



内容全面 权威科学 方法实用 体例简明

详尽介绍饮食、运动、药物、针灸、心理等治疗手段，方法实用，操作简便；精心收集数百个古方、验方、偏方，取材方便，疗效显著；提供大量菜谱、粥品、汤羹、药膳，营养又好吃，令患者越吃越健康；传授应对糖尿病急症的实用技巧，是糖尿病患者的完全康复指南。

超值白金版

29.80

糖尿病 治疗与保养 大全

一本书解决糖尿病患者所有难题

治疗手段，简便实用
食疗良方，吃出健康

饮食宜忌，随问随答
偏方秘方，疗效显著

冯若 金辉 编著



 华龄出版社

中国糖尿病防治指南(2017年版)
中国糖尿病防治指南(2017年版) 中国糖尿病防治指南(2017年版)
中国糖尿病防治指南(2017年版) 中国糖尿病防治指南(2017年版)

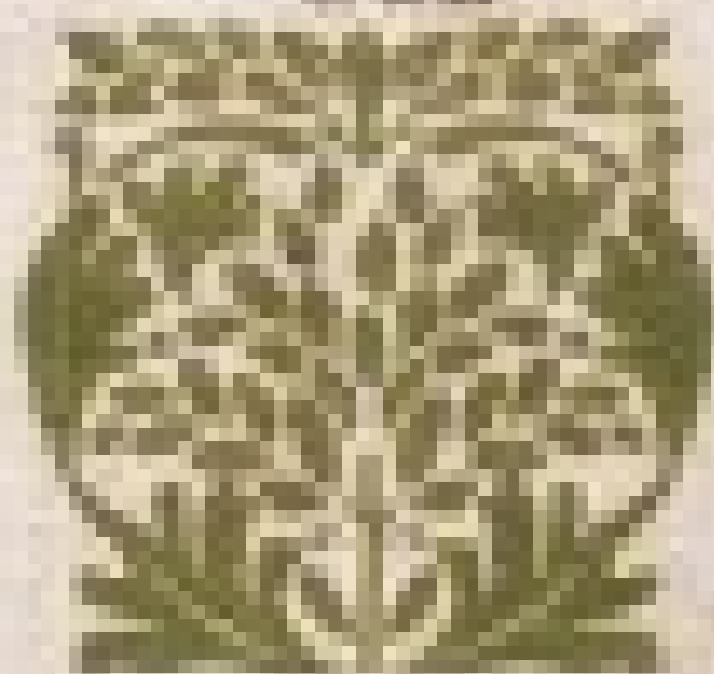


糖尿病 治疗与保养 大全

中国糖尿病防治指南(2017年版)

中国糖尿病防治指南(2017年版) 中国糖尿病防治指南(2017年版)
中国糖尿病防治指南(2017年版) 中国糖尿病防治指南(2017年版)

中国糖尿病防治指南(2017年版)



中国糖尿病防治指南(2017年版)

一本书解决糖尿病患者所有难题

糖尿病治疗 与保养大全

冯若 金辉 编著

 华龄出版社

责任编辑：薛 治 陈 磊

文字编辑：霍丽娟

美术编辑：盛小云

责任印制：李未圻

封面设计：凌 云

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病治疗与保养大全 / 冯若, 金辉编著. —北京: 华龄出版社, 2011.7

ISBN 978-7-80178-835-1

I. ①糖… II. ①冯… ②金… III. ①糖尿病—防治 IV. ① R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 119073 号

(本书内容仅供参考, 请遵医嘱。)

书 名: 糖尿病治疗与保养大全

作 者: 冯 若 金 辉 编著

出版发行: 华龄出版社

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印 张: 46

字 数: 807 千字

定 价: 29.80 元

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街 41 号 邮 编: 100009

电 话: (010) 84044445 传 真: 84039173

前言



近年来,全世界糖尿病的发病率日益上升,已成为继癌症、心脑血管疾病之后危害人类健康的第三大杀手。据国际糖尿病联合会公布的最新数据显示,目前全球有超过2.8亿人患有糖尿病,我国则是糖尿病的“重灾区”,仅成年人的患病人数就达9200多万,成为糖尿病第一大国。毫不夸张地说,糖尿病这个“杀手”,有可能威胁到每一个人。

