



名医出诊

糖尿病

自我诊疗与全面调养

〔日〕赤沼安夫 监修 张钟月 译



南海出版公司



糖尿病

自我诊疗与全面调养

（美）詹姆斯·W·李 著 王健 译



James W. Lee, MD

+ 名医出诊

〔日〕赤沼安夫 监修 张钟月 译

糖尿病

自我诊疗与全面调养

南海出版公司

2009 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我诊疗与全面调养 / [日] 赤沼安夫监修;
张钟月译. — 海口: 南海出版公司, 2009.8
(名医出诊)
ISBN 978-7-5442-4530-2

I. 糖… II. ①赤…②张… III. 糖尿病—诊疗 IV.
R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 145407 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-032

SENMONI-I GA KOTAERU Q & A TOUNYOUBYOU

© SHUFUNOTOMO Co., Ltd. 2005

Originally published in Japan in 2005 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

ALL RIGHTS RESERVED.

TANGNIAOBING ZIWO ZHENLIAO YU QUANMIAN TIAOYANG

糖尿病自我诊疗与全面调养

监 修 [日] 赤沼安夫

译 者 张钟月

责任编辑 崔莲花

特邀编辑 冯静楠

丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计 新经典工作室·崔振江

内文制作 李艳芝

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 710 毫米 × 930 毫米 1/16

印 张 14.25

字 数 150 千

版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1—20000

书 号 ISBN 978-7-5442-4530-2

定 价 28.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

第 1 章 糖尿病的症状

糖尿病患者的自觉症状	2
有没有出现以下自觉症状 / 2	
没有自觉症状才可怕 / 5	
糖耐量异常	6
什么是糖耐量异常 / 6	
糖耐量异常患者如何防止发展为糖尿病 / 6	
糖尿病症状问与答	10

第 2 章 了解糖尿病

糖尿病究竟是一种什么样的病	20
正确认识糖尿病 / 20	
什么是“血糖” / 20	
糖原的代谢过程 / 21	
胰岛素的作用 / 21	
糖尿病的可怕之处在于其并发症	24
糖尿病的三大并发症 / 24	
遍及全身的并发症 / 24	
糖尿病患者人数不断增多	26
日本的糖尿病患者有多少 / 26	
为什么糖尿病患者的数量不断增多 / 27	

关于并发症 / 27	
糖尿病分为四大类	28
糖尿病的分类方法 / 28	
1 型糖尿病 / 30	
2 型糖尿病 / 30	
其他特殊类型的糖尿病 / 30	
妊娠期糖尿病 / 31	
1 型糖尿病	32
1 型糖尿病表现为突然发作 / 32	
自身免疫性 1 型糖尿病 / 32	
3~4 岁和 11~12 岁为 1 型糖尿病的发病高峰年龄 / 33	
2 型糖尿病	34
2 型糖尿病属于生活方式病 / 34	
2 型糖尿病患者中高龄者居多 / 34	
2 型糖尿病患者在初期时无自觉症状 / 36	

第 3 章 为什么会患糖尿病

糖尿病与遗传的关系	40
糖尿病的病因 / 40	
多种遗传基因导致的糖尿病 / 41	
某一种基因异常导致的糖尿病 / 42	
糖尿病与外界环境的关系	43
1 型糖尿病的发病与外界环境因素 / 43	
2 型糖尿病的发病与外界环境因素 / 43	
如何预防 2 型糖尿病 / 44	
糖尿病与肥胖的关系	46
肥胖是糖尿病发病的重要原因 / 46	

肥胖分为内脏脂肪型和皮下脂肪型 / 48	
肥胖的判定方法 / 49	
内脏脂肪型肥胖的诊断方法 / 50	
内脏脂肪型肥胖和糖尿病的关系 / 51	
内脏脂肪型肥胖的治疗方法 / 51	
饮食疗法和运动疗法以外的治疗方法 / 52	
糖尿病成因问与答	53

