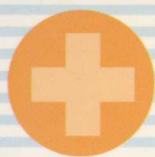


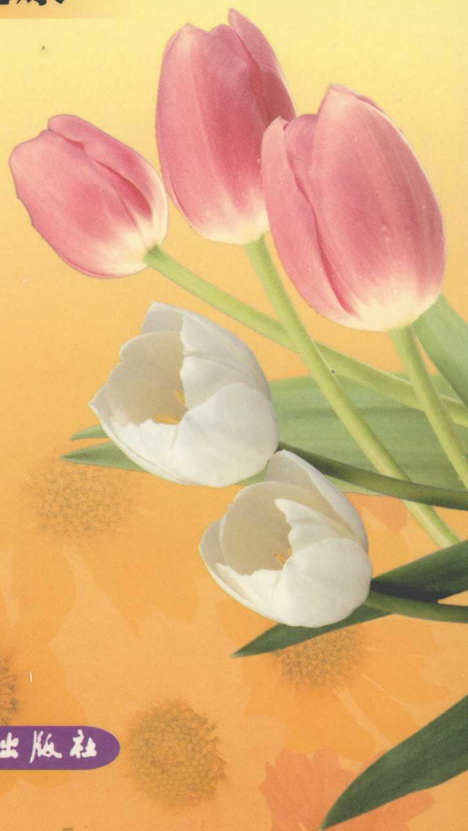
WEIXIAO MIANDUI TANGNIAOBING



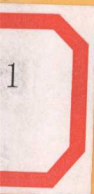
微笑面对糖尿病

——患者、大夫谈健康

● 段存章 主编



农村读物出版社



R587.1
13

微笑面对糖尿病

——患者、大夫谈健康

段存章 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

微笑面对糖尿病：患者、大夫谈健康 / 段存章

主编. 北京：农村读物出版社，2001.4

ISBN 7-5048-3435-1

I. 微… II. 段… III. 糖尿病—防治

IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 17158 号

出 版 人 沈镇昭

责任编辑 马春辉 赵旭

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 各地新华书店经销

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 6.75

字 数 145 千

版 次 2001 年 4 月北京第 1 版 2001 年 9 月北京第 2 次印刷

印 数 5 001~10 000 册

定 价 11.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

序 言

“患糖尿病的人越来越多了!”人们惊呼。是的,近20年来随着我国经济的发展,人们的生活水平日益提高,发生糖尿病的机会大大增加,糖尿病患者的数量不断上升。糖尿病患者得不到及时诊断和正确的治疗,各种并发症会相继而来,比如视力下降、全身浮肿、肢体麻木疼痛、脑血栓、心肌梗塞等等,病人的情况愈来愈差,生活不能自理,甚至危及生命。所以及时正确地治疗糖尿病是非常重要的,治疗中的重要环节是病人自我保健和自我保护。

本书奉献给读者的是25位糖尿病人在与疾病抗争中的深切体会和几位糖尿病医生根据自己在临床实践中所获得的心得写成的。他们写出来和诸位病友交流,共同为保卫健康而努力!

糖尿病治疗中应该相信医学科学,在科学知识的指导下治病。希望广大糖尿病病友能从本书中获得有益的启示。

全国著名糖尿病专家
北京协和医院内分泌科教授 王 姮
国际糖尿病联盟终身会员

2001年2月12日

目 录

序 言.....王 姁

第一辑 病友心声

我快乐生活着.....	黄 敏 (3)
自己健康 送人健康.....	赵凤芹 (8)
把握生命.....	周国柱 (13)
并发症给我敲响警钟.....	寿观贤 (18)
多动多乐 体质好.....	王文英 (23)
得了糖尿病怎么过日子.....	秦 琦 (30)
走进科学治疗的大门.....	唐 江 (33)
“没心没肺” 自寻愉快	徐兆恒 (37)
我的目标: 年轻十岁.....	李若竹 (39)
糖尿病的可怕与不可怕.....	戈 基 (43)
警惕低血糖.....	张惠莹 (49)
防治低血糖.....	史焕英 (51)
坚持走符合自己的健康之路.....	侯建华 (54)
既不能太在乎 又不能不在乎.....	文作君 (59)
老年人应树立“健康第一”观念.....	钱昌年 (64)
自己给自己搭座“桥”	葛树林 (66)
了解自己 掌握自己.....	尉静兰 (69)
学会快乐地生活.....	白 义 (72)
说说我的“配合疗法”	刘连法 (74)

