

TANGNIAOBING

医学博士漫话——

糖尿病



赵进喜 姜森 / 编著

医学博士帮您认清疾病的本质，
让您拥有自己和亲人的健康



科学出版社

www.sciencep.com

新健康大系

医学博士信箱

医学博士漫话

糖尿病

Tangniaobing

赵进喜 姜 淼◎编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书融会中西,对糖尿病及其多种并发症的诊断、治疗进行了系统而简明的介绍。内容包括糖尿病及其多种并发症的一般知识、诊断与监测、中西医结合治疗以及调养、护理等,包括饮食、运动、心理调理方法和针灸、推拿、气功锻炼。书中论及吕仁和教授糖尿病“二五八”防治方案,强调糖尿病患者自我调养的重要。全书注重科学性与实用性的统一,简明扼要,系统全面,语言通俗易懂,能够反映糖尿病学科发展的动态和诊治进展。可供广大糖尿病患者及其家属阅读,也可供糖尿病专业医护人员临床工作参考。

图书在版编目(CIP)数据

医学博士漫话糖尿病/赵进喜,姜淼著. —北京:科学出版社, 2005

(医学博士信箱/赵勇主编)

ISBN 7-03-015172-0

I. 医… II. ①赵…②姜… III. 糖尿病—防治—普及读物
IV. R587.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 026368 号

责任编辑:李 夏 魏俊国 / 责任校对:钟 洋

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:马兰婷

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年5月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005年5月第一次印刷 印张:10 3/4

印数:1—5 000 字数:318 000

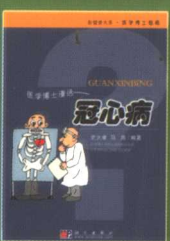
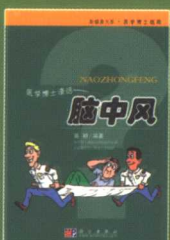
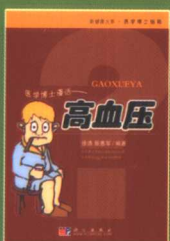
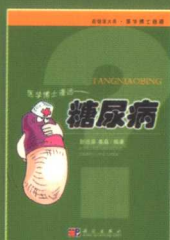
定价:18.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈科印〉)



赵进喜 男，医学博士，教授，主任医师，博士生导师。现为北京中医药大学附属医院内分泌科主任医师，国家“十五”攻关糖尿病、肾病项目负责人，国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科带头人，主持国家“十五”攻关重大疾病课题“糖尿病、肾病、肾功能不全防治优化方案研究”项目。世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会秘书长，中华中医药学会糖尿病分会副主任委员。著有《疏利少阳标本同治治疗慢性肾炎的研究》、《止消通脉饮治疗糖尿病微血管病变的临床与实验研究》、《止消通脉宁治疗糖尿病、肾病临床与实验研究》、《古方妙用》、《糖尿病防治与调养》、《肾炎病防治与调养》、《疼痛性疾病现代中医治疗学》等。

师从于天津名医黄文政教授、著名中医内科学家王永炎院士。



责任编辑: 李 夏 魏俊国

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

《医学博士信箱》编委会

丛书主编 赵 勇

丛书编委 (按姓氏笔画排序)

王新月 史大卓 张 宁

杨宇飞 赵 勇 赵进喜

徐春军 徐 浩 高 颖

编委会

序

赵进喜,号医灯,又号慈航,1965年生,汉族。医学博士、教授、主任医师、博士研究生导师;河北省肥乡人;出身于耕读世家,幼承家训,酷爱读书。早年就读于河北医科大学中医系,得到张贵印先生等前辈指点,苦读5年,获学士学位。毕业后到河北省邯郸市中心医院从事临床工作,并随当地名医杜庆云、韩志和先生等临证。后考入天津中医学院第一附属医院攻读硕士学位,师从天津名医黄文政教授,从事中医内科肾脏病的临床和科研工作,其间遍访津门名宿,受益良多。后又考入北京中医药大学攻读博士学位,师从著名中医内科学家王永炎院士、著名肾病糖尿病专家吕仁和教授和著名肾脏病理专家魏民教授,从事中医药治疗糖尿病肾病的临床和科研工作。现为国家“十五”攻关糖尿病肾病项目负责人、国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科带头人,北京中医药大学附属东直门医院内分泌科主任医师,北京中医药大学第一临床医学院中医内科博士研究生导师。兼任世界中医药学会联合会内科糖尿病专业委员会秘书长、中华中医药学会糖尿病分会副主委、北京中医药学会糖尿病专业委员会副主委、《糖尿病天地》杂志副主编等职。为2001年度霍英东教育基金优秀青年教师奖获得者。崇仲景而师古今百家之学,认为三阴三阳可以钤