第 4 章 糖尿病的检查

关于糖尿病的检查	62
糖尿病的检查流程 / 62	
问诊 / 62	
问诊的内容与意义	64
有无自觉症状 / 64	
家族中是否有人患有糖尿病 / 64	
体重的变化 / 64	
是否患过大病或受过重伤 / 65	
日常生活方式 / 66	
妊娠的经历 / 66	
其他内容 / 66	
尿糖检查	67
血糖检查	69
空腹血糖值 / 69	
餐后 2 小时血糖值检查 / 70	
葡萄糖耐量试验 / 71	
糖尿病状态的检查	73
糖化血红蛋白检查 / 73	

糖化白蛋白检查 / 74	
C 肽检查 / 74	
尿酮体检查 / 74	
其他检查 / 75	
糖尿病并发症的检查	77
定期进行三大并发症的检查 / 77	
眼底检查 / 77	
神经功能障碍检查 / 78	
动脉硬化检查 / 78	
其他检查 / 78	
糖尿病并发症检查问与答	79

第 5 章 饮食疗法

饮食疗法可防止糖尿病的发展	86
糖尿病治疗必不可少的饮食疗法 / 86	
什么是饮食疗法 / 86	
有效利用食物交换表	88
什么是食物交换表 / 88	
需要注意的食物 / 90	
以 336 千焦为 1 单位来计算 / 90	
同组的食物可相互替换 / 92	
应积极摄入的食物 / 92	
应尽量避免的食物 / 94	
关于酒精 / 95	
长期坚持饮食疗法的关键	97
不要对“吃”失去兴趣 / 97	
保证营养成分的摄入 / 97	
努力让饮食生活丰富多彩 / 98	

血糖生成指数 / 100	
每天 6720 千焦的饮食	103
饮食疗法的注意事项 / 103	
在外就餐时的注意事项 / 107	
饮食疗法问与答	108

第 6 章 运动疗法

运动疗法的功效	114
改善胰岛素抵抗 / 114	
降低血糖 / 114	
减肥 / 114	
增强体力 / 114	
缓解压力 / 115	
不适合采用运动疗法的情况	116
采用运动疗法前要进行医学检查 / 116	
不能采用运动疗法的情况 / 116	
适合糖尿病患者的运动疗法	118
有氧运动效果更佳 / 118	
最好选择中等强度以下的运动 / 119	
选择能够坚持下去的运动 / 119	
饭后 1 小时运动，效果较为明显 / 119	
有效的运动项目 / 119	
慢走的功效	121
正确的慢走方法 / 121	
打高尔夫球和网球 / 122	
运动的注意事项	123

不要忘记运动前的准备活动和运动后的整理活动 / 123	
及时补充水分 / 123	
每次运动 20 分钟以上, 每周运动 3 次以上 / 124	
“饭后运动”法则 / 125	
不要勉强自己 / 125	
不要急于求成 / 125	
运动疗法问与答	130

第 7 章 药物疗法

药物疗法的基础知识	140
口服药物	142
关于口服药物 / 142	
刺激胰岛素分泌的药物 / 142	
改善胰岛素抵抗的药物 / 145	
延迟糖分吸收的药物 / 146	
胰岛素治疗	148
胰岛素制剂的种类	150
胰岛素制剂分类 / 150	
胰岛素的注射方法 / 150	
糖尿病并发症的治疗用药	155
药物的副作用	156
药物的副作用 / 156	
口服药的副作用 / 156	
胰岛素的副作用 / 157	
药物疗法问与答	158

第8章 低血糖

低血糖形成的原因	170
低血糖的症状	171
药物治疗引起的低血糖	173
应对低血糖的方法	174
生活习惯问与答	176

第9章 糖尿病并发症

可怕的糖尿病并发症	186
了解糖尿病并发症 / 186	
急性并发症和慢性并发症 / 187	
糖尿病性视网膜病变	189
什么是糖尿病性视网膜病变 / 189	
糖尿病性视网膜病变的3个阶段 / 189	
糖尿病性视网膜病变的检查 / 191	
糖尿病性肾病	193
什么是糖尿病性肾病 / 193	
糖尿病性肾病的5个阶段 / 194	
糖尿病性肾病的检查 / 194	
人工透析 / 195	
肾移植 / 195	
糖尿病性肾病的饮食注意事项 / 196	
糖尿病性神经病变	198
什么是糖尿病性神经病变 / 198	
糖尿病性神经病变的症状 / 199	

