

百病

百病自诊自疗丛书

BAIBING ZIZHENZILIAO
CONGSHU

糖尿病 的自诊自疗

胡献国 / 编著

TANGNIAOBING
DE ZIZHENZILIAO



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

糖尿病的自诊自疗

胡献国 编著



中国经济出版社
www.economyph.com

图书在版编目 (C I P) 数据

糖尿病的自诊自疗/胡献国编著. —北京: 中国经济出版社,
2005. 1

(百病自诊自疗丛书)

ISBN 7-5017-6647-9

I. 糖... II. 胡... III. 糖尿病—诊疗 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 096550 号

出版发行: 中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: [www. economyph. com](http://www.economyph.com)

责任编辑: 高书精 (010—68319110)

责任印制: 张江虹

封面设计: 白长江

经 销: 各地新华书店

承 印: 人民文学印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 10.5 字 数: 250 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5017-6647-9/Z·811

定 价: 18.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68369586 68346406 68309176

丛书主编：胡献国

副主编：张 玲

编 委：（以拼音字母为序）

胡 皓	胡熙曦	胡献国	胡云波
黄春梅	刘华章	宋友红	谭晓熙
谭小芸	杨小云	张 玲	张 蕾
周红星	周 桦		

内容提要

本书系统论述了糖尿病的形成原因、自我诊断及自我治疗方法，全书内容通俗易懂，便于患者选方用食。

本书反映了当前国内糖尿病治疗的现状及进展，融科学性、实用性于一体，既可作为糖尿病患者自我保健、养生、预防、治疗之参考，又可作为从事中医食疗学教学及科研人员和广大中医食疗爱好者的参考用书。

作者简介

一、科技论文:在《中医杂志》、《澳门中医药杂志》、台湾《明通医药杂志》等发表学术论文 50 余件。

二、获科研成果奖 5 项,其中省、市级各 1 项,县级 3 项。

三、在全国各级报刊发表医学科普文章千余件,计百万字。

四、出版医学书籍 10 多部:

(一)主编类

1.《百病肉食疗法》

北京金盾出版社 2001 年 6 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

2.《食疗养生药膳大百科》

台湾世茂出版社 2002 年 6 月第 1 版

3.《高血脂家常食谱》

天津科技出版社 2003 年 1 月第 1 版

4.《李时珍食疗药膳丛书一消化系统疾病的食疗》

湖北科技出版社 2003 年 3 月第 1 版

5.《怎样洗脚更健康》

台湾世茂出版社 2003 年 3 月第 1 版

6.《小儿家庭足疗》

农村读物出版社 2003 年 7 月第 1 版

7.《食用参妙用》

人民军医出版社 2003 年 8 月第 1 版

8.《百病中药外治法》

金盾出版社 2003 年 11 月第 1 版

2004 年 4 月第 2 次印刷

9.《高血脂保健药膳》

深圳海天出版社 2004 年 1 月第 1 版

10.《保健食疗药膳精典(选辑药膳食疗类文章 50 件)》

中国经济出版社 2004 年 1 月第 1 版

11.《治病保健药膳粥》

台湾世茂出版社 2004 年 3 月第 1 版

12.《食粥降血脂》

人民军医出版社 2004 年 7 月第 1 版

13.《百病足疗 900 方》

中国中医药出版社 1997 年 3 月第 1 版

1999 年 9 月第 3 次印刷

14.《中医脏器食疗学》

湖北科技出版社 1997 年 3 月第 1 次版

15.《本草纲目》中的粥疗方

人民军医出版社 2004 年 6 月第 1 版

16.《家庭足浴》

人民军医出版社 2004 年 11 月第 1 版

17.《足跟痛症防与治》

金盾出版社 2004 年 12 月第 1 版

(二)协编类

1.《家庭药膳全书》

湖北科技出版社 1997 年 1 月第 1 版

2.《基层中医临证必读大系·中药分册》

中国医药科技出版社 1995 年 3 月第 1 版

作者现为湖北省远安中医院主任医师(湖北省知名中医)

前 言

随着社会的进步和人们物质生活水平的提高，各种富贵性、营养性疾病也纷之踏来，糖尿病便是其中之一。

糖尿病是一种由遗传基因决定的全身性慢性代谢性疾病，系由于体内胰岛素的相对或绝对不足而引起糖、脂肪及蛋白质代谢的紊乱所致，其主要特点是高血糖及糖尿。本病早期无明显症状，典型表现为三多一少，即多尿、多饮、多食、消瘦、疲乏等，严重时可发生酮症酸中毒，常见的并发症及伴随症有急性感染、肺结核、动脉粥样硬化、肾和视网膜等微血管病变及神经病变，其不仅严重危害人体健康，而且给社会、家庭也带来沉重的经济和心身负担。

