

糖尿病从预防到治疗

责任编辑:宛霞

主 编:田捷 马丽娜

出 版:吉林科学技术出版社

印 刷:长春新华印刷厂

版 次:2005年4月第1版第1次印刷

开 本:32开

规 格:787×1092毫米

印 张:3.25

字 数:84 000字

书 号:ISBN 7-5384-3080-6/R·822

定 价:10.00元

吉林科学技术出版社

网 址:<http://www.jkcbs.com>

网络实名:吉林科技出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街 4646号

邮编:130021

发行电话:5677817 5635177

传真:5635185

常见病完全图解系列

糖尿病

从预防到治疗

田捷 马丽娜/主编

- ✔ 图文并茂 容易阅读
- ✔ 按部就班地解答您的所需所想
- ✔ 人人都能看懂的医疗保健书

吉林科学技术出版社
JiLin Science & Technology Publishing House



5 患了糖尿病运动可延年

如何运动才有益

prevention and cure

糖

尿

病

从

预

防

到

治

疗

经常运动对任何人都有好处。对糖尿病患者来说尤为重要。因为运动能使血糖降低。增强胰岛素的作用。降低过高的血脂。锻炼心脏功能。防止骨质疏松。此外。还可以陶冶情操。培养生活情趣。提高生活质量。糖尿病患者可依据其自身的具体情况。进行一些温和性的运动。如散步。家务劳动等。这既可以消耗脂肪。又可达到强身健体的目的。我们相信。只要持之以恒地坚持下去必定有效!

1 准备充分 循序渐进

运动前。应先到医院进行咨询和必要的检查。包括血糖的监测。尿常规。血压。心电图。肝功能。肾功能。血脂等。这些检查结果关系则不能运动。怎样运动等一系列问题。



运动应循序渐进。可从10分钟开始。逐步延长至30分钟。主要根据个体的耐受能力。可作间歇休息。每天运动一次。或每星期运动3-4次。运动次数过少。就达不到预期效果。

2 有氧运动 方式多样

糖尿病患者运动方式以有氧运动为主(也称耐力运动)。这是一种可以增强呼吸。心血管功能。改善新陈代谢。纠正血糖和脂代谢紊乱的锻炼方法。通常采用有较多肌肉群参加的周期性运动。如步行。跑步。骑自行车。爬山。登楼。划船。游泳等。其中步行是最简便易行且有效的。



1. 散步: 运动强度小。对体质较差的老年糖尿病患者尤其适合。如果能在优美的绿化环境中进行。自然的气候更有益于身心健康。行走时应全身放松。脚观前方。自然摆臂有规律地摆动上身。每次10-30分钟。

3. 健步跑: 它属中等偏高的运动强度。适合于身体条件较好。无心血管疾病的糖尿病患者。慢跑时要求全身放松。糖尿病患者也可结合自己的兴趣爱好。因地制宜地选择适合自己的运动方式。例如住高层建筑者。可进行爬楼梯运动。或跳绳。原地跑等方式。此外。广播体操。球类运动等都可以采用。



Dr. Advice

测试运动适宜心率的最简单办法。用170减去年龄作为运动中的适宜心率。例如一个50岁的糖尿病患者。在运动中的适宜心率大约是每分钟120次。



Q & A

对健康的问题疑惑。提供最平易、正确和直接的解答。从中你可以学到不少有用的常识。



Dr. Advice

专业的医生、营养师提供实用而贴心的建议。



FACT

针对糖尿病的相关历史、重要统计数据或资讯。辅助你对肥胖更有了了解。



DO

值得你亲身尝试的好提议。



DON'T

提醒你在生活中易犯的错误。必须避免或改正的事项。



Story

实际发生的案例。从别人的实际经历。你可以避免重蹈覆辙。

现代都市繁忙的生活，常常使人感觉到身心疲惫。在物质文明飞速发展的时候，我们相应的疾病也在增加，诸如心血管疾病、肝病、高血压、糖尿病等等。很多人以为这是经济发达了，生活富裕了造成的。事实上，这种观念是错误的。这并不是物质文明提高导致的，而是我们的思想观念、健康意识跟不上而引起的。在美国，收入较高的白人跟收入相对较低的黑人相比，他们的高血压、冠心病、糖尿病等疾病明显要比黑人少，寿命也更长。这正是因为他们所受到的健康教育、卫生知识、自我保健意识都比黑人强。所以我们现在也要从自身做起。

