

CCTV 中央电视台

健康之路^③

名家会诊 糖尿病



向红丁 钱荣立 宋广林 顾为东 徐瑞荣 主讲

经典节目
健康行动

现代出版社

随书赠送 3 张 VCD



90297269

台

健康之路^③

名家会诊 糖尿病

向红丁 钱荣立 宋广林 顾为东 徐瑞荣 主讲



现代出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

名家会诊糖尿病 / 向红丁等主讲

—北京：现代出版社，2003

ISBN 7-80188-081-1

I. 中… II. 向… III. ①中年人—糖尿病—防治②老年人—
糖尿病—防治 IV.R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 074694 号

主 讲：向红丁 钱荣立 宋广林 顾为东 徐瑞荣

总 策 划：吴江江

责任编辑：张立宪

资料整理：萧振凤

美术编辑：程阳阳

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码：100011

电 话：(010)64267325 64240483 (兼传真)

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京新华印刷厂

开 本：850 × 1168 1/32

印 张：6.5

版 次：2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数：00001 ~ 40000 册

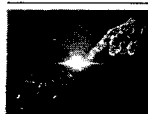
书 号：ISBN 7-80188-081-1

定 价：29.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

目 录

一、警惕糖尿病	2
关注糖尿病	18
何谓糖尿病	20
糖尿病的分类	25
糖尿病的初期症状	33
糖尿病的危害	39
二、防治糖尿病	42
谨防糖从口入	57
人应该吃什么?	68
科学防治糖尿病	73
哪种甜食适合你	75
向酒说再见	80
在运动中消灭糖分	82





三、控制并发症	88	目 录
糖尿病的药物治疗	120	
合理使用胰岛素	134	
全面了解胰岛素	136	
胰岛素阶梯疗法	139	
糖尿病患者的自我检测	153	
四、笑对糖尿病	160	
糖尿病人的日常护理	179	
警惕糖尿病，战胜糖尿病	207	

《健康之路》丛书编委会

主 任： 冯存礼
副 主 任： 李福成 李 红
编 委： 冯存礼 李福成 李 红 程 步 段忠应
程仁沛 金 岩 韩 军 李 强 曹广全
解凡琪 刘 萍 王志强 赵春玲 徐 谨
渠晓曦
总 策 划： 解凡琪 刘 萍

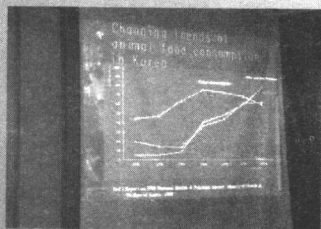
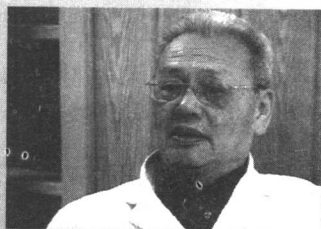
《健康之路》丛书光盘制作

出 品 人： 金 岩
制 片 人： 李福成 段忠应 程仁沛
出版策划： 解凡琪 刘 萍
责任编辑： 渠晓曦

《健康之路》节目播出时间

直 播 版 （二套） 首播 周一至周五 10：30
重播 周一至周五 6:00
周 末 版 （一套） 周三 15：25

2015-1-15



健康路

警惕糖尿病



中央电视台
健康之路

主讲人

向红丁教授：北京协和医院糖尿病治疗中心主任，从事糖尿病研究已有数十年。

钱荣立教授：北京大学第一临床医学院主任医师，中华医学会糖尿病协会主任委员，有着丰富的临床医疗经验。

宋广林教授：营养学家，中国儿童发展中心主任医师，从事营养学研究已经三十余年，著有《实用家庭营养全书》、《儿童家庭保健全书》等十四本著作。





主持人：现在我们的生活水平是在不断地提高，但是疾病的发病率也在不断地上升，其中糖尿病的发病情况就是一个很典型的例子。这一现象背后有什么样的原因呢？就让我们一起走进今天的“健康调查”。

