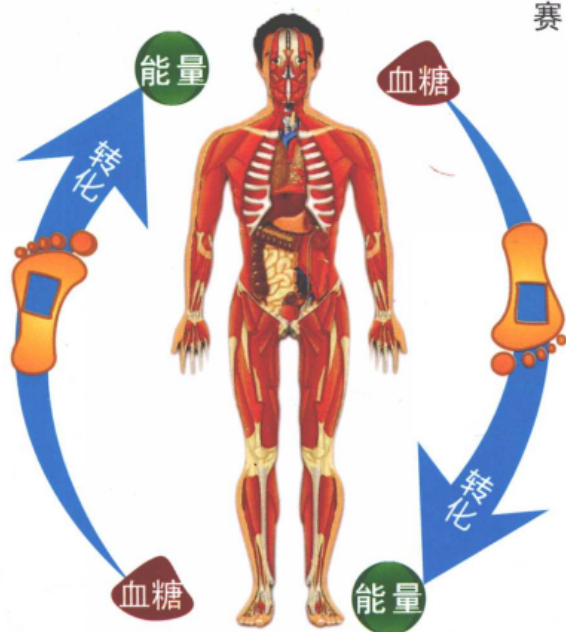


向健康人学习

化解血糖不吃药

赛天涯 著

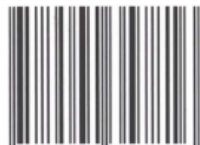


中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

责任编辑 刘跃钊
封面设计 胡业昌
责任校对 胡业昌



ISBN 978-7-5043-5781-6

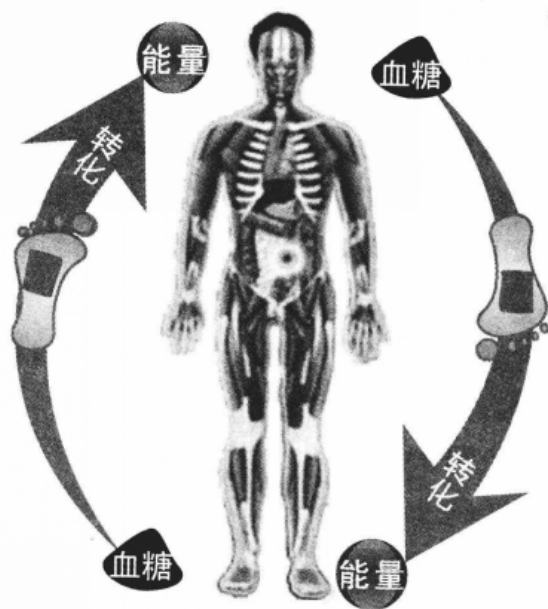


9 787504 357816 >

定价：23.00元

向健康人学习 化解血糖不吃药

赛天涯 著



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

化解血糖不吃药/赛天涯著.—北京:中国广播电视出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5043-5781-6

I.化… II.赛… III.糖尿病—治疗 IV.R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第015061 号

化解血糖不吃药

赛天涯 著

责任编辑 刘跃钊

责任校对 胡业昌

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编 100045

网 址 www.crtip.com.cn

电子信箱 crtip8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 安阳市泰亨印务有限责任公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 60(千)字

印 张 4.125

版 次 2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-5781-6

定 价 23.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

导 言

1. 治疗糖尿病, 如何避开药品对人体肠胃、肝肾、心脏等的危害?

2. 并发症太多, 遍布全身上下, 怎么治疗? 从哪里开始治疗?

3. 降糖是把血糖当作垃圾倒掉, 化糖是把血糖转化为能量, 但化糖从那里开始?

4. 年年服用的降糖药在体内沉积下来很多毒素, 如何排? 从哪里排?

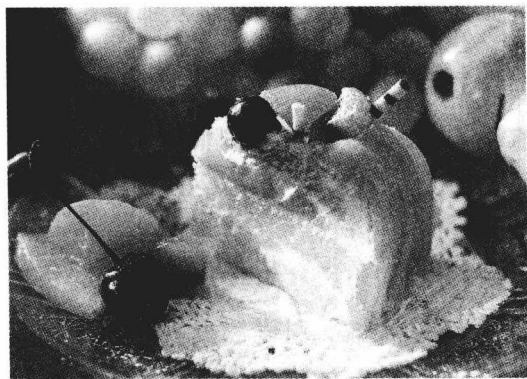
5. 常年堆积的高血糖产生的废糖残渣、酮、糖垢如何清理? 从哪里清理?

6. 有报道说, 科学家发现了糖尿病人的救命穴, 这个救命穴在哪里? 怎样才能打通糖尿病人的救命通道? 从哪里打通?