序

百病,重视体质,强调辨方证、选效药。临床长于治疗糖尿病及其多种并发症、肾病、内科杂病和妇女更年期综合征、盆腔病以及小儿多动症、抽动-秽语综合征、遗尿症等疑难杂症。在科研方面,曾参与国家“九五”攻关课题、国家科技部新药基金课题、国家教委博士学科点课题等项目的研究工作。现作为负责人承担着国家中医药管理局课题《芩归升降散治疗慢性肾功能不全作用及其机制研究》项目和国家“十五”攻关重大项目之一《糖尿病肾病肾功能不全防治优化方案研究》。科研成果《疏利少阳标本同治治疗慢性肾炎的研究》获天津市科技进步三等奖,《止消通脉饮治疗糖尿病微血管病变的临床与实验研究》获北京中医药大学科技进步二等奖、北京市科技进步二等奖,《止消通脉宁治疗糖尿病肾病的研究》获北京中医药大学科技进步一等奖和国家教育部科技进步二等奖。曾发表论文、译文40余篇,著有《古方妙用》、《糖尿病防治与调养》、《肾炎病防治与调养》、《疼痛性疾病现代中医治疗学》、《糖尿病及其并发症中西医诊治学》等书。其中,《疼痛性疾病现代中医治疗学》获北京中医药大学科技出版二等奖和中华中医药学会科技著作二等奖,《糖尿病及其并发症中西医诊治学》获中华中医药学会科技著作一等奖。目前指导博士

Preface

研究生6人，硕士研究生9人，包括韩国等外籍研究生5人。本书作者之一姜森博士就是其指导的博士学位研究生之一。

糖尿病为常见多发病和现代难治病。要提高糖尿病及其并发症的临床疗效，仅靠医生是不够的，医学发展也不能解决糖尿病及其并发症的所有疑难问题。基于以上思路，赵进喜教授和姜森博士编写了本书。融会中西，理论联系实际，反映出糖尿病学科发展的动态和进展，对广大糖尿病患者来说，无疑具有重要的指导作用。余嘉其志，欣然为序，并向糖尿病患者和临床医护人员推荐之。