画外音：有这样一种病，

向红丁：是一种慢性的全身性代谢性疾病。

画外音：它的死亡率高、发病范围广。

向红丁：病人增长得特别快，快到惊人的速度。

画外音：全世界有 1.6 亿患者，光中国就有 4 千万。

向红丁：从遗传上来看呢，中国人是容易得这种病的。

画外音：关注本期健康调查，探秘糖尿病。

场景——文化宫外

主持人：观众朋友，我现在是在北京民族文化宫。每年的 11 月 14 日是世界糖尿病日。在今年的世界糖尿病日到来之际，北京市糖尿病协会在这里主办了“第十一届世界糖尿病日主题展览会”。在现场我们可以看到参会的单位和前来咨询的人有很多，糖尿病已经越来越受到全社会的关注。

场景——展会现场

群众1：我们主要是来咨询一些糖尿病知识的讲座呀，
或者找一些资料，今后好预防。

主持人：您对糖尿病了解吗？

群众2：大概了解一些吧。

群众3：知道一般知识吧。

画外音：糖尿病是一种常见的疾病，在世界各地普遍存在，它可以发生于任何年龄阶段，死亡率继肿瘤和心脑血管疾病之后，位列第三，对人们的健康构成极大的威胁。

主持人：现在得糖尿病的人是越来越多了，人们也越来越重视关于糖尿病的问题。到底这是一种什么样的病呢？

向红丁：糖尿病是一种慢性的、全身性的、代谢性的疾病。说它是慢性的，得了病以后很难痊愈；说它是全身性的，全身都会受影响，可以说从头发到脚趾甲都会受影响；说它是代谢性的疾病呢，就是有多种代谢性的紊乱，糖代谢紊乱、脂肪代谢紊乱、蛋白质代谢紊乱，严重的





时候，水、盐、酸碱平衡都会代谢紊乱，是这么一种疾病。

主持人：向主任，您是研究糖尿病的专家，您可以给我们介绍一下目前我国糖尿病的发病情况以及趋势吗？

向红丁：我们现在要说中国糖尿病的现状的话，可以用三句话来概括：第一句话叫做“病人剧增，长得特别快，快到惊人的速度”；第二句是“危害巨大，它可以造成多种多样的损害，从而造成国家的损失”；第三句是：“虽然数量剧增、危害巨大，可是它是一种可防可治之病。我们在糖尿病面前是可以有所作为的”。

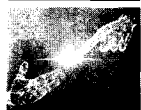
画外音：十年前，世界糖尿病患者大概三千万人，到现在，仅中国的糖尿病患者就已经达到了四千万人，超过了欧洲与美国糖尿病人的总数。预计2010年我国的糖尿病人会达到7300万，将居世界首位。

主持人：之所以发生这种令人担忧的现象，原因是什

么呢？

向红丁：因为糖尿病和其他慢性疾病像冠心病、脑血栓都有共同的地方。它们都是遗传因素和环境因素两大因素共同作用的结果。从遗传上来看呢，中国人是容易得糖尿病的。何以见得呢？看看世界上的发达国家，在那里，华人糖尿病患病率超过10%。外籍华人和我们的遗传基因是一样的，他们的今天也许就是我们的明天。那么，糖尿病遗传的到底是什么基因呢？现在发现的影响Ⅱ型糖尿病的基因总共超过二百多种，种类非常多，人和人的基因不太一样，但是有人把这种基因总括起来叫做“节约基因”。

画外音：科学家发现，贫困国家和地区的人们在食物供应缺乏的情况下，体内会产生一种基因，这种基因使人的身体有着善于积累热能的特性，这样人们就可以依靠较少的食物生存，科学家称之为“节约基因”。当一个国家或地区长期处于贫困状态时，节约基因就会发生作用，并且随着人们的繁衍，一代代地传下去。