★ 一个非常健康的人, 他是怎么压住血

糖升高的？治疗糖尿病，与其千辛万苦寻找降糖药，不如直接向健康人的体内寻找答案！

★实际上，健康人体内没有所谓的降糖机能，只有化糖作用！他的血糖不是降掉的，而是化掉的！人体具有化解血糖的本能！



■甜食——糖尿病人害怕的食品。但健康人为什么吃很多也不怕血糖升高呢？让我们向健康人学习！

前 言

吃药降糖，似乎已经成了糖尿病人的“潜规则”，极大多数重症患者甚至把药片当饭吃，然而，当你庆幸血糖降下来时，心、脑、眼等其他部位却发生了并发症，导致终身残疾或死亡！另一个更惊人的现象是，许多患者在同时服用药效相同而名字不同的降糖药物，在重复服药的同时发生低血糖或中毒！

实际上，我们只要问一个问题就可以了，那就是，正常人的血糖高了，他是怎么解决的？为什么糖尿病人一吃甜食或者稍微吃一点饭就害怕出现高血糖，而正常人暴饮狂吃也不怕出现高血糖呢？

实际上，健康人体内没有所谓的降糖

机能,只有化糖作用!无论是他一顿饱餐还是狂饮甜食,血糖都能自然而然地化解为能量。所以,正常人不是降血糖而是化血糖!

治疗糖尿病,我们只要向健康人的体内寻找答案就可以了!何苦费尽心机寻找降糖药呢?

这就是本书想告诉所有糖尿病人的话。

目 录

第一章	你真正了解糖尿病吗?	(6)
第二章	降糖,一个美丽的肥皂泡?	(24)
第三章	向健康人学习:化解血糖	(44)
第四章	发现糖尿病人的救命穴	(70)
第五章	化糖阶梯疗法	(102)
第六章	中医名家谈化糖	(120)



第一章

你真正了解

为什么会发生糖尿病？

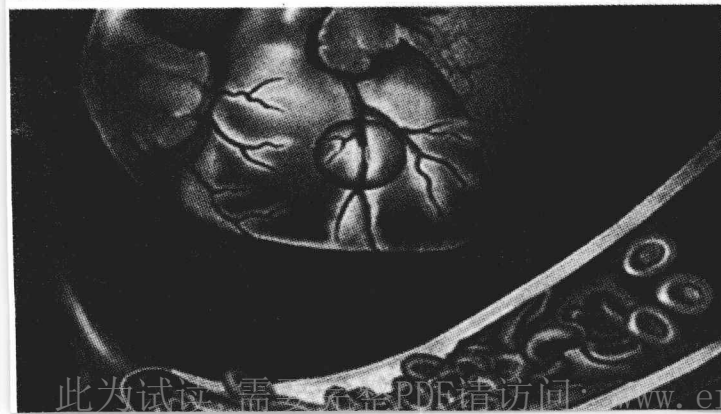
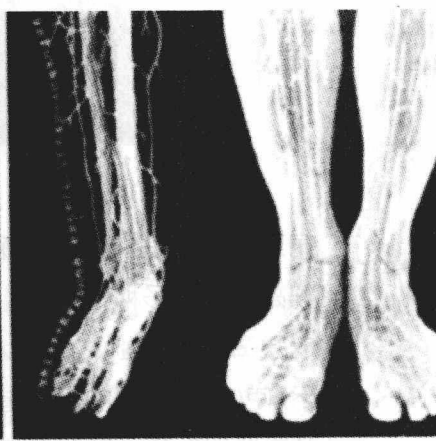
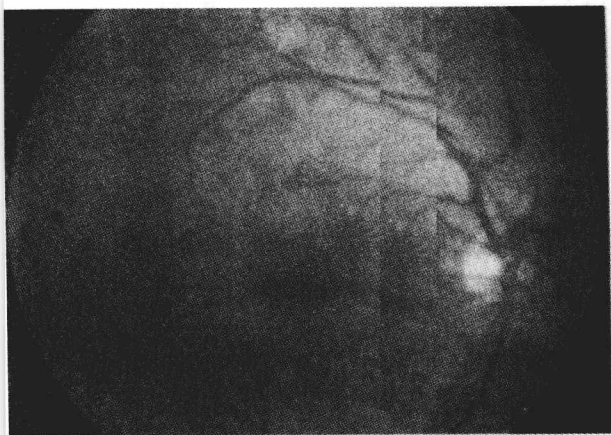
为什么会出现“三多一少”症状？