有感于此，笔者遍览食疗诸书，广搜博辑，斟酌筛选，结合现代医学研究进展，编著了这本《糖尿病的自诊自疗》，奉献给广大读者，使广大读者足不出户便能“按图索骥”，选方疗疾，保健养生，提高糖尿病防治水平。

本书系糖尿病患者自诊自疗用书，适用于病人、家属选用，中医、西医、中西医结合的临床、科研及教学工作者、食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养护士、中医爱好者也有参考价值。

本书在编写过程中，得到众多专家、教授、学者、领导的帮助，尤其是湖南中医学院谭兴贵教授、湖北中医学院赵映前教授等，对本书提出了宝贵的修改意见，在此谨表谢意！

由于作者水平所限，书中不足之处在所难免，敬请各位读者批评指正，以求再版时修正。



目 录

上篇：糖尿病的自我诊断

一、糖尿病的定义及形成原因	(1)
二、高血糖的危害	(4)
三、糖尿病的早期表现	(5)
四、糖尿病的主要临床表现	(7)
五、糖尿病的分型	(22)
六、糖尿病的实验室检查	(23)
七、糖尿病的自我诊断与达标治疗	(26)
(一) 糖尿病的诊断标准	(26)
(二) 糖尿病的达标治疗标准	(27)
八、糖尿病的综合防治、三级预防及科学饮食	(28)
(一) 糖尿病的综合防治	(28)
(二) 糖尿病的三级预防	(29)
(三) 预防糖尿病的科学饮食	(31)

下篇 糖尿病的自我治疗

第一章 糖尿病的家庭护理	(34)
第二章 糖尿病的运动疗法	(46)



第三章 糖尿病的西医疗法	(49)
第一节 糖尿病的药物治​​疗	(49)
第二节 糖尿病药物治疗时的注意事项	(55)
一、使用胰岛素时应注意什么	(55)
二、使用口服降糖药时应注意些什么	(56)
第三节 糖尿病并发症的药物治​​疗	(60)
 第四章 糖尿病的中医疗法	(63)
第一节 糖尿病的中医治​​疗	(64)
一、糖尿病的中医辨证施治​​法	(64)
二、糖尿病的中成药治​​疗	(64)
三、能降低血糖的中草药	(65)
四、能降低血糖的中成药	(68)
(一)肺肾阴虚型	(68)
(二)气阴不足型	(69)
(三)阴阳两虚型	(69)
第二节 糖尿病并发症的中医治​​疗	(70)
一、糖尿病胃轻瘫的中医治​​疗	(70)
(一)糖尿病胃轻瘫的中医辨证施治	(70)
(二)糖尿病胃轻瘫的中医外治	(73)
二、糖尿病足的中医治​​疗	(73)
(一)糖尿病足的临床分级	(74)
(二)糖尿病足的分级处理	(74)
(三)糖尿病足的家庭护理	(76)
(四)糖尿病足的中医外治	(77)
(五)糖尿病足的中成药治​​疗	(78)
三、糖尿病性便秘的中医治​​疗	(80)
(一)糖尿病性便秘的中医辨证治​​法	(80)



(二)糖尿病性便秘的家庭护理	(82)
(三)糖尿病性便秘的中医外治法	(84)
四、糖尿病性腹泻的中医治疗	(86)
(一)糖尿病性腹泻的中医辨证疗法	(86)
(二)糖尿病性腹泻的家庭护理	(89)
(三)糖尿病性腹泻的中医外治	(90)
五、糖尿病性尿路感染的中医治疗	(92)
(一)糖尿病性尿路感染的中医药治疗	(92)
(二)糖尿病性尿路感染的家庭护理	(93)
六、糖尿病性性功能障碍的中医治疗	(94)
(一)糖尿病性性功能障碍的中医药治疗	(95)
(二)糖尿病性性功能障碍的家庭护理	(98)
(三)糖尿病性性功能障碍的中医外治	(101)
七、糖尿病性骨病的中医治疗	(103)
(一)糖尿病性骨病的中成药治疗	(103)
(二)糖尿病性骨病的家庭护理	(104)
八、糖尿病性白内障的中医治疗	(110)
(一)糖尿病性白内障的中医药治疗	(110)
(二)糖尿病性白内障的家庭护理	(111)
九、糖尿病性高血压的中医治疗	(113)
(一)糖尿病性高血压的中医药治疗	(113)
(二)糖尿病性高血压的家庭护理	(115)
(三)糖尿病性高血压的中医外治	(122)
十、糖尿病并发高脂血症的中医治疗	(125)
(一)糖尿病并发高脂血症的中医药治疗	(125)
(二)糖尿病并发高脂血症的家庭护理	(127)
十一、糖尿病合并冠心病的中医治疗	(129)
(一)糖尿病合并冠心病的中医药治疗	(129)



