

TANG NIAO BING
SAN ZI JING

糖尿病
健康生活指南



健康久久

糖尿病

三字经

史在新◎著

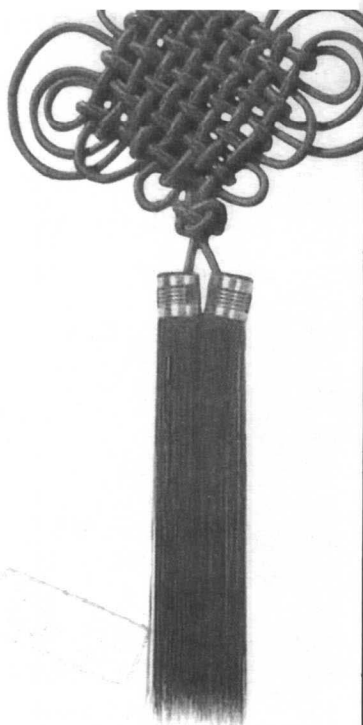
青 岛 出 版 社

史在新◎著



三字经

青島出版社



图书在版编目(CIP)数据

糖尿病三字经/史在新主编. —青岛:青岛出版社, 2005
ISBN 7-5436-3266-7

I. 糖... II. 史... III. 糖尿病—保健知识
IV. R587.1-86

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第05696号

书 名 糖尿病三字经——糖尿病健康生活指南
主 编 史在新
丛 书 名 健康久久
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 5814611-8664 传真 (0532) 5814750
责任编辑 傅 刚 E-mail: fg@qdpub.com
装帧设计 菲 儿
照 排 青岛达德印刷有限公司
印 刷 青岛双星集团华信印刷厂
出版日期 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
开 本 32开(890mm×1240mm)
印 张 4.5
字 数 80千
印 数 1—6000册
书 号 ISBN 7-5436-3266-7
定 价 9.90元

盗版举报电话(0532)5814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回承印厂调换。
厂址:青岛开发区江山中路191号 邮编:266500 电话:0532-6827680

序

随着社会经济的发展,人民生活水平的提高以及人群平均寿命的延长,我国糖尿病患病率正在急剧增加。据调查,21世纪初我国糖尿病患者总数已逾4000万。糖尿病危害巨大,它给患者造成精神和肉体上的痛苦与不便,给社会和家庭造成资源与资金上的浪费,它的并发症又可能造成患者残废或早亡。但是糖尿病又是一个可防可治之病,防治的重要手段之一,就是广泛、深入地进行糖尿病知识的教育。

为了更好地开展糖尿病教育活动,不少糖尿病界有识之士撰写了大量有关糖尿病的书籍,笔者本人也曾编写了几本糖尿病科普专著。尽管如此,当我接到这本题为《糖尿病三字经》——以三字经方式编著的糖尿病科普书稿时,史在新主任独具的匠心,以及其对糖尿病独特的理解,还是深深地打动了我。

《糖尿病三字经》的三字经部分共108句,1296字,以高度概括的形式,对糖尿病的病因、病理、症状、诊断、分型、并发症、中西医治疗及监测方法进行了全面的描述。随后,作者在语释部分对三字经进行了细致、准确的讲解。全书形式新颖,内容全面,文笔流畅,深入浅出,便于理解

和记忆。既可供糖尿病患者阅读和学习,也适合于从事糖尿病防治工作的基层医护人员参考和使用,是一本不可多得的糖尿病科普好书。作为中华医学会糖尿病学分会副主任委员,一名糖尿病防治战线上的老兵,我愿向全国糖尿病患者及其家属以及糖尿病防治人员隆重推荐这本科普好书。愿它在我国糖尿病防治事业中发挥更大的作用。

北京协和医院

向红丁

2004年8月



向红丁教授,卫生部首席糖尿病专家,主任医师,博士生导师,现任北京协和医院糖尿病中心主任,北京医学会糖尿病专业委员会主任委员,中华医学会糖尿病学分会副主任委员,《中国糖尿病杂志》副总编辑。主持国家“863”计划、国家“十五”攻关课题。