向红丁：当然，光有遗传因素是不成的，还得有环境因素。导致Ⅱ型糖尿病的环境因素至少有这么几条：首先是生活水平提高，热量来源充足。看看我们中国人，八十年代初什么样子，现在什么样子，这个经济发生的改变太大了。这当然是件好事情，但是这时候你要不注意，你的基因就赶不上环境的改变，可能就导致糖尿病剧增这种现实。结果吃不了几天饱饭，身体也胖了、血压也高了，糖尿病也得了，就会慢慢得很多病。从基因的角度看，中国人是容易得糖尿病的。

画外音：糖尿病分两种。

钱荣立：十个病人有九个属于Ⅱ型糖尿病。

画外音：病因错综复杂。

宋广林：主要原因是膳食结构的不合理。

张伯苓：最重要的就是别吃出病来。

画外音：张伯苓，清华大学的退休技师，62岁，患糖尿病两年多了。

主持人：平时，在生理上有没有什么不适的，让您感觉是糖尿病？

张伯苓：开始就是脚肿，急速地疲劳，不能胜任工作，到家就两件事情，要么就睡觉，要么就吃饭。

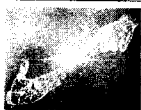
主持人：那您这个糖尿病是什么时候得的？

张伯苓：我得的时候是将近六十岁，不到六十。现在已经过了六十了，他们就说这属于是Ⅱ型的。

画外音：在胃的后下方，有一个大的腺体组织叫做胰腺，在胰腺内分布着100万到200万个细胞群，叫做胰岛。胰岛分泌的胰岛素承担着人体降糖的作用，胰岛素分泌不足，或胰岛素的作用差，就容易引起糖尿病。根据不同的发病机制，糖尿病主要分为Ⅰ型、Ⅱ型两种。

钱荣立：Ⅰ型病人，就是过去我们所说的胰岛素依赖型糖尿病，这Ⅰ型过去都是年轻的，青少年多一些；Ⅱ型糖尿病病人就是我们过去所说的非胰岛素依赖型糖尿病，或者叫做成年性糖尿病。这个Ⅱ型糖尿病现在是一个大问题。

钱荣立：我们所看到的糖尿病人90%以上，十个病人





有九个属于Ⅱ型糖尿病。

宋广林：Ⅰ型糖尿病主要就是胰岛分泌的胰岛素少，就是胰岛素的绝对量减少，这种引起的糖尿病，我们叫Ⅰ型糖尿病。但是Ⅰ型糖尿病在总的糖尿病里面占的比例很小，一般在5%左右，不超过10%。另外90%，我们叫Ⅱ型糖尿病。

主持人：那么Ⅱ型糖尿病的患病原因是什么呢？

宋广林：Ⅰ型大概跟遗传有关系，病因还明确一些。那么对于Ⅱ型糖尿病的病人来讲，过去我们认为病因不明确，但是现在，从社会学的角度讲，从整个社会发展的情况看，更多的是跟饮食习惯、生活行为习惯、生理、社会等等有关系，那么这样的因素有关系，其中首要因素，是膳食结构的不合理。

画外音：人类是一种以植物性食物为主的杂食性动物。迄今为止，漫长的进化并没有使人类的身体适应以动物性食物为主的食物结构，人们的

膳食结构却正在向这个方向悄悄转变着。

宋广林：现在人们的膳食结构可以说既违反了人类的生理结构，也违反了自然法则。那么你违反了科学规律，当然要受到自然的惩罚。我想，受到的最大的惩罚之一，就是糖尿病发病越来越多，呈现出一个不可遏制的趋势。

画外音：物质的极大丰富也给了人们更多的选择。当人们有能力去享受各种美味的时候，却不经意地为糖尿病的发病提供了有利的条件。

张伯苓：后来生活条件好了吧，国家情况逐渐好了，调整工资了，手里有钱了，反正鱼呀、肉呀吃啊。敞开肚皮就吃，吃了一个大腹便便。

主持人：那具体的说？

张伯苓：当时人家吃一条鱼，我们吃两条到三条。像女同志你吃不了一条鱼，我能吃三条。另外，吃饭呢？像你女同志只能吃半碗，我最少吃一碗半到两碗，就说最少一次能吃八两到一斤。