为什么糖尿病不能吃药？

为什么血糖会升高？

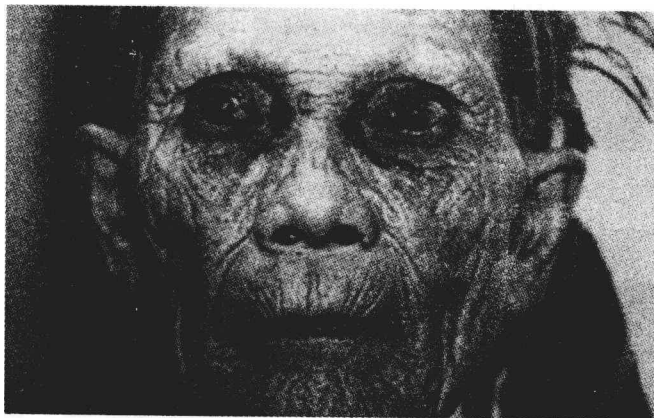
科学家有了新发现…

糖尿病吗？



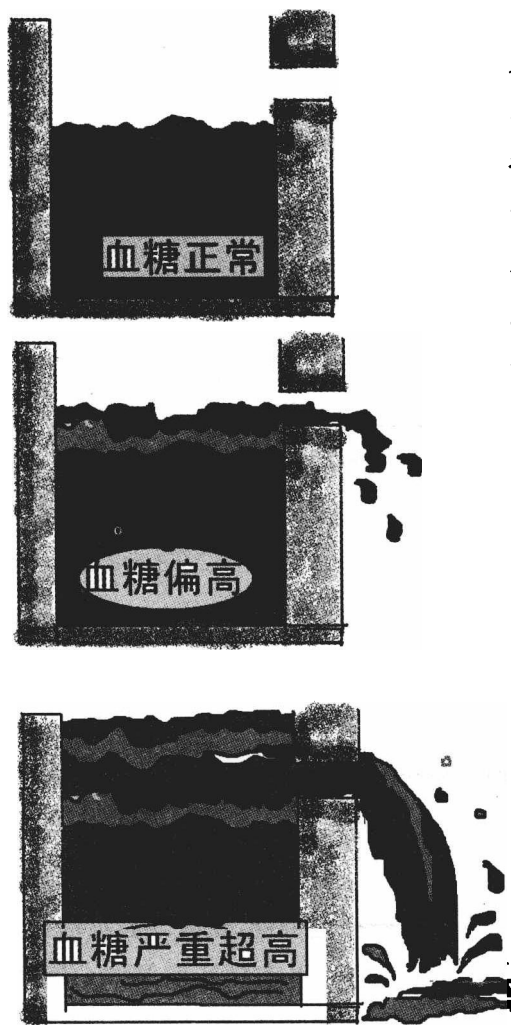


1. 糖尿病到底是种什么病？ 科学有了新发现！



医学的进步，让我们对疾病与健康有了新的认识，糖尿病的病理情况和控制手段也逐渐明朗。现代医学认为：糖尿病是以持续高血糖及多种代谢紊乱为特征的一种综合病症。由各种原因造成胰岛素分泌相对不足或胰岛素在细胞中不能发挥正常生理作用，使体内糖、蛋白质及脂肪的代谢发生紊乱，而产生的高血糖以及由此引发的一系列病症。

正常人每天从尿中排出的葡萄糖为 32~93 毫克，一般葡萄糖常规定性试验不起反应。当尿中每天排出的葡萄糖超过 150 毫克时，尿糖呈阳性反应，称为糖尿。



■肾糖阈与血糖高低示意图

人体的尿液由肾脏产生。肾脏中有个肾糖阈，实际上就是肾脏的排糖阀，即出现尿糖时的最低血糖值。正常人血糖超过 8.9-10 毫摩尔 / 升 (160-180 毫克 / 分升) 时，尿中即可检出葡萄糖。当血糖不超过肾糖阈时，流经肾脏血液中的葡萄糖能被肾小管重吸收回体内，这个时候尿中不含糖。当血糖升高超过肾糖阈时，过量的葡萄糖便会溢出肾小管这个“阀门”，进入尿液，因此尿常规化验葡萄糖就阳性了，糖尿病由此得名。但是肾动脉硬化，可使肾糖阈值提高，血糖很高了，尿糖仍可阴性；肾小管损伤，



化解血糖不吃药

可使肾糖阈值降低,血糖正常,尿糖仍可阳性。

另外,某些药物如大量维生素 C 会干扰测定结果,造成尿中含糖的错误结果,称为假阳性。

因此,虽然尿中含糖是糖尿病的特点之一,但尿糖阳性不能作为判定糖尿病指标。这也意味着,糖尿病病人合并动脉硬化、糖尿病肾病时不能以尿糖指标来估计血糖浓度、指导治疗。所以这种判断方法已经过时了!糖化血红蛋白的正常与否才是正确的判断依据!