中华中医药学会糖尿病分会名誉主任委员
北京中医药大学东直门医院主任医师、教授、博士生导师

吕仁和

2004年11月于北京

目录

P A R T I 001

初识糖尿病

一、糖尿病的历史 / 002

◎ 糖尿病——古老的病 / 002

◎ 糖尿病——“现代病”、“时髦病” / 003

二、尿糖、血糖与胰岛素 / 004

◎ 糖尿病不一定“尿中有糖” / 004

◎ 正常血糖是多少 / 004

◎ 胰岛素——降低血糖的金钥匙 / 006

◎ 血糖升高=糖尿病? / 007

三、糖尿病的危害及病因 / 008

◎ 糖尿病危害何其多 / 008

◎ 糖尿病诱发因素真不少 / 009

◎ 糖尿病的遗传性 / 010

◎ 糖尿病发病的内外因 / 012

四、糖尿病分类及诊断要点 / 013

◎ 胰岛素受体与胰岛素抵抗 / 013

◎ 糖尿病的分类 / 014

◎ 早发现是关键 / 016

◎ 确诊须靠测血糖 / 018

五、生化试验 / 018

◎ 葡萄糖耐量试验(OGTT) / 018

◎ 糖尿病诊断新标准 / 019

◎ 治疗1型糖尿病离不开胰岛素 / 020

◎ 2型糖尿病多发于成人 / 021

探究糖尿病 / 023

六、特殊糖尿病 / 024

◎ 妊娠糖尿病与糖尿病患者妊娠 / 024

◎ 糖尿病是一种多病因疾病 / 024

◎ 1型糖尿病和2型糖尿病的鉴别 / 027

七、糖尿病典型症状及流行病学 / 029

◎ “三多一少”——糖尿病的典型症状 / 029

◎ 罹患糖尿病的危险人群 / 030

◎ 糖尿病防治的“二五八”方案 / 031

八、综合检查不可少 / 032

◎ 自我检测与院内检查 / 032

◎ 生化检测 / 032

◎ 测血糖与测尿糖的比较 / 033

◎ 检测血糖的方法 / 034

◎ 血糖控制的理想目标 / 035

◎ 血糖检测的时间和频度 / 035

◎ 检测餐后2小时血糖时的注意事项 / 037

九、几种检测手段 / 038

◎ 血糖仪的使用方法及注意事项 / 038

◎ 无痛测血糖 / 040

◎ 能测血糖的手表 / 040

◎ 人工模拟胰腺 / 041

◎ 尿糖检测的特点与不足 / 042

◎ 肾糖阈与肾性糖尿 / 043

十、鉴别糖尿 / 044

- ◎ 假性糖尿是怎样产生的 / 044
- ◎ 非糖尿病性糖尿 / 044
- ◎ 四次、四段尿糖检测,反映全天血糖变化 / 045
- ◎ 随机尿糖检测及其意义 / 046
- ◎ 正确使用尿糖试纸 / 047
- ◎ 肾性糖尿的发生原因 / 048

十一、与血液有关的几项检测 / 049

- ◎ 糖尿病检测的“金指标”——糖化血红蛋白 / 049
- ◎ 血胰岛素和C肽检测 / 050
- ◎ 血清胰岛素分泌水平检测的临床意义 / 051
- ◎ C-肽放射免疫检测的临床意义 / 053
- ◎ 血脂检查很必要 / 053

P A R T 3 055

危害很大的并发症 / 055

十二、并发症、危害及相关检查 / 056

- ◎ 定期眼底检查的重要性 / 056
- ◎ 糖尿病并发症及相关化验 / 057
- ◎ 糖尿病分级 / 063
- ◎ 不可小觑并发症 / 064
- ◎ 糖尿病常见急性并发症 / 065
- ◎ 糖尿病慢性并发症 / 065

十三、不可忽视低血糖 / 066

- ◎ “宁高勿低”——谈谈低血糖的危害 / 066
- ◎ 低血糖的应急处理 / 068
- ◎ 胰高血糖素抢救低血糖 / 069

目 录

◎ 低血糖反应寻根溯源 / 070

◎ 糖尿病患者外出,应预防低血糖 / 071

◎ 警惕夜间低血糖发生 / 071

十四、你了解糖尿病酮症酸中毒吗 / 072

◎ 糖尿病酮症酸中毒的诱因 / 072

◎ 早期发现糖尿病酮症酸中毒 / 073

◎ 糖尿病酮症酸中毒的预防 / 074

◎ 糖尿病高渗性昏迷 / 075

十五、关于糖尿病眼病 / 076

◎ 谈谈糖尿病眼病 / 076

◎ 糖尿病视网膜病变的预防 / 077

◎ 糖尿病视网膜病变的早期发现 / 077

◎ 眼科检查的常用方法 / 078

◎ 糖尿病视网膜病变的激光光凝疗法 / 078

◎ 糖尿病性白内障 / 079

十六、糖尿病肾病 / 080

◎ 糖尿病肾病 / 080

◎ 糖尿病饮食治疗的误区 / 081

◎ 糖尿病肾病与单纯糖尿病饮食 / 082

◎ 糖尿病肾病的原则治疗 / 083

◎ 中医药防治糖尿病肾病原则 / 084

◎ “人工肾”——糖尿病肾病晚期透析治疗 / 087

◎ 肾移植和胰—肾联合移植 / 088

十七、糖尿病神经病变 / 088

◎ 神经病与精神病不同——谈谈糖尿病神经病变 / 088

◎ 糖尿病植物神经病变 / 089

CONTENTS

- ◎ 糖尿病患者应该定期检查神经病变 / 090
- ◎ 糖尿病周围神经病变的分期 / 091
- ◎ 糖尿病周围神经病变的中西医结合防治 / 092

十八、其他并发症 / 095

- ◎ 糖尿病性胃轻瘫的中医药治疗 / 095
- ◎ 糖尿病性腹泻 / 097
- ◎ 糖尿病神经原膀胱 / 098
- ◎ 糖尿病性阳痿的中医治疗 / 099
- ◎ 糖尿病足 / 100
- ◎ 糖尿病患者洗脚有学问 / 102
- ◎ 经常检查双脚 / 102
- ◎ 为自己准备舒适的鞋袜 / 103
- ◎ 修剪脚趾甲——必须重视的“大事” / 103
- ◎ 糖尿病足患者如何进行足部运动 / 104
- ◎ 小心处理足部的伤口 / 104
- ◎ 糖尿病心脑血管并发症 / 105