前 言

糖尿病是危害人类健康和生命的常见病、高发病。现代社会随着生活水平的提高及人口结构的老齡化,糖尿病发病率呈逐年上升态势。世界卫生组织估计,至 2025 年,全球糖尿病患者人数将达到三亿。我国目前已成为世界糖尿病第二大国,由于没有科学、有效地进行防治,不但糖尿病的患病率在逐年上升,而且并发症的发生率也在逐年增高,进一步发展将可能致残、致死。遗憾的是许多患者及家属对糖尿病缺乏全面科学的认识,甚至有许多错误理解,造成对糖尿病及并发症的忽视,因而延误了诊断和治疗,给患者及家属造成极大的身心痛苦和沉重的经济负担。

作为一名医生,我很了解他们的需求。为了使广大糖尿病患者及家属对糖尿病正确认识,做到早期预防,及时诊断,合理治疗,及早走出误区;为了使糖尿病新老患者对自己所患疾病能够全面了解,熟记特点,积极治疗,我编写了《糖尿病三字经》以飨读者。三字经琅琅上口,便于记忆和宣教,希望能给广大糖尿病患者及家属,尤其是中老年病友,带来一份新的希望。

编 者



糖尿病三字经

人之初	百病发	禀赋亏	天变化	/1
正气存	邪不怕	天人合	长寿夸	/1
糖尿病	代谢差	患病多	很复杂	/2
终身病	危害大	死亡高	世人怕	/3
中国人	八特点	发现晚	症不显	/3
究病因	赖富贵	食少动	体多肥	/4
染病毒	伤胰岛	老龄化	环境糟	/5
糖尿病	可遗传	应慎重	选侣伴	/7
胰岛素	有缺陷	血糖高	尿糖见	/8
起病初	症状少	查血糖	方知晓	/9
症状著	有三多	体重少	疲惫弱	/10
皮瘙痒	麻胀痛	汗异常	面潮红	/11
胫前斑	关节肿	骨质松	多骨痛	/12
口腔病	牙周炎	齿松动	舌黄斑	/13
胃轻瘫	排空迟	便秘多	腹泻次	/14



性功差	男女忧	最头痛	是阳痿	/15
正常人	标准立	糖耐低	要警惕	/16
血糖变	勿心急	尿糖变	鉴别细	/17
明诊断	靠检验	胰释放	C肽变	/19
按病因	新四型	2型多	易分清	/20
分泌缺	是1型	要确诊	抗体定	/21
2型病	胰抵抗	年龄大	多肥胖	/23
特异型	属继发	去病因	药同法	/23
妊娠病	病妊娠	产妇危	胎儿损	/25
止妊娠	有标准	保平安	优生论	/26
儿童病	多1型	发病早	病难控	/27
老年病	易病诊	病情重	多关心	/28
耗费大	危害重	并发症	夺性命	/29
尿酮症	酸中毒	速降糖	水多服	/30
糖高渗	综合征	易昏迷	莫放松	/31
乳酸性	酸中毒	重死亡	防为主	/32
低血糖	最常见	学自救	单糖先	/33
脂紊乱	糖有关	调血脂	综合办	/34
患糖尿	代谢乱	影响著	血流变	/35



健康久久

糖尿病三字经

高血压	分类全	有标准	易诊断	/36
冠心病	可同来	四特点	记明白	/37
脑中风	倍数三	少出血	多血栓	/39
脚溃疡	称糖足	终坏疽	截肢除	/40
白内障	糖网膜	降视力	失明多	/41
糖肾病	最常见	分五期	特麻烦	/43
皮感染	疖痈起	尿感染	常淋漓	/44
肺感染	患结核	同治疗	莫耽搁	/46
甲亢病	糖尿病	临床中	常并行	/47
治糖尿	应牢记	五马车	熟驾驭	/48
打基础	教育先	普知识	医不难	/48
去抑郁	葆乐观	调心理	睡眠安	/50
三支柱	食疗专	多运动	药把关	/51
饮食谱	控热量	要减肥	没商量	/52
粗粮豆	菜果奶	肉鱼蛋	细安排	/53
食多样	求均衡	免饥饿	纤维增	/54
淡食益	膏粱损	选水果	餐前进	/55
微元素	铬易亏	锂钒硒	锌锰镁	/56
应多餐	量分散	要细嚼	需慢咽	/57