但是我们目前最常见的情形就是有了病去医院就诊，没病时也不知如何防治，一点小病就不以为然，就算真生了病去医院就诊，我们也只是按医师所开药方照方抓药，按时服药，以为这样就万事大吉。事实上，我们往往忽略了就医前的自我诊断、治疗过程中的自我维护以及平时的自我保健。而这些，正是我们这套书所要帮助大家解决这方面的问题。我们请教相关医护专家，查阅大量权威资料，精心为读者就生活中最常见的心脏病、高血压、高血脂、糖尿病、风湿病、肝病、肾病等多种疾病做了一个周详而又科学的保健治疗流程。从最初的病理认识到传统的认识误区以及自我诊断、自我保

preface

健和相应的食物辅助疗法都有详尽的介绍。这样,本丛书就可以使广大读者在足不出户的情况下,也能对自己以及亲朋好友的身体状况有个比较清楚的了解,并且做出相应的措施。“防患于未然”,就算真的出现了健康问题,也能及时而科学地处理这些事情。

健康的朋友看了这套书,会对自己平时的好习惯更加坚持,而去掉那些影响健康的做法;处于“亚健康状态”的朋友看了这套书,就会对面前亮出的“黄灯”给予足够的重视,从书中得到及时的补正,从而去掉头上的“亚”帽子;对已经生病了的朋友来讲,通过这套书将使你在平时更加注意自己的身体保健,更好地配合医生的治疗,从而更快地康复!

希望这套书能够帮助大家更好地拥有一个快乐、健康、幸福、美满的人生!

健康标准

粗略地说，健康就是没病没痛的意思。但世界卫生组织（WHO）把“健康”定义为“体格上、心理上和社交上的理想状况”。由此可见，没病没痛没残障，准确来说并不等于完全健康。例如现在有不少超重甚至患了肥胖症的人，他们的体型不但经常被其他人视为不好看，更重要的是肥胖的人容易患上心血管疾病、糖尿病、胆结石和痛风病。世界卫生组织虽然给出了健康定义，但问题是如何解释身体无病。医生说，或者西方医学上称身体无病，是指现代医学科技检查结果没有异常，若病人感觉有病那是心理有病。中医以虚实寒热论体质，同病不同质，同质不同病，但除非病已在体内外呈现病理症状，否则也不知病在何处，发展到何程度。这都不能准确地解释健康的含义，因此，下面就让我们一同来了解一下到底何为健康、按健康的标准来判断自己是否是一个真正健康的人。

健康标准

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志，例如：

- ⊗ 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- ⊗ 处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；

healthy standard

- ⌘ 善于休息,睡眠良好;
- ⌘ 应变能力强,能适应各种环境的变化;
- ⌘ 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- ⌘ 体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;
- ⌘ 眼睛明亮,反映敏锐,眼睑不发炎;
- ⌘ 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
- ⌘ 头发光洁,无头屑;
- ⌘ 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

心理健康标准

认为“没有病就健康”的观点在今天是绝对站不住脚的,健康不仅
仅是没有病,而且要有良好的心理状态和社会适应能力。

⌘ 要有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,并且不会感
到疲劳和紧张;

⌘ 积极乐观,勇于承担责任,并且能上能下,心胸开阔,不至于因
为很小的事就耿耿于怀;

⌘ 必须是精神饱满,情绪稳定,善于休息的人;

⌘ 要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;

⌘ 要有较强的应变能力,反应速度快,有高度适应能力等等。

目 录

走出误区

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 12 什么是糖尿病 | 18 如何正确看待糖尿病 |
| 14 多饮、多尿是糖尿病吗 | 24 患了糖尿病精神紧张怎么办 |
| 16 糖尿病患者如何把钱花在刀刃上 | 30 为什么糖尿病无法治愈 |

2

认识糖尿病

- | | |
|-------------|----------------|
| 34 什么叫血糖 | 42 糖尿病有哪些不典型症状 |
| 36 学会利用血糖指数 | 44 血糖升高七因素 |
| 38 高血糖有哪些危害 | 46 糖尿病最怕并发症 |
| 40 如何发现糖尿病 | 48 胰岛素治疗糖尿病 |

contents

3

自我诊断

54 糖尿病的自我监测与自我护理

4

门诊与药房

60 中西医结合治疗糖尿病

62 哪些中药有降糖作用

64 哪些西药治糖尿病有副作用

目录

5

饮食与运动

68 糖尿病人饮食的基本原则

70 糖尿病患者饮食的误区

74 糖尿病的药膳方

76 糖尿病肾病要重视饮食调理

80 有利于治疗糖尿病的食物

86 糖尿病与水果

88 患了糖尿病运动可延年

92 治疗糖尿病的保健操

6

预防之道

100 糖尿病预防四要点

102 学会控制糖尿病

104 如何预防低血糖

106 中老年人怎样预防糖尿病

contents

chapter

1

走出误区



什么是糖尿病

人生是如此的美好，人们在其中享受着成功的事业，美好的爱情，幸福的婚姻，和谐的家庭……但这一切对于糖尿病患者来说却是那样的遥远与陌生。我们都知道糖尿病是一个常见病，可发生于任何年龄。既然糖尿病是如此的可怕，那么我们就有必要去好好认识一下这一疾病。糖尿病的基本特征是长期的高血糖。随着糖尿病病程延长，体内糖、蛋白质及脂肪代谢的紊乱可导致眼、肾、神经、血管及心脏等组织器官的慢性进行性病变；若得不到及时的、恰当的治疗，则会发生双目失明、下肢坏疽、尿毒症、脑血管病变或心脏病变，以致危及生命。那么你知道哪些人容易得糖尿病吗？