糖尿病是由于胰岛素不足引起的糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱,主要特点是高血糖。糖尿病对人体的危害是多方面的,在血糖长时间得不到控制的情况下,可进一步对全身各个器官及其功能造成严重的损害,引发一系列的急、慢性并发症如中风、高血压、脑梗塞、失明、肾衰竭、神经损伤等,重者导致残废或死亡,甚至是猝死,因此糖尿病又被人们形象地称为“甜蜜杀手”。尽管这个杀手威力巨大,但大多数人对它的了解还停留在望文生义的水平,或者认为这种所谓的“富贵病”离自己很遥远。而事实却是,随着人们生活水平的提高,糖尿病已离我们越来越近,稍不注意,就有可能陷入糖尿病的雷区。

为什么糖尿病的患病率越来越高?糖尿病到底是怎样发生的?是哪些因素诱发了糖尿病?什么人容易患病?这些问题,不仅是普通读者,甚至一些患者也不明所以。正因为如此,很多人在不经意间患病,自己却浑然不觉,并且贻误最佳治疗时机。糖尿病的发生与遗传、生活方式、肥胖、妊娠、感染、精神等因素关系密切,其中不良生活方式和肥胖已成为公认的糖尿病高发的主要诱因。由于生活水平的普遍提高,人们逐渐趋向于享受型的生活方式:大量高脂肪、高蛋白、高热量的食物被摆上餐桌,三餐外还有各种各样的零食,出门开车或坐车取代了步行和骑车。人们吃得好了,吃得多了,运动却少了,身体越来越重,由此加重了胰岛的负担,导致胰岛素分泌不足,进而促使糖尿病高发或一些带有糖尿病基因的人提早发病。而心理压力过大、不良情绪也会扰乱机体内分泌系统而诱发糖尿病。可以说,多数糖尿病都是“吃”出来、“闲”出来和“烦”出来的。

糖尿病是一种终身疾病,但并非不治之症,而是一种可防、可治、可控制的疾病。只要积极主动地改变生活方式,在平时通过“五驾马车”即饮食、运动、医药、教育、检测全面治疗,减少糖尿病诱发因素,严格控制血糖水平,完全可摆脱终身服药的痛苦。

《糖尿病治疗与保养大全》是一本写给大众读者的关于糖尿病防治的普及读本,旨在帮助广大读者和糖尿病患者认识糖尿病,有效防控,减少糖尿病及其并发症的发生。本书结合中西医对糖尿病的研究和临床经验,全面系统地阐述

了糖尿病的发病原因和特点，主要危害，诊断依据，临床分型，各类并发症的预防及治疗，饮食、运动、药物、教育、心理等各种治疗和保养手段等，这些方法简单易行，精心收集的降糖验方、秘方实用有效，不同类型的糖尿病患者均能找到适合自己的治疗方法，且一学就会，一用就灵。

全书分为六个部分，第一部分详细介绍了糖尿病的发病机理、分型、易患人群、早期征兆、检查、诊断标准等基本知识和糖尿病的认识误区；第二部分分析了西医针对糖尿病的防治原则和措施，如降糖药治疗、胰岛素治疗和移植手术等，同时就糖尿病患者如何科学就医、漏服药物的补救方法、药物的保存等问题给出了合理的建议；第三部分是中医对糖尿病的研究，包括糖尿病病因、分类、治疗措施和各类中药方剂的使用；第四部分阐释了糖尿病各类并发症的发生原因和中西医治疗措施，包括酮症酸中毒、糖尿病足等；第五部分介绍糖尿病的自然疗法，包括营养素疗法、饮食疗法、中草药疗法、药膳疗法、运动疗法、心理疗法等，读者可从中找到适合自己的营养素、蔬菜、水果、菜肴、常用降糖中草药以及中医治疗糖尿病的古方、验方、秘方等；第六部分介绍患者在日常生活中应注意的方面和保健方法。

通过通俗易懂的讲解与分析，帮助糖尿病患者早发现、早治疗，正确管理自己，趋利避害，减少并发症的发生；为患者家属提供更多关于糖尿病急症的处置措施，同时给予患病亲人更多的理解和有效的科学帮助；即使是健康的人也可以对这一疾病有一个全面了解，提早改变不健康的生活方式，避免引“糖”上身。