控饮食	可简便	定食谱	记交换	/58
无糖品	不存在	甜味剂	可替代	/60
酒性热	勿多贪	燥脾胃	伤胰腺	/62
烟属火	火克金	伤肺气	亦累肾	/63
多喝水	常饮茶	讲科学	病不怕	/64
常运动	贵有氧	节奏慢	体能强	/65
久散步	常体操	打太极	练舞蹈	/66
教一招	胰岛操	腹呼吸	穴位找	/67
老病号	量力行	禁忌症	必记清	/68
贵以恒	运动方	运动量	勿过强	/69
三步曲	先热身	动有度	后平稳	/70
凡运动	耗能量	低血糖	早预防	/71
口服药	降糖功	归两类	有五种	/72
优降糖	价格廉	达美康	最普遍	/72
糖适平	胆道排	美吡哒	作用快	/73
亚莫利	磺脲系	疗效好	长效剂	/74
诺和龙	速起效	2型病	首选药	/75
磺脲类	常失效	原发少	继发高	/75
双胍类	能减肥	副作用	刺激胃	/76



健康久久

糖尿病三字经

拜唐苹	阻吸收	降血糖	重餐后	/77
增敏剂	效果好	消抵抗	价格高	/78
胰岛素	救命王	短中长	速降糖	/79
查指征	注射上	胰休息	故称良	/80
调剂量	遵医嘱	选疗法	别疏忽	/81
注射法	靠自己	存制剂	莫过期	/82
老工具	注射器	新工具	注射笔	/84
久注射	会耐药	病控制	可撤掉	/84
人工胰	输注泵	时间定	剂量控	/85
装胰泵	选对象	常警惕	有故障	/86
胰移植	成功近	可治愈	增信心	/87
干细胞	旧换新	新工程	名基因	/88
论糖尿	中医早	消渴病	医典考	/89
上中下	分三消	靠四诊	辨证要	/90
上消轻	中消次	热症现	细施治	/91
下消重	肾气寒	少阴病	肾气丸	/92
气阴虚	主病机	脾肺肾	全调理	/93
中草药	偏方多	活成分	血糖落	/94
吃特色	属药膳	先分型	后粥饭	/95



中医药	标本兼	重平衡	安全先	/97
病监测	很重要	十多项	莫教条	/99
空腹糖	最客观	餐后糖	疗效看	/100
血糖仪	极方便	指尖血	可换算	/101
糖蛋白	测阶段	控血糖	预报专	/102
苏木杰	低转高	了解清	治疗好	/103
黎明象	血糖高	加剂量	该知道	/104
高血压	早治疗	要达标	慎选药	/105
测血压	防简单	记方法	学规范	/108
血脂调	达标好	低密低	高密高	/110
高血粘	难健康	危害大	早预防	/110
自监测	好处多	防误区	免犯错	/111
常复诊	防病变	病情重	应住院	/112
依病情	按需要	医生批	调换药	/113
糖波动	记仔细	找原因	多分析	/114
糖尿病	可预防	订措施	保健康	/114
糖尿病	世界日	纪念年	主题志	/116



人之初 百病发 禀赋亏 天变化

【语释】

自有人类以来,就伴有疾病发生,考古证明 50 万年前的爪哇人,以及古猿人,冰河时代的人都有疾病(包括肿瘤)侵袭现象。有文字记载后,疾病也成为记载最多的内容之一。人体生病均由内因和外因造成,内因是机体抵抗力低下,先天禀赋亏差;外因是自然界的气候、季节时时变化,以及传染病流行传播等原因。

【注解】

禀赋:人的体魄、智力等方面的素质。

天:泛指大自然。

正气存 邪不怕 天人合 长寿夸

【语释】

我国两千多年前的古医典《素问》曾指出:“正气内存,邪不可干。”建议人们节饮食,慎起居,知损益,调情志,身强体壮就能抵抗外邪的侵袭。天人合一,使机体适应不断变化的自然环境,就可以不患疾病,就可以健康长寿。

【注解】

正气:中医基本理论认为正气是机体的一种能力,有



时也把它称为最根本的原始物质。

邪:自然界中不正常的气候,如应热反冷,应凉反温,在不应当发生的季节里发生。亦指能伤人害病的疫病等。泛指一切致病因素。

天人合一:中医学把养生的道理环绕在内因和外因两个方面,体现了人体的完整性和人体与环境的统一性。

长寿:联合国世界卫生组织(WHO)在2002年对年龄的划分标准制订了新规定:青年为44岁以下,中年为45~59岁,60~74岁称做年轻的老年人,75~89岁称为老年人,90岁以上才称做长寿老人。