您会得糖尿病吗

1

遗传倾向

◆ 如果父母有一人患病，其子女的发病率比正常人高 3~4 倍。



2

上体肥胖

◆ 若腰围与臀围之比大于 0.7~0.85，可作为诊断糖尿病的一项指标。过度肥胖的危险在于，您的体重越重，您就需要越多的胰岛素来维持您的血糖达到正常水平，您的胰岛素很可能会由于超负荷运作而变得失去功能。因为这种肥胖是脂肪细胞体积的肥大，而不是脂肪细胞数量的增生，这种肥大的脂肪细胞上胰岛素受体数目减少，易发生胰岛素抵抗，是发生糖尿病的重要指征。



prevention and cure

3

菱形舌炎

◆ 舌体的中央部位乳头萎缩，局部一块无舌苔覆盖的菱形缺损区，有该症状发生率高达 61.7%。

4

45 岁以上

◆ 80% 糖尿病病人发病在 45 岁以上。



5

排尿困难

◆ 男性糖尿病患者出现排尿困难者约为 21.7%~42.3%。

6

筋腱反射减弱

◆ 筋腱反射消失伴糖耐量试验异常者高达 53.3%，而正常人仅占 3.4%。



7

周围神经炎

◆ 糖尿病人 40% 左右出现周围神经炎症状。



Dr. Advice

饮食中的脂肪含量偏高，而碳水化合物（米、面等）和纤维（蔬菜、水果等）含量偏低，以及体力活动太少等等均有可能患糖尿病。



FACT

有些人出生时及婴儿期体重偏低，反映了生命早期的营养不良，可能会影响内分泌器官胰腺的发育而使胰岛细胞体积较小，易发生糖尿病。

多饮、多尿是糖尿病吗

大家对糖尿病的最初认识可能就是那典型的“三多一少”症状,即“吃得_多,喝得_多,尿得_多,体重减少”,这主要是由于胰岛素分泌功能的衰退与胰岛素作用的效率降低所引起的。但是有的人喝得多或尿得多,可血糖正常,这说明该患者并不是糖尿病。因此诊断糖尿病不能仅凭临床症状一概而论,更重要的是要化验血糖以明确诊断。

有多饮、多尿症状的疾病

1 尿崩症是由于下丘脑或垂体后叶病变所引起,临床可出现烦渴多饮,多尿,甚至严重脱水,但血糖正常,尿糖呈阴性。



prevention and cure

2 精神性多饮或精神性多尿症，也表现为烦渴、多饮、多尿，但血糖正常，尿糖呈阴性，此种病人往往有精神异常或精神刺激史，常伴有神经衰弱等一系列症状。



3 在生理情况下，天气寒冷时尿量也增加，气候炎热多汗时喝水会增加。

走出
误区

谨防
尿病

自测
血糖

门诊
咨询

饮食
指导

预防
并发症

糖尿病人如何把钱花在刀刃上



糖尿病人应合理安排治疗费用

在目前看来，糖尿病仍是终身性疾病，因而一旦病人患上了糖尿病就必须接受长期治疗的事实，这不仅会给人带来巨大的身体痛苦，还会使病人从此背上沉重的经济包袱。其实，如果病人能选用一种适合自己病症的治疗手段，并通过正视的连续治疗与定期的血糖复查，完全可以达到逐步减药或停药的理想治疗效果。但事实上糖尿病患者常年正规就医者为数不多，达到长期理想控制水平的病人更是寥寥无几。出现这种就医不足的原因之一就是患者的经济考虑。因而，就医生而言，选用病人经济能力可以接受的最佳治疗方案，降低费用，无疑可以改善病人的最终预后。

1 预防糖尿病发生所投入的费用，特点是“无本万利”。有人认为无任何经济投入，仅减少高热量饮食、忌嗜酒、多运动、避免肥胖就可以减少或延缓糖尿病发生。这种无投入、高收益的治疗对糖尿病患者虽为时过晚，但对于糖尿病患者的子女尚可防患于未然。

2 糖尿病患者用于预防和延缓并发症发生所用的医疗花费，包括获取糖尿病知识、长期控制血糖的诊疗、检验和药物的花费。按省级医院水平中等程度糖代谢紊乱患者每月随诊一次计算，糖尿病患者年花费下限为每年 500 元，上限为每年 7000 元左右，月平均费用为 300 元以上，如并发高血压、高血脂时，相应级别费用增加 1/3~1/2。这种医疗消费，多数病人是能够支付的。