目录



第一部分 认识糖尿病

第一章 糖尿病的基础知识	2
糖尿病的概念	2
血糖与胰岛素的关系	3
血糖是什么	3
胰岛素是什么	3
两者之间的关系	3
糖尿病的发病原因	4
糖尿病的发病机理	4
糖尿病的分类与分型	5
1 型糖尿病	6
2 型糖尿病	6
妊娠糖尿病	6
糖尿病的临床症状	6
糖尿病的病症信号	7
糖尿病的严重危害	8
糖尿病易患人群	9
有糖尿病家族史者	9
肥胖者	9
长期精神紧张、心理压力大者	9
妊娠期妇女	10
爱喝酒的瘦弱男性	10
每天睡眠不够者	10
第二章 糖尿病的实验室检查与诊断	11
确诊糖尿病需做哪些检查	11
血糖检查	11
糖化血红蛋白和糖化血清蛋白	11
尿液分析	13
血脂质分析	13
胰岛 β 细胞功能测定	13
胰岛素抗体和血清胰岛细胞抗体测定	14
糖尿病的诊断标准	14
诊断注意事项	15

第三章 走出糖尿病认识误区	16
糖尿病是由于胰岛功能减退而引起的吗	16
糖耐量减低者离糖尿病很远吗	16
没有糖尿病家族史就不会患糖尿病吗	17
糖尿病遗传无法预防吗	17
糖尿病是富人病吗	17
吃糖易得糖尿病吗	18
只有老年人才会得糖尿病吗	18
孩子小就不会得糖尿病吗	19
消瘦者不会患糖尿病吗	19
能吃能喝，不会得糖尿病吗	20
吸脂术有助于治疗糖尿病吗	20
1 型糖尿病“蜜月期”就是治愈吗	20
糖尿病只能控制不能根治吗	20
糖尿病慢性并发症是不可避免的吗	21
糖尿病患者不能结婚吗	21
糖尿病无法手术吗	21
保健品和降糖药哪个更好	22
依赖药物，忽视调节对吗	22

第二部分 糖尿病的西医防治

第一章 糖尿病的预防	24
预防比治疗好	24
预防糖尿病的方针	24
第一方针：多懂	24
第二方针：少吃	25
第三方针：勤动	25
糖尿病的一级预防	25
糖尿病的二级预防	26
糖尿病的三级预防	26
老年人怎样预防糖尿病	27
从饮食上预防	27
从运动上预防	27
中年人怎样预防糖尿病	28

儿童怎样预防糖尿病	28	第四章 胰岛素和胰岛素治疗	54
第二章 糖尿病治疗总则	30	胰岛素的生理作用	54
糖尿病治疗的目标	30	尽早使用胰岛素	54
糖尿病治疗的唯一目的	30	胰岛素治疗的适应证	55
糖尿病治疗的3大目标	31	胰岛素的种类	55
糖尿病治疗的关键	31	胰岛素制剂的选用原则	56
治疗糖尿病的“四大转变”	32	胰岛素的治疗方案	57
糖尿病治疗的准则	33	胰岛素临床用法	57
重视糖尿病的前期干预	33	胰岛素剂量的调整	58
治疗糖尿病要发挥主观能动性	33	使用胰岛素的注意事项	59
掌握正确的治疗方法	34	胰岛素强化治疗	60
糖尿病患者必须做到“五戒”	35	如何使用胰岛素笔	61
糖尿病治疗不容忽视的指标	36	胰岛素泵及其应用	61
治疗糖尿病的“六个不等式”	36	胰岛素泵的适应证与禁忌证	62
糖尿病患者要控制好血糖	37	胰岛素治疗的副作用及处理对策	63
糖尿病患者如何科学就医	38	胰岛素补充治疗和代替治疗	63
糖尿病患者如何评估病情轻重	38	补充治疗	63
糖尿病患者何时需要住院治疗	39	代替治疗	64
第三章 口服降糖药治疗	40	胰岛素的保存	64
药物治疗基本常识	40	胰岛素与口服降糖药的联合应用	65
糖尿病患者必须使用降糖药吗	40	磺脲类药物与胰岛素的联合使用	65
药物治疗糖尿病须知	40	双胍类药物与胰岛素联合使用	65
如何选择口服降糖药	41	α -葡萄糖苷酶抑制剂与胰岛素联合使用	65
口服降糖药的服法	42	噻唑烷二酮类药物与胰岛素联合使用	66
降糖药物漏服的补救方法	43	第五章 糖尿病移植手术治疗	67
如何选择保健品	43	胰腺移植	67
克服错误用药倾向	44	胰岛细胞移植	68
糖尿病药物的保存	45		
药物的副作用	45		
常用口服降糖药	46		
关于口服药物	46		
磺脲类降糖药	47		
格列奈类药物	47		
双胍类药物	48		
α -葡萄糖苷酶抑制剂	49		
噻唑烷二酮类药物	50		
口服降糖药物的联合应用	51		
口服降糖药物的联合应用概述	51		
促进胰岛素分泌药物	51		
改善胰岛素抵抗的药物	52		
抑制葡萄糖吸收的药物	53		
		第三部分 糖尿病的中医防治	
		第一章 中医对糖尿病病因的认识	70
		历代中医对糖尿病的认识	70
		五脏虚弱	71
		七情不调和劳逸内伤	71
		吃饭与服药	72
		淤血与痰阻	72
		第二章 中医对糖尿病病机的认识	74
		阴虚燥热	74
		上焦消渴（上焦型糖尿病）	74
		中焦消渴（中焦型糖尿病）	75
		下焦消渴（下焦型糖尿病）	75