耐心把自己的病侍候好·····	黎 蜀 (79)
糖尿病并发症之我见·····	李 智 (84)
懂与不懂大不一样·····	曹艳芳 (88)
妻患糖尿病 丈夫细操心·····	李庆先 (91)
大夫是我们的良师益友·····	赵树臣 王文迎 (94)
同病相怜·····	段存章 (97)
夏令营日记·····	莹莹等 (100)
糖尿病夏令营感怀·····	刘 童 (103)
日记园地·····	钱程等 (105)
糖尿病人的一座“桥”·····	立早知 (109)
——协和医院内分泌科病房见闻·····	

第二辑 大夫传经

做自己的营养医生·····	于 康 (115)
——浅谈糖尿病饮食控制·····	
运动使生命更健康·····	李文慧 (127)
——浅谈糖尿病的运动疗法·····	
糖尿病药物治疗基础知识·····	王 姮 (135)
糖尿病自我保健及护理·····	秦 薇 (161)
新时期糖尿病预防保健工作·····	李文慧 (168)
糖尿病教育的重要性·····	常卫红 (172)
征战糖尿病之旅·····	李文慧 (175)
——记北京协和糖尿病教育中心·····	
生活方式的改变与糖尿病·····	林 锦 (179)
心的灿烂·····	刘桂琴 (182)
伴随健康快乐地成长·····	
——记第三届协和—礼来糖尿病儿童·····	
健康夏令营·····	常卫红 (186)

糖尿病夏令营随笔.....	陈伟 (189)
我们吃了七天“科学饭”	龙泉乐 (191)
健康生活的新起点.....	孟永凤等 (200)
后 记.....	段存章 (205)

第一辑

病友心声



我快乐生活着

黄敏

我愿为病友们做点贡献，以我战胜糖尿病

的毅力来影响、教育、帮助众多仍对糖尿病一

无所知的人们。

25年前我被某地区医院认为，患了无法医治的“严重周身疾病”，需去北京医疗。从女儿的眼神中和单位医生亲自送我上火车、列车长照顾我睡软卧铺等举动上看，我意识到我患了“不治之症”。参加工作20多年来，我是全勤干部，下放后也“敢打敢拼”，一如年轻人，只因为生孩子住过两次医院，其中一次是在北京协和医院。这次又去协和医院内科门诊求医。经过一系列的检查，特别是血和尿的化验以及大杯葡萄糖液喝下去后，我头晕脑胀，恶心欲吐，一番折腾后，该医生才将我转给另一位医生，并说：“他是专门看糖尿病的。”这位医生名叫金自孟（他救了我一命，我至今不忘），看了我的化验单，详细问了我的病情以及家族病史等等，而后果断确诊我为：Ⅱ型糖尿病。他还对我说：“你好危险啊，为什么不早来？”后来我才知道那天的化验，空腹血糖是389毫克/分升，尿糖是4个“+”号。此种情况下再喝大杯葡萄糖液，显然是很危险的。从那天起我遵医嘱每天早餐时服优降糖2片，控制主食在200克左右。几天

后再送 24 小时尿样，化验结果为“极微量”。我松了一口气，多亏诊断准确无误，治疗得法，否则后果真是不堪设想。以后随着就医、学习，我逐渐认识到糖尿病是终身疾病，是生理上而不是病理上吃药、打针能治愈的病，如果发现不及时，就医不对口或者不听医生的话，不按时服药，不控制饮食，一旦出现并发症就真会成为不治之症。但是如果配合医生积极治疗，糖尿病人是完全可以和正常人同样工作、生活的。医生把这叫做“有条件的健康”。于是我下定决心争取这有条件的健康。