糖尿病 代谢差 患病多 很复杂

【语释】

糖尿病是一组以血浆葡萄糖(简称血糖)水平增高为特征的代谢性疾病群。引起血糖增高的病理生理机制是胰岛素分泌缺陷及(或)胰岛素作用缺陷。有原发和继发两种,一般均指原发性糖尿病。随着社会经济的发展,生活水平的提高以及生活方式的改变,以及城市化和人口老龄化的原因,糖尿病患病率迅速上升。世界卫生组织(WHO)有关资料表明,至2025年全球糖尿病患者将达到3亿。我国目前已达4000万人,并以每年约1%速度递增,已成为仅次于印度的世界第二大糖尿病国,患者数目是美国加上



欧洲糖尿病患者的总和,患病率在3.2%以上。

【注解】

代谢:即新陈代谢,是生物的基本特征之一。生物体经常不断地从外界取得生活必需的物质,并把这些物质变成生物体本身的物质,同时把体内产生的废物排出体外,这种新物质代替旧物质,不断吐故纳新的过程叫做新陈代谢。

患病率:反映特定人群中现患某种疾病频度的指标,以每百人口中发现某种病的人数表示。

终身病 危害大 死亡高 世人怕

【语释】

原发性糖尿病的病因尚未完全明了,即便有的患者经过适当治疗,临床症状消失,血糖恢复正常,达到临床康复,但糖耐量试验可能仍处于不正常状态,故目前糖尿病仍属终身性疾病,尚不能完全治愈。因患病率高,现已成为仅次于心脑血管病和肿瘤之后的第三大危害严重的疾病,占世界上主要死亡原因的第五位,令世人惧怕。

中国人 八特点 发现晚 症不显

【语释】

我国糖尿病流行病学有八大特点:(1)患病率低,但患

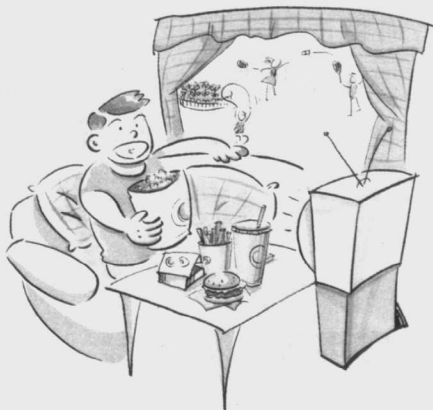


者死亡率高。(2)患者人数很多,但发现率很低,发现较晚,仅四分之一患者被医生通知患病。(3)糖尿病患者中约90%以上属2型,1型不到10%。(4)有症状与无症状糖尿病患病率为1:1。(5)高危因素为:城市居民、高年龄、有家族史、脑力劳动者、肥胖、某些民族(回族、维吾尔族)、移居海外者等。(6)遗传有明显影响。(7)血管并发症、酮症酸中毒及神经系统并发症最高。(8)男女无明显差异。

究病因 赖富贵 食少动 体多肥

【语释】

糖尿病俗称富贵病,目前随着饮食“西方化”,造成



“高热量、高蛋白质、高脂肪”,再加上体力活动减少,很容易引起超重肥胖,这样就形成了糖尿病的高发人群。活动太少是伴随现代化出现的不健康、不科学的生活模式,活动少又使得紧张焦虑得不到缓解和释放,所

以成了糖尿病发病的一个重要病因。



【注解】

病因:引起疾病发生的体内、外因素。多数疾病的发生是多因素的。一种疾病病因的最终阐明,依赖于基础医学、临床医学和预防医学等多方面的共同研究。

肥胖:体重超过正常标准的 20% 即为肥胖,系脂肪积聚过多的结果。有两个监测标准可以计算。

(1) 体重指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身高平方 (m²)
[公斤/米²]

亚洲人 18.5 ~ 22.9 为正常, 25 ~ 29.9 为肥胖, > 30 为严重肥胖。

(2) 腰围:

女性 > 2 尺 4 寸 (80cm) 为肥胖。

男性 > 2 尺 7 寸 (90cm) 为肥胖。

(卫生部最新公布:我国成人超重率为 22.8%, 肥胖率为 7.1%, 现有超重和肥胖人数分别为 2 亿和 6000 多万。)

染病毒 伤胰岛 老龄化 环境糟

【语释】

柯萨奇病毒、腮腺病毒、风疹病毒、巨细胞病毒和脑炎及心肌炎病毒感染, 都可使胰岛 β 细胞广泛坏死, 直接或间接导致自身免疫反应异常, 这是 1 型糖尿病很主