第三章 中医预防糖尿病	77
要有良好的睡眠	77
养成良好的饮食习惯	78
保持精神内守	80
勤思考、多运动	81
保持积极的思想和语言	82
有规律地生活	83
置身于健康的环境中	84
维持理想体重	85
定期进行健康检查	87
第四章 中医对糖尿病的分型、诊断与治疗	89
上焦消渴的辨证分型	89
心火亢盛型消渴病	89
肺热津伤型消渴病	89
肺胃热燥型消渴病	89
中焦消渴的辨证分型	89
胃阴不足型消渴病	90
胃热亢盛型消渴病	90
脾气不足型消渴病	90
肠燥津伤型消渴病	90
湿热中阻型消渴症	90
下焦消渴的辨证分型	90
肝气郁结型消渴症	90
肝肾阴虚型消渴病	91
阴阳两虚型消渴病	91
消渴病在中后期的辨证分型	91
气阴两虚型消渴病	91
脾胃虚弱型消渴病	91
湿热中阻型消渴病	91
瘀血内滞型消渴病	92
中医的糖尿病诊断标准	92
诊断依据	92
类别诊断	92
疗效诊断	92
糖尿病的中医治疗法则	92
法则一：清热滋阴	92
法则二：健脾补气	92
法则三：疏肝解郁	93
法则四：补肾填精	93
法则五：活血化淤	93
法则六：润燥泻下	93
法则七：“三消”辨治	93

法则八：中后期消渴病分型辨治	94
----------------------	----

第四部分 糖尿病并发症的防治

第一章 何谓糖尿病并发症	96
糖尿病并发症的分类	96
糖尿病慢性并发症病理改变机制	96
糖尿病为什么易并发感染	97
怎样防止糖尿病并发感染	97
糖尿病的并发信号	98
糖尿病并发症的预防	98
第二章 糖尿病急性并发症	99
糖尿病性低血糖	99
糖尿病酮症酸中毒	100
糖尿病高渗性昏迷	101
糖尿病乳酸性酸中毒	101
糖尿病并发急性感染	102
第三章 糖尿病性心脏病	104
糖尿病性心脏病的主要表现	104
糖尿病性心脏病的分类	104
糖尿病性心脏病的西医防治	105
糖尿病性心脏病的中医防治	107
糖尿病心脏自主神经病变的中医治疗	108
第四章 糖尿病性高血压	109
糖尿病性高血压的类别和原因	109
糖尿病性高血压的表现和危害	110
糖尿病性高血压的西医防治	110
糖尿病性高血压的中医防治	111
第五章 糖尿病性高脂血症	113
糖尿病性高脂血症的病因和症状	113
糖尿病性高脂血症的危害	113
糖尿病性高脂血症的并发症	114
糖尿病性高脂血症的诊断要点及标准	114
糖尿病性高脂血症的西医防治	114
糖尿病性高脂血症的中医防治	115
第六章 糖尿病性脑血管病变	117
糖尿病性脑血管病变的发病概况	117
糖尿病性脑血管病变的特点	118
糖尿病性脑血管病变的并发症	118
糖尿病性脑血管病变的西医防治	119
糖尿病性脑血管病变的中医防治	121