PART 4

107

特殊类型糖尿病 / 107

十九、关心孩子 / 108

- ◎ 青少年糖尿病 / 108
- ◎ 儿童糖尿病患者的生长发育 / 109
- ◎ 糖尿病治疗的社会意义 / 110
- ◎ 家庭与社会对糖尿病患儿的关怀很重要 / 111

二十、妊娠与糖尿病 / 112

- ◎ 妊娠与糖尿病 / 112
- ◎ 糖尿病对胎儿的影响 / 114

◎妊娠、分娩及其对策 / 114

二十一、糖尿病、性与生育 / 117

◎糖尿病与性 / 117

◎高扬起您的旗帜——谈谈男人的性问题 / 117

◎女人性问题 / 118

◎关于女性糖尿病患者结婚和生育的建议 / 119

二十二、提高生活质量 / 120

◎糖尿病患者的就业 / 120

◎糖尿病患者的出行 / 121

◎糖尿病患者慎驾车 / 122

◎糖尿病急性期处理原则 / 124

◎手术与糖尿病 / 125

◎糖尿病患者的花费 / 126

P A R T 5 129

革除不良习惯及错误认识 / 129

二十三、摒弃不良生活保健及心理习惯 / 130

◎吸烟危害何其多 / 130

◎饮酒与糖尿病 / 131

◎保持心理平和 / 131

◎勇敢面对 / 132

◎克服低落的情绪 / 133

◎家庭的力量 / 134

◎糖尿病的心理治疗 / 136

◎走出糖尿病认识误区 / 138

◎控制饮水,十分错误 / 139

◎“根治糖尿病”——美好的希望 / 139

CONTENTS

◎ 只吃“糖尿病食品”要不得 / 140

◎ “胰岛素是鸦片”——大谬不然 / 141

二十四、谁说糖尿病患者不长寿 / 142

◎ 糖尿病患者照样可以长寿 / 142

◎ 治疗糖尿病的两个目标——“健康加长寿” / 143

◎ 糖尿病的综合防治 / 144

◎ 糖尿病饮食治疗的意义 / 147

◎ 糖尿病饮食治疗的目的 / 148

二十五、食疗明鉴 / 149

◎ 糖尿病食疗误区 / 149

◎ 了解您的标准体重 / 150

◎ 三大营养物质 / 152

◎ 碳水化合物和糖 / 152

◎ 备受推崇的膳食纤维 / 154

◎ 甜味剂知多少 / 154

◎ 蛋白质有优劣 / 155

◎ 低脂是糖尿病饮食的基本要求 / 157

◎ 是是非非胆固醇 / 158

◎ 盐不能多吃 / 158

◎ 酒尽量不要喝 / 159

◎ 食物金字塔——健康的饮食结构 / 160

◎ 制定食谱的具体方法——“三步走” / 162

◎ 饮食、运动和药物治疗的意义 / 164

◎ 掌握科学糖尿病知识, 自由享受天下美食 / 165

◎ 甜食, 糖尿病患者不能沾吗 / 165

◎ 糖尿病患者外出用餐道道多 / 166

◎ 谁说糖尿病患者不能吃水果 / 167



目 录

- ◎ 快餐巧选 / 168
- ◎ 1型糖尿病与2型糖尿病患者饮食治疗重点不同 / 168
- ◎ 纤维素的妙用 / 169
- ◎ 少食多餐 / 170

P A R T 6

173

运动保健 / 173

二十六、永恒的健康主题 / 174

- ◎ 生命在于运动 / 174
- ◎ 运动给糖尿病患者带来的好处 / 174
- ◎ 糖尿病不适合运动的情况 / 175
- ◎ 糖尿病患者运动治疗的原则 / 176
- ◎ 适合于糖尿病患者的运动方式 / 176
- ◎ 糖尿病患者运动前的准备 / 177
- ◎ “循序渐进”、“量力而行”——谈糖尿病患者运动的强度 / 177
- ◎ 糖尿病患者运动时间的安排 / 178
- ◎ 运动的步骤 / 179
- ◎ 运动中发生低血糖的处理 / 179
- ◎ 提高糖尿病患者运动的积极性 / 180

P A R T 7

181

药物治疗 / 181

二十七、找准有力“武器” / 182

- ◎ 治疗糖尿病的“好药” / 182
- ◎ 口服降糖药物 / 183
- ◎ 不适宜于用口服降糖药的糖尿病患者 / 183