此后我开始学习有关糖尿病的知识，并参加了两期协和医院为病人举办的学习班，认真听取了糖尿病医生、营养学教授、眼科专家的授课。上课时我认真记笔记，课后参加医生与病友们的共同讨论、交流。医生还带我们到糖尿病群体中现身说法，讲心得体会，以及进行早发现、早治疗的预防、宣传工作。当我们由于不听话乱吃东西出现不适症状时也会受到医生不客气的批评和警告。我深深体会到治疗糖尿病的医生们非但是我们的医生，而且还是我们最亲密的朋友。

25 年过去了，我很健康，甚至比同龄人的精力还旺盛。1977 年我已 60 岁出头，被原单位召回工作，每天工作 10 余小时，出差、讲课、查资料、找文献……往往工作至深夜，为了把失去的时间找回来，我感觉有使不完的劲。退休之后我外出旅游，伴随老伴参加会议，走遍了大半个中国。68 岁时我第一次走出了国门，只身一人跑遍了美国 8 个州 10 个城市。白天外出，晚上回来坚持写日记、做笔记、写感受、给亲人写信等，从不间断。两年前我再次出国探亲。走前我有些胆怯，毕竟年纪大了。但当我征求协和医院的糖尿病专家王姁教授的意见时，她鼓励我说：“只要按时服药，不要太累，是没有任何问题的。”果然，半年后我回到北京

时，经检查各项指标均正常。如今我已 80 多岁了。1999 年 5 月，去医院检查，化验结果是我的血糖、尿糖、血压、心脏项项达标。高兴之余，我决心写出 25 年来是如何战胜“严重周身疾病”的，其目的是愿广大病友吸取我的经验教训。归纳起来，主要有以下几条：

1. 找好对口医生，定期检查，遵医嘱按时、按量服药或注射，在病程中发现什么病治什么病，包括非并发症。我不吃中草药或什么“口服液”之类，更不信偏方，偶尔吃些“六味地黄丸”，也是无糖型的。

2. 控制饮食，注意合理搭配。我每日的主食不超过 200 克，分 3~4 次进食。早餐：粗粮或全麦面包 50 多克，牛奶 250 克，西红柿 1 个或黄瓜 1 根，鸡蛋每周 2 个，不吃煎蛋、和甜点心。午餐：主食约 50 克，大量应时蔬菜及鱼、鸡、鸭、肉类和豆制品，每日不同。我不吃动物脂肪或油炸食品，以防止胆固醇升高，不吃过量的动、植物蛋白质以免增加肾脏的负担。晚餐以粗粮为主，如燕麦片、小米、玉米、荞麦米（或面）、南瓜等，加以适量蔬菜，有时吃少量的鱼。午餐和晚餐之间吃 250 克脱脂牛奶、一份水果或一二小片苏打饼干，视活动强度而定。我不吃甜食，即使标有“无糖”或以人工糖代替的点心，我也不吃，因我从文献上见到糖精或木糖醇对人体不利。多年来我因血糖控制得较为理想，医生允许我两餐之间吃一次水果，苹果、梨、柑橘、柚，甚至香蕉我都吃，大的半个，小的 1 个；葡萄 15~20 粒；草莓 10 枚；猕猴桃 1 个；柚半个。每日适当地吃些坚果如核桃、花生米、葵花子等。

我摔过几次跤，有一次滑倒在浴缸中，头部碰在水龙头上几乎出血，但都无碍。这也说明我骨密度不错，骨质尚未达到中老年常见的疏松地步。我想这与我平时注意补钙和坚

持喝牛奶有关系。此外我不吃补剂，多年来我每日只吃“善存”1粒， V_E 和 V_C 适量，这可能延缓了我的衰老和白内障的发展。我从不患感冒，即使在感冒流行期间，我每月数次跑医院取药也未感染上。

3. 坚持锻炼身体。我几十年如一日，每日锻炼2次，每次30分钟左右。开始是小跑，后来改为大步走。我打过太极拳，也练过气功，但我觉得最简便、最不拘于形式、又最易坚持的是徒步走。下午走得慢些，但也不同于散步。我认为对糖尿病人最恰当的锻炼时间是在早餐后和午餐与晚餐之间。通过锻炼，可以增强免疫力与抵抗力。此外，我牢记医生说的：体育锻炼可以增强糖尿病人的胰岛功能。