第七章 糖尿病性视网膜病变	123	糖尿病性肠病的西医治疗	149
糖尿病性视网膜病变的发病机制	123	糖尿病性肠病的中医治疗	150
糖尿病性视网膜病变的症状表现	124	第十四章 糖尿病并发肝胆疾病	152
糖尿病性视网膜病变的西医防治	124	糖尿病对肝脏的影响	152
糖尿病性视网膜病变的中医防治	125	糖尿病并发脂肪肝	152
第八章 糖尿病性肾病	127	中西医结合治疗方案	153
糖尿病性肾病的原因及发展	127	糖尿病并发肝硬化	153
糖尿病性肾病的临床表现和诊断标准	128	中西医结合治疗方案	154
糖尿病性肾病的西医防治	128	糖尿病并发胆囊炎与胆石症	154
糖尿病性肾病的中医防治	129	第十五章 糖尿病并发感冒	156
早期糖尿病性肾病的分型和防治	129	糖尿病并发感冒的危害与治疗	156
中期糖尿病性肾病的分型和治疗	130	糖尿病并发感冒要慎用感冒药	156
晚期糖尿病性肾病的治疗	131	第十六章 糖尿病并发呼吸系统疾病	158
第九章 糖尿病性神经病变	132	糖尿病并发支气管炎	158
糖尿病性神经病变的原因和症状	132	糖尿病并发肺炎	158
糖尿病性神经病变的种类	132	糖尿病并发肺结核	159
糖尿病性神经病变的西医防治	134	第十七章 糖尿病并发皮肤疾病	161
糖尿病性神经病变的中医防治	134	糖尿病对皮肤的影响	161
第十章 糖尿病并发泌尿系统感染	136	糖尿病常并发哪些皮肤病	161
糖尿病并发泌尿系统感染的发病概况	136	糖尿病患者皮肤感染的危害	162
糖尿病并发泌尿系统感染的西医防治	137	糖尿病并发皮肤感染的康复措施	162
糖尿病并发泌尿系统感染的中医治疗	137	糖尿病并发皮肤感染的治疗	162
第十一章 糖尿病并发前列腺炎	139	糖尿病合并皮肤瘙痒症的中医防治	163
糖尿病并发前列腺炎的分类及表现	139	糖尿病合并手足癣的中医防治	164
糖尿病并发前列腺炎的西医防治	139	第十八章 糖尿病性骨病	166
糖尿病并发前列腺炎的中医治疗	140	糖尿病对骨骼的影响	166
第十二章 糖尿病足	142	常见的糖尿病性骨关节病	166
何谓糖尿病足	142	为什么糖尿病患者容易骨折	166
导致糖尿病足发生的危险因素	143	糖尿病性骨关节病的诊断与治疗	167
糖尿病足的临床表现和诊断要点	143	糖尿病性骨质疏松	167
临床表现	143	糖尿病性骨质疏松症的特点	168
诊断要点	144	诊断与防治	168
糖尿病足的治疗原则	144	糖尿病性代谢性骨病的中医治疗	169
糖尿病足西医防治	145	第五部分 糖尿病的自然疗法	
预防措施	145	第一章 自然医学和糖尿病	172
治疗方案	145	自然医学对糖尿病的看法	172
足部保护须注意的事项	146	自然疗法对糖尿病的检验	172
糖尿病足的中医防治	146	自然医学在糖尿病上的治疗方向	173
第十三章 糖尿病性肠病	149		
糖尿病易并发的肠病	149		