■能吃能喝,却越来越瘦。

正常人血浆糖超过 8.9~10 毫摩尔/升(160~180 毫克/分升)时即可查出尿糖,这一血糖水平称肾糖阈值,但有个体差异。尿糖和血糖的关系也和肾脏排糖阈值有关系,当血糖超过 8.9 毫摩尔/升(160 毫克/分升)这一限度,尿中就会出现糖尿,由此出现糖尿病最低血糖值,就被叫做肾糖阈。

当空腹血糖为 8.1 毫摩尔/升(145 毫克/分升)时,未超出肾糖阈值,故不会出现糖尿。但是,糖尿病肾病患者及老年人,血糖超过 10 毫摩尔/升(180



毫克 / 分升), 甚至超过 13.9~16.7 毫摩尔 / 升 (250~300 毫克 / 分升), 可以没有糖尿, 这是肾糖阈升高所致。相反, 妊娠期妇女及肾性糖尿病患者, 由于肾糖阈值降低, 血糖正常时亦可出现糖尿。

尿糖是由于血糖浓度高于肾糖阈, 葡萄糖从尿中流失而产生的。葡萄糖是人体重要的供能物质, 正常情况下人体不允许其排出体外。人的肾脏限制血糖流失的最大能力, 被称为肾糖阈。可用血糖浓度值表示, 一般人的肾糖阈为血糖浓度 8.8~10 毫摩尔 / 升。正常血糖浓度在 3.5~8 毫摩尔 / 升之间波动, 低于肾糖阈, 所以没有尿糖。肾糖阈就好比河堤, 当水位低于堤坝高度时, 水不会溢出; 同样, 血糖浓度高于肾糖阈时, 血中的葡萄糖就会流入尿液, 产生尿糖。

糖尿病患者虽然血糖浓度高, 但组织细胞内能量供应不足, 因此患者总感觉饥饿而多食, 而多食又进一步使血糖来源增多; 当血糖含量高于 160~180 毫克 / 分升时, 糖就从肾脏排出而出现糖尿。同时, 在排出大量糖的同时也带走了大量水分, 于是会出现多尿、口渴、多饮的现象; 又由于糖的氧化供能发生障碍, 使得体内脂肪和蛋白质的分解加强, 导致机体消瘦, 体重减轻等。



2. 糖尿病的科学分类！

严格地讲，糖尿病应该分为四种类型。我们平常比较关注的是Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病。

Ⅰ型糖尿病就是胰岛功能完全消失，不打胰岛素就没法生存没法活下去。这种病人比较多的为少年儿童。但是成年也有这种类型的糖尿病。它需要用胰岛素治疗，如果不用胰岛素治疗，就会危及生命，会出现并发症。

Ⅱ型糖尿病是增加率特别高的糖尿病，不一定要用胰岛素来治疗。但并不是完全不用胰岛素。随着医学科学的进展，经济实力的逐渐地发展，用胰岛素的Ⅱ型糖尿病的比例会越来越大。现在有很多小孩有Ⅱ型糖尿病，这是一种新的动向。原来认为小孩得Ⅰ型，大人得Ⅱ型。现在并不是这样子的。像中国大概估计在十五岁以下的孩子有一半是Ⅰ型，有一半是Ⅱ型。就是说有很多的Ⅱ型的儿童糖尿病出现。在日本，儿童的Ⅱ型糖尿病已经占了5/6，所以千万不要忽视儿童们的Ⅱ型糖尿病。

Ⅲ型糖尿病叫做妊娠糖尿病。就是怀孕期间诊断的和怀孕期间得的糖尿病叫做妊娠糖尿病。这又是无一例外的要用胰岛素来治疗的，血糖一高就要用胰岛素来控制。

Ⅳ型糖尿病又叫做其它类型糖尿病。因为它不是Ⅰ型，也不是Ⅱ型，也不是妊娠糖尿病，所以叫做其他类型的糖尿病。它是有原因的。比如说有内分泌疾病，有胰腺疾病。有些人胰腺都切除



了,当然要得糖尿病。如胰腺类疾病造成的胰岛素合成障碍;内分泌疾病,如肢端肥大症、甲状腺功能亢进;化学制剂,如使用糖皮质激素、甲状腺激素以及其它利尿剂,都容易引起糖尿病。这种情况的糖尿病会有很多并发症,出现合并糖尿病的一些综合病症。但是第四型的病例数并不是特别多。所以我们最关注的还是Ⅰ型和Ⅱ型糖尿病。

Ⅰ型和Ⅱ型都叫做原发性糖尿病。它不是由其它原因造成的,



而就是糖尿病。Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病有时是非常难划分的。

但是多半它有这么几种规律:

第一个区别是:从

遗传学上看它们是两种病。Ⅰ型糖尿病过去叫做胰岛素依赖性糖尿病。现在已经不再这么叫了,就叫做Ⅰ型糖尿病。Ⅱ型糖尿病也有遗传性,虽然遗传性比Ⅰ型更强,但是它遗传的机制跟Ⅰ型完全不一样。所以这两个不是一个病,也不可能互相转变,从遗传角