4. 坚持学习，更新知识。患糖尿病20余年，我最深刻的体会就是得了某种疾病，最好学习相应的知识，配合医生的治疗，才能取得较好疗效，特别是糖尿病，稍不在意就会出大事。我的一位病友就因为无知，一个月就到了致盲的严重程度。所以我认为有无知识对于治疗糖尿病是至关重要的。

我本来就有读书看报的习惯，得了糖尿病后我更加注意收集报刊、广播、电视里有关中老年保健，特别是糖尿病的报道以及研究的信息资料，而后做成剪报，无论走到哪里从不间断。当我的医生、亲友们惊讶我的知识新，并问来源于何处时，我答“来自不断学习”。当我单位的医生遇到难以控制血糖的病人时，就让他们来向我咨询，我总是根据他们对知识的接受程度热情帮助。但我从不给自己开药方或调剂药量，对病友更是劝他们听医生的话，遵医嘱服药或打针，鼓励他们增强对糖尿病斗争的毅力与信心。除此之外，很重要的一点是：对糖尿病在思想上要有正确的认识，明确糖尿病是难以治愈的，但并非不能完全控制，这就解除了思想负担，主动乐观地面对并积极配合医生治疗才会有成效。

现在回想起来，我也有过教训，那就是：

1. 在下乡劳动时每餐 250 克仍不觉得饱，夜间下地干活时，一出门就跪倒，说明腿软无力，已有了糖尿病的早期症状，未引起注意。

2. 由于过多控制碳水化合物，多食了鸡、肉及乳制品如干酪，出现了胆固醇升高的现象。后来认识到虽然我不吃动物脂肪，但鸡、肉、鱼特别是鸡汤、无鳞鱼中仍含有较高动物脂肪，同时我也认识到植物油吃多了在血管四周不易散去，也会造成血管硬化，胆固醇增高。

3. 我曾运动过量，每日空腹万步走，而食未加量，以致不到一周，体重骤然下降，低血糖也频频出现。

4. 我有糖尿病家族史，我母亲曾在 50 岁后发现糖尿病。我发现时因在“下放”阶段，病症又不典型故被忽略。这应该是最主要的教训。

以上这些教训幸好得到医生们的及时指出。我坚信我的后代会延迟和减轻“家族史”糖尿病了，因为随着时代的发展，他们都受到良好的教育，知识丰富。加之预防糖尿病的监测手段也更发达了。如今我每 2~3 个月去医院作一次化验，连续数年血、尿等指标均属正常。我并非是一个健康的老人，但我够得上是一个糖尿病控制得不错的老人。2000 年我获得第 3 届中华惠好公司糖尿病友十佳老人称号。我活动自如，精神、体力均尚可，特别是脑反应敏捷，思路清晰，因此，我经常鼓励自己干点什么。为人们做出点滴贡献，特别是为糖尿病的病友们。我愿以我战胜糖尿病的毅力来影响他们，教育、帮助众多的对糖尿病一无所知的人们。这就是我写这篇文章的动机。

（作者为中国农业科学院退休馆员）

自己健康 送人健康

赵凤芹

守住自己的嘴，放开自己的腿。

60年代中期我刚刚中专毕业参加工作，父亲就患上了糖尿病。他在一个单位担任领导，繁忙的工作，沉重的家庭负担，加上疾病的折磨，使正值中年的父亲看上去比实际年龄苍老了许多。看到每顿饭前爸爸都要吃药，饭食上这不能吃，那不能吃，真的很痛苦。到了80年代父亲已出现了许多并发症，牙周炎频繁发生，牙齿慢慢脱落，接着神经性病变，继而双眼视网膜病变，视力越来越差，最后失明。他一生喜欢看书学习，失明后只能拿一台小半导体收音机听听广播，生活质量很差。特别是父亲晚年瘫痪在床，一切生活都需要照料，妈妈非常辛苦。记得1981年，家乡的大夫说爸爸的病情应该注射胰岛素，当地买不到，我特意到北京买胰岛素。后来只要有人出差去大城市，我都要托人买药。胰岛素注射后血糖得到了控制，但并发症已无法逆转。1986年爸爸终于走了，那年他65岁。从此我知道了糖尿病是一个危害很大的病。如果爸爸对糖尿病有些认识，在治疗上早些用上胰岛素，也许晚年的生活质量会好些，也许生命会延长些。