第二章 糖尿病的营养素疗法	175	糖尿病与食物选择	208
营养素与糖尿病	175	谷物类	208
什么是营养和营养素	175	蔬菜类	213
三大营养素与糖尿病	176	水果类	235
维生素对糖尿病的影响	177	肉类	247
食物纤维对糖尿病的影响	177	坚果类	254
矿物质对糖尿病的影响	178	食用油和调味品	259
关于营养缺乏病	178	茶	262
糖尿病人的营养素补充	179	补品	265
糖尿病人最缺乏哪些营养素	179	第四章 糖尿病的中草药疗法	267
必需氨基酸	179	治疗糖尿病的常用中草药	267
必需脂肪酸	181	治疗糖尿病的常用药对	270
胆碱	182	补气类药对	270
矿物质	182	养阴类药对	272
维生素	185	清热类药对	274
糖尿病的特别营养素补充	190	理气类药对	277
第三章 糖尿病的饮食疗法	192	活血化淤类药对	279
糖尿病患者必知的饮食常识	192	化痰祛湿类药对	282
糖尿病饮食基本方针	192	补肾类药对	284
饮食的计算方法	192	治疗糖尿病的中成药	286
制定饮食疗法的依据	193	治疗糖尿病的汤剂	290
糖尿病的饮食原则	193	治疗糖尿病之古方	292
进餐时保持情绪愉快	193	治疗糖尿病的时方	294
讲究饮食卫生	194	治疗糖尿病的验方秘方	301
制定适合自己的饮食计划	194	普通糖尿病	301
控制饮食总热量	195	妊娠合并糖尿病	310
均衡摄取各种营养素	195	老年糖尿病	311
三餐定时定量	196	第五章 糖尿病的饮食	314
少量多餐	196	茶饮	314
进食多样化	196	粥	317
科学安排主食与副食	197	饭、饼、糕	321
经常补充水分	197	汤	324
三餐后有加餐	198	羹	332
掌握进补要领	198	煲	333
烹调食物讲究方法	199	菜肴	334
掌握糖尿病患者的饮食宜忌	199	第六章 糖尿病的运动疗法	348
长期坚持饮食疗法	200	运动对机体葡萄糖调节的影响	348
普通糖尿病患者饮食	201	糖尿病患者与运动	348
肥胖患者减体重饮食	202	运动治疗的原则	349
妊娠期糖尿病饮食	202	不适合采用运动疗法的情况	350
重症糖尿病患者的饮食	203	糖尿病的运动治疗方法	350
饮食治疗的误区	203		

适应人群和禁忌人群	351	基本治法	375
运动前的身体检查评估	352	配穴	376
运动时间的选择	352	经穴叩击治疗的注意事项	376
以进食来选择运动时间	352	第十一章 糖尿病的经络腧穴外治法	377
以血糖的变化来决定运动时间	352	按摩九法	377
运动强度的选择	353	贴敷疗法	379
制定一套运动计划	354	脐疗法	379
运动治疗的风险	354	温熨疗法	380
运动治疗的注意事项	355	刮痧疗法	380
运动治疗的安全性	356	第十二章 糖尿病的气功疗法	382
第七章 糖尿病的心理疗法	357	气功疗法概述	382
心理疗法的重要性	357	练气功的一般方法	382
心理障碍的表现	357	糖尿病患者常用的几种功法	383
心理治疗的原则	358	练功的注意事项	384
心理治疗的方法	358	第十三章 糖尿病的推拿疗法	385
糖尿病患者自己进行心理治疗的方法	358	推拿疗法的作用机制	385
心理疗法的注意事项	359	推拿手法分类	385
第八章 糖尿病的针灸疗法	361	糖尿病推拿治疗常用手法	388
针灸疗法的作用机制	361	糖尿病的足部反射区推拿	390
三消分型论治	361	第十四章 糖尿病的艾灸疗法	392
阴阳辨证论治	362	艾灸疗法的作用机制	392
针灸疗法的常用针具	363	灸法的原料和工具	392
针灸疗法的注意事项	364	艾灸疗法的注意事项	393
常用针法介绍	364	常用灸法介绍	393
电子治疗仪	365	灸法常用穴位与应用	394
耳针疗法	366	第十五章 糖尿病的其他疗法	395
皮肤针疗法	367	糖尿病的音乐疗法	395
水针疗法	367	音乐疗法的作用	395
埋线疗法	368	治疗方法	395
第九章 “三一二” 经络锻炼法	369	音乐疗法的处方	396
什么是“三一二” 经络锻炼法	369	实施方法	396
穴位按摩的康复作用	370	糖尿病的磁疗法	397
腹式呼吸的康复作用	370	经络磁场疗法	397
下蹲运动的康复作用	370	磁化水疗法	397
正确掌握“三一二” 经络锻炼方法	371	磁穴疗法	398
找到合适自己的穴位	372	糖尿病的洗浴疗法	398
第十章 经穴叩击法	373	洗浴疗法	398
什么是经穴叩击法	373	中药浴	399
经穴叩击法的特点	373	水浴疗法	400
经穴叩击法的常用手法	374	温泉疗法	401
糖尿病人的经穴叩击治疗	375	其他保健浴法	401