(二)糖尿病合并冠心病的家庭护理·····	(131)
(三)糖尿病合并冠心病的中医外治·····	(134)
十二、糖尿病合并感染的中成药治疗·····	(136)
(一)由单味药制成的清热解毒中成药·····	(136)
(二)由复方制成的清热解毒中成药·····	(136)
十三、糖尿病外阴瘙痒的中医治疗·····	(138)
(一)糖尿病外阴瘙痒的中医药治疗·····	(138)
(二)糖尿病外阴瘙痒的家庭护理·····	(141)
(三)糖尿病外阴瘙痒的中医外治·····	(142)
十四、糖尿病神经病变的中医治疗·····	(143)
(一)糖尿病神经病变的中成药治疗·····	(143)
(二)糖尿病神经病变的中医外治·····	(144)
十五、糖尿病神经膀胱的中医治疗·····	(145)
(一)糖尿病神经膀胱的中医药治疗·····	(145)
(二)糖尿病神经膀胱的中医外治·····	(146)
十六、糖尿病肾病的中医治疗·····	(148)
(一)糖尿病肾病的中医药治疗·····	(148)
(二)糖尿病肾病的中医外治法·····	(150)
(三)糖尿病肾病的家庭护理·····	(151)
(四)糖尿病肾病肾功能衰竭的药浴疗法·····	(152)
十七、糖尿病性青光眼的中医治疗·····	(153)
(一)内治法·····	(154)
(二)外治法·····	(155)

第五章 糖尿病的饮食治疗····· (156)

第一节 糖尿病的饮食治疗原则····· (156)

第二节 糖尿病的脏器疗法····· (165)

第三节 糖尿病的药膳主食疗法····· (172)



第四节	糖尿病的药膳菜疗法·····	(180)
第五节	糖尿病的药粥疗法·····	(241)
第六节	糖尿病的药汤疗法·····	(266)
第七节	糖尿病的药酒疗法·····	(287)
第八节	糖尿病的药茶疗法·····	(295)
第九节	糖尿病的药膳糕点疗法·····	(310)
第十节	糖尿病的辩证食治·····	(316)



上篇 糖尿病的自我诊断

一、糖尿病的定义及形成原因

糖尿病是由多种原因引起的以慢性高血糖为特征的代谢紊乱性疾病。它是一种常见的慢性进行性疾病，既属于内分泌疾病，也属于代谢性疾病。高血糖是由于胰岛素分泌或作用缺陷，或两者同时存在而引起。糖尿病的病因到目前还未完全阐明，目前公认糖尿病不是惟一病因所致的单一疾病，而是复合病因所致的综合征，与遗传、自身免疫及环境因素有关。胰岛 β 细胞合成和分泌胰岛素，经血循环到达体内各组织器官的靶细胞（指与代谢有关的各组织器官的细胞，以下类同），与特异受体结合，引发细胞内代谢效应，在整个过程中任何一个环节发生异常均可导致糖尿病。随着人们生活水平的提高，糖尿病的发病率在逐年增加。发达国家糖尿病的患病率已高达5%~10%，我国的患病率已达3%，到目前为止，全国糖尿病患者人数已在3000万以上，成为继高血压和慢阻肺之后威胁老年人健康的第三位“健康杀手”。

糖尿病病人典型的症状是“三多一少”，即口渴多饮，多食易饥，多尿，体重减轻。另外，还可伴有糖尿病急性并发症的症状。据国内外文献报告，口渴多饮在糖尿病患者中占55%~65%，多尿占50%~75%，多食易饥约占35%，体重减轻约占50%。当血糖浓度超过肾糖阈值（指肾脏对葡萄糖的最大耐受力以下类同），大量的葡萄糖从尿中排出，尿的渗透压增高，尿量增加，排尿次数增多，引起多尿。由于多尿，体内丢失大量的水分，引起口渴多饮。葡萄糖是体内能量及热量的主要来源，



大量的葡萄糖从尿中丢失，要维持机体活动，就要补充糖，故出现多食易饥。因糖尿病患者胰岛素相对或绝对不足，不能充分利用葡萄糖，需要体内的蛋白质和脂肪分解来补充能量，加之水分丢失，所以病人体重减轻，消瘦。成年人糖尿病发病前多有肥胖，患病后虽仍较胖，但与以前比较体重已有减轻。