可能是父亲遗传基因的原因，我的一些生活习惯也和他

相似，不爱活动，身体较胖。1976年曾生过一个巨大胎儿（4.5千克）。从1985年后我日渐消瘦，倦怠无力，口渴，食量大，被诊断为糖尿病，口服D860和降糖灵多年。过去因缺乏糖尿病知识，只是服药。最初几年血糖控制还好，随着病程的延长，口服降糖药疗效明显下降。药量加大后又担心副作用，怕对肝、肾有损害。很长一段时间血糖居高不下，门诊大夫建议我改用胰岛素治疗。我当时因为怕疼痛，怕麻烦，和许多人一样不愿意接受胰岛素治疗。门诊大夫耐心开导我，讲了胰岛素治疗糖尿病的许多好处，我又看了些胰岛素的介绍，还有爸爸过去的教训，我改变了观念，接受了胰岛素治疗。长期血糖控制不好会导致许多慢性并发症，与其等发生了并发症再打胰岛素，倒不如提前接受胰岛素治疗，延缓或防止并发症的发生与发展。我接受胰岛治疗后血糖控制比较理想，走路比过去有劲了，血压正常，眼、肾、肝功能正常，精神也感觉好多了。接受胰岛素治疗糖尿病，从远期疗效看是最好的选择，比起口服药不仅副作用小，花费也相对较低。我的体会是：改变观念，在需要时请不要拒绝接受胰岛素治疗。

退休前忙于工作没有闲暇时间参与学习和社会活动，1996年退休后，我多次参加了有关糖尿病的健康教育，获得了许多宝贵的知识，特别是到授课点聆听专家当面讲解受益匪浅，对糖尿病有了新的认识。我体会作为一名糖尿病患者要驾驭好“五驾马车”。第一驾，饮食治疗。通过学习，对饮食治疗的重要性有了认识，改变了过去生活中的一些误区，比如只注意控制主食，副食控制不严格。饮食治疗的关键是要控制总热量，合理安排碳水化合物、脂肪、蛋白质的比例，了解各种食物和蔬菜、水果的热量值，学会食物交换。现在我的饮食基本做

到，主食粗细搭配，副食荤素结合，多吃绿叶蔬菜，不吃糖，低脂少盐，清淡饮食，少量多餐，在血糖控制较好时吃适量低糖水果，掌握数量且安排在两餐之间。这种科学配餐，保证营养全面，满足身体需要。对于糖尿病人来说，无论是吃药，还是打针，合理的饮食习惯是极其重要的。

第二驾，运动健身。体育运动不仅可以消耗多余脂肪，还可以促进胰岛素的分泌和利用。我坚持每天户外散步，为防止低血糖，早饭前不远行。散步不受条件限制，简便易行，每天坚持，四季不断。坚持运动让我精力充沛，心情愉快，维持正常体重，糖尿病人应牢记“把住自己的嘴，放开自己的腿”，运动健身，贵在持之以恒。

第三驾，药物治疗。糖尿病人要在正规医院看病，接受专科医生的治疗指导，在医生的帮助下根据自己病情需要选择适合自己的药物，做到用药从小剂量开始，逐步调整，不可随意停药。了解各种药物的药理作用，合理搭配以达到满意的疗效。

第四驾，糖尿病监测。平时每月我看一次门诊，查血糖、尿常规，了解自己血糖的高低，分析原因，调整饮食量。三个月查一次糖化血红蛋白；半年查一次血脂、肝、肾功能；一年查一次眼底；经常测血压和体重；注意及时发现并发症，以配合治疗。

第五驾，健康教育。自从患病后我十分注意学习，报刊上有关糖尿病的文章我都仔细阅读，并剪报收藏。自我保健意识有了极大的提高，走出了生活中的许多误区。我觉得患了糖尿病既不可悲观失望，也不能满不在乎，更不能盲目乱投医。要学习相关知识，树立信心，配合医生，接受合理治疗。糖尿病人的家属也应了解糖尿病常识，关心和理解病人，并从饮食上照顾和监督，以促进病人身心健康。