其他糖尿病并发症	202
高血压 / 202	
动脉硬化 / 203	
坏疽 / 204	
感染 / 205	
骨质疏松症 / 206	
糖尿病并发症问与答	208

第 1 章

糖尿病的症状

糖尿病的早期通常没有明显症状,当糖尿病患者出现自觉症状时,其实病情已经开始恶化了。这正是糖尿病的可怕之处。

糖尿病患者的自觉症状

在糖尿病^①早期，患者几乎没有自觉症状。随着病情的不断发展，全身各个器官会逐渐出现相应的症状。下面就让我们一起来认真地检查一下吧！

有没有出现以下自觉症状

在糖尿病早期，患者几乎没有自觉症状，甚至当病情已经发展到了一定程度，但是没有出现并发症，患者也不会产生明显的自觉症状。

为了掌握病情的发展程度，首先要确认一下自己是否出现了以下症状。

很多患者认为，这些症状在日常生活中时有发生，不至于去医院进行治疗。正因为如此，大部分患者即使发现自己已有一些糖尿病的症状，也不去

自觉症状检查表

1	容易疲劳， 浑身乏力。
☐ 是	☐ 否
	

2	饭后立即有空腹感。
☐ 是	☐ 否
	

①本书中出现的糖尿病，如无特别说明，均指2型糖尿病。

3 | 口渴，多饮。

☐是 ☐否



4 | 饮食照常而体重减轻。

☐是 ☐否



5 | 排尿次数和尿量增多。

☐是 ☐否



6 | 皮肤容易感染。

☐是 ☐否



7 | 四肢有麻木感。

☐是 ☐否



8 | 视力减退，看东西模糊不清。

☐是 ☐否



9 | 伤口容易化脓。

☐是 ☐否



10 | 四肢发热或发冷。

☐是 ☐否



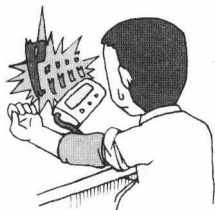
11 | 经常出现腓肠挛。

☐是 ☐否



12 血压升高。

☐是 ☐否



13 身体某个部位出汗，
或者是全身出汗。

☐是 ☐否



14 经常便秘或腹泻。

☐是 ☐否



15 站立起来时眩晕。

☐是 ☐否



16 食欲不振。

☐是 ☐否



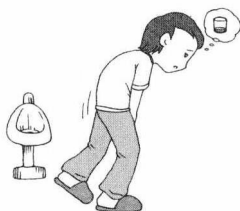
17 腿脚浮肿。

☐是 ☐否



18 有尿不尽的感觉。

☐是 ☐否



19 四肢有刺痛感。

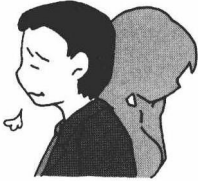
☐是 ☐否



20 容易感冒。

☐是 ☐否



21 勃起功能障碍。 ☐是 ☐否 	22 外阴瘙痒。 ☐是 ☐否 
---	---

理会，任其发展。

糖尿病的症状因人而异，不能一概而论。但如果有多项症状与上述自觉症状吻合，就很有可能患上了糖尿病。

没有自觉症状才可怕

糖尿病的可怕之处在于，即使患者的糖耐量^①异常，甚至已经被确诊为糖尿病，只要病情没有发展到一定程度，就不会出现自觉症状，或者即使有自觉症状，也极其轻微。

因此，有很多糖尿病患者没有及时采取治疗措施，或者中途停止治疗。等到病情发展得较为严重时，就会出现难以治愈的并发症，在无形中寿命缩短了近10年。

对糖尿病患者来说，最重要的是谨遵医嘱，坚持进行治疗，有效地控制病情。如果能够采取正确、有效的措施，在必要的情况下配合药物辅助治疗，就完全可以控制住病情的发展。要意识到即使没有明显的症状，血糖升高也会给循环系统带来负担。糖尿病患者如果能坚持饮食疗法、运动疗法以及药物疗法，就很有可能像健康人一样颐养天年。

^①机体对血糖浓度的调节能力。