成年人在糖尿病发病以前，可有午饭或晚饭前出现低血糖反应，表现为乏力、出汗、颤抖、饥饿感和心慌等。这种反应可能很轻，但有的人十分严重，饥饿难忍，进食后才能缓解。

由于高血糖对皮肤神经末梢的影响及尿糖的刺激，外阴及皮肤瘙痒也较常见。此外，糖尿病还可并发急、慢性疾病，如糖尿病酮症酸中毒、乳酸中毒、高渗性昏迷、糖尿病性心脏病、肾病、脑血管病、眼部病变、神经病变、感染、皮肤病等，出现相应的临床表现，如口干咽燥、五心烦热、大便干结、盗汗、神疲乏力、昏迷、气短懒言、自汗、畏寒肢冷、面足浮肿、腰膝酸痛、耳鸣耳聋、阳痿、头晕目眩、视物昏花、双目干涩、肢体麻木疼痛、大便溏泻、心悸胸闷、半身不遂、下肢坏疽、皮肤疖肿等等。糖尿病是一个多病因的综合病征，其发病原因主要与下列因素有关：

1. 遗传因素

糖尿病具有家族遗传性。但这种遗传性尚需外界因素的作用，主要包括肥胖、体力活动减少、饮食结构不合理、病毒感染等。

2. 肥胖

肥胖是糖尿病发病的重要原因，尤其是容易引发Ⅱ型糖尿病（指胰岛素抵抗型糖尿病），特别是腹型肥胖者更易发生糖尿病。肥胖者本身存在着明显的高胰岛素血症，而高胰岛素血症可以使胰岛素与其受体的亲和力降低，导致胰岛素作用受阻，引发胰岛素抵抗。这就需要胰岛 β -细胞分泌和释放更多的胰岛素，从而



又引发高胰岛素血症。如此呈糖代谢紊乱与 β -细胞功能不足的恶性循环，最终导致 β -细胞功能严重缺陷，引发Ⅱ型糖尿病。腹部细胞对胰岛素敏感性原本就比其他部位低，而腹部肥胖患者，主要是脂肪组织增多，这种增多只是细胞体积增大，但脂肪细胞数目并未增多，导致细胞膜上受体数目相对减少而引起胰岛素抵抗，从而使葡萄糖清除率明显降低，导致高血糖而引起糖尿病。

3. 活动不足

体力活动可增加组织对胰岛素的敏感性，降低体重，改善代谢，减轻胰岛素抵抗，使高胰岛素血症缓解，降低心血管并发症。因此体力活动减少已成为Ⅱ型糖尿病发病的重要因素。

4. 饮食结构

无论在我国还是在西方，人们的饮食结构都以高热量、高脂肪为主。而热量摄入过多超过消耗量，则造成体内脂肪储积而引发肥胖。同时，高脂肪饮食也可抑制代谢率使体重增加而肥胖。常年喜好肉食者糖尿病发病率明显高于常年素食者，这主要与肉食中含脂肪、蛋白质热量较高有关。

5. 精神神经因素

在糖尿病发生、发展过程中，精神神经因素所起的重要作用近年来中外学者所公认的。因为精神的紧张、情绪的激动、心理的压力会引起某些应激激素分泌大量增加，而这些激素都是升高血糖的激素，也是与胰岛素对抗的激素。这些激素长期大量的释放，势必造成体内内分泌代谢调节紊乱，从而导致糖尿病。

6. 病毒感染

某些Ⅰ型糖尿病（指胰岛素缺乏型糖尿病）患者，是在病人患感冒、腮腺炎等病毒感染性疾病后发病的。病毒进入机体后，直接侵及胰岛 β -细胞，大量破坏胰岛 β -细胞，并且抑制胰岛 β -细胞的生长，导致胰岛素分泌下降、减少，最终引发Ⅰ型糖



尿病。

7. 自身免疫

I型糖尿病是一种自身免疫性疾病，在病人血清中可发现多种自身免疫性抗体。这些抗体物质，可以直接造成胰岛 β -细胞损害，导致胰岛素分泌缺乏，引发糖尿病。

8. 化学物质和药物

已经查明有几种化学物质能引发糖尿病。扑立灭灵（灭鼠药），能引发I型糖尿病。两种临床用药，如戊双咪（用于治疗肺炎）和左旋门冬酰胺酶（一种抗癌药）也能引起糖尿病。

9. 妊娠

妊娠期，母体产生大量多种激素。这些激素对胎儿的健康成长非常重要，但是它们也可以阻断母体的胰岛素作用，引起胰岛素抵抗。

虽然糖尿病的病因十分复杂，但归根到底则是由于胰岛素绝对缺乏、胰岛素相对缺乏、胰岛素效应不足（即胰岛素抵抗：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）所致，因此，在 β -细胞产生胰岛素、血液循环系统运送胰岛素、组织细胞接受胰岛素并发挥生理作用这三个步骤中任何一个环节发生问题，均可引起糖尿病。

二、高血糖的危害

糖尿病患者的长期持续高血糖状态，或血糖、尿糖波动较大时，若不及早控制，必然会对机体造成不良影响，甚至引起器质性病变，导致不可逆性损害，现将高血糖的危害因素告知如下，以期引起人们的注意。

1. 引起感染；
2. 诱发蛋白尿；