂肪包围着

重要脏器：包围着心脏，心脏就容易出问题；包围着肝脏，就容易出现脂肪肝；包围着胰腺，胰岛功能就会变差，容易患糖尿病。所以，苹果型肥胖对身体危害非常大。

2. 梨型肥胖

大家都知道梨是上半身比较小，下半身比较大，也就是说，这种类型的肥胖，上半身并不是很胖，脂肪主要集中在臀部和腿部，因此又叫做非腹部型肥胖。这种类型的肥胖和苹果型肥胖相比，脂肪没有包围重要的脏器，所以它的危害性相对较小。

因此，我们要预防肥胖，同时更要注意预防腹部型肥胖，如果你是腹部型肥胖的人，要积极减肥。

中国人现在的肥胖状况如何

中国现在的肥胖状况不容乐观。“中国居民营养与健康调查”报告了中国目前的肥胖状况：2002年，中国人中超重的人很多（注：所谓超重是指比肥胖轻，比正常人重的情况），约占22.8%。那么，全国



有多少人超重呢？大约是2亿人。另外，肥胖者约占全国总人数的7.1%，也就是说有8000万人患有肥胖，所以这个问题还是非常严重的。

关于肥胖的问题，在大城市里更加严重，超重者大概是30%，肥胖者占12.3%。北京是胖子聚集的地方，肥胖的人特别多，同时高血压、冠心病、糖尿病、脑卒中的患病率也很高，这些都和肥胖有一定的关系。

另外，令人困惑和惊讶的还有这样一种情况，那就是儿童超重或者肥胖的比例特别大。现在，很多家庭的孩子都是独生子女，家里都恨不得给他吃最好的，让他什么都不要管、什么都不要动，一心一意地玩耍和学习，结果就把孩子养得特别胖。这种胖孩子特别容易生病，非常容易得一些与肥胖相关的疾病。这种孩子有一个特点，就是除了肥胖以外，还可能出现黑棘皮病。什么叫黑棘皮病呢？你也许注意到了有些孩子肥胖的同时皮肤比较黑，脖子、腋下、腹部、大腿根都特别黑、特别粗。家里人可能会认为这孩子不懂事，十几岁了还不洗脖子，实际上这种脖子是不干净的，它是由于肥胖造成了胰岛素抵抗，进而产生的脖子黑，这就叫黑棘皮病。这种孩子胰岛素分泌

得特别多，从而使他的血糖勉强能够不高，但是这种过量分泌的胰岛素不可能持续很长时间，所以过不了多少年，他可能就分泌不出胰岛素来了，十几岁甚至不到十岁就得糖尿病了。我们可以想象一下，如果一个七八岁的孩子得了糖尿病，那他的这辈子一定会非常苦。所以，我们说和肥胖作斗争是我们现在的一个主要目标。



小词典

胰岛素抵抗

胰岛素抵抗是指胰岛素执行其正常生物作用的效应不足，表现为外周组织尤其是肌肉、脂肪组织对葡萄糖的利用障碍。

糖尿病是什么原因造成的

说起糖尿病，有几个问题希望大家能够重视。第一个就是糖尿病到底是什么原因造成的？糖尿病的致病原因和其他一些疾病像高血压、冠心病、脑卒中等都有共通的地方，主要有两个方面的因素：一个是遗传因素，一个是环境因素。也就是说，糖尿病是有遗



传性的，家里有糖尿病患者，其他人也容易得糖尿病。然而只有遗传因素还不行，还有一定的环境因素在起作用。不同的疾病，两类因素所起的作用是不一样的。对于糖尿病来说，一半是由于遗传，一半是由于环境。所以我觉得糖尿病这个病，预防起来有一定的困难，因为遗传因素我们拿它没有什么办法。就像平常说的“家庭不能选择，道路个人选择”，从政治上来看是这样，从生理、病理上来看也是这样。你无法选择家里有没有糖尿病家族史，生出来有就是有。也许你生出来的时候家里没有糖尿病患者，但等你长大了家里却有了糖尿病患者。所以这是我们无法选择的，我们可以改变的只有环境因素。

那么糖尿病到底是哪儿出了问题了呢？我想大概是胰岛素出了问题，首先是胰岛素不够用，还有胰岛素抵抗，就是胰岛素虽然有，但是作用比较差，这两个因素共同造成了糖尿病。胰岛素是人体内唯一的一种降糖激素，所以胰岛素不足，血糖肯定就会高，这就是糖尿病发生的一个最基本的道理。