糖尿病的减肥疗法	402
减肥疗法的意义	402
适应证	403
减肥方法	403
慎用减肥药品	403
糖尿病的拔罐疗法	404
拔罐治疗糖尿病的机制	404
拔罐器具的种类	405
糖尿病人的拔罐方法	406
糖尿病的手疗	406
什么是手疗	406
手疗的作用原理	407
手部按摩法	407
手部针灸法	408
糖尿病的泡足疗法	408
什么是泡足疗法	408
泡足降糖方	409

第六部分 糖尿病的保健与护理

第一章 糖尿病患者的保健原则	412
学习糖尿病知识	412
看病找正规的专科医生	412
每天展望美好的未来	413
纠正不良的生活方式	414
学会与疾病相处	414
做好四季养生	415
春季养生	415
夏季养生	415
秋季养生	416
冬季养生	416
合理安排作息時間	416
做到科学睡眠	417
节制性生活	417
戒烟限酒	418
控制体重	419
糖尿病患者应严格遵从“七戒”	419
第二章 糖尿病患者的日常生活	421
定期到医院检查	421

学会自我检测病情	421
外出活动做到五个“携带”	422
与医生交朋友	422
老年糖尿病患者要注意管理细节	423
儿童糖尿病患者要注意管理的特殊性	424
对糖尿病患者的婚育建议	424
糖尿病患者的工作与就业	425
糖尿病患者出差与出游	426
低血糖驾车等于“酒后驾车”	426

第三章 女性糖尿病患者的日常保健	428
糖尿病与女性青春期	428
女性患者特殊时期的保健要诀	428
糖尿病女性是否可以生育	429
糖尿病孕妇可分为两类	429
糖尿病对妊娠的影响	430
如何生一个健康的宝宝	430
糖尿病孕妇如何定期检查	431
糖尿病孕妇怎么吃	432
糖尿病孕妇如何运动	433

第四章 自我检测病情	434
糖尿病患者定期检查方案	434
如何看懂化验单	434
一定要重视血糖监测	436
血糖监测的时点及意义	436
如何安排血糖监测的次数	437
监测血糖要“全天候”	437
血糖化验要关注细节	438
便携式血糖仪的选购	439
便携式血糖仪出现误差时的对策	439
综合控制，全面达标	440

第五章 对患者和照顾者的特别说明	442
低血糖反应时该怎么办	442
患者出现昏迷时的紧急措施	442
“苏木吉反应”与防治	443
如何区别苏木吉反应与黎明现象	443
夜间低血糖的家庭急救	444
糖尿病性心肌梗死的急救原则	444
糖尿病患者跌倒后如何急救	444



第一部分

认识糖尿病

第一章

糖尿病的基础知识

糖尿病的概念

糖尿病的名字名副其实，精炼科学，准确地概括出糖尿病的具体特征，那就是尿中有糖。也就是说，只要患有糖尿病的病人，尿中一定含有糖分。

关于糖尿病的记载出现很早，古代埃及、古希腊、古印度和中国，都留下过有关糖尿病的记录。经过漫长的探索和研究，直到20世纪，医学家才彻底揭开了糖尿病的神秘面纱。

现代医学认为，糖尿病是一种以糖代谢失常为主要特征的常见的慢性内分泌代谢疾病，其表现特征为体内胰岛素分泌或作用异常，致使体内代谢发生紊乱，血糖水平不断升高。当人体内的血糖水平超过一定的阈值，尿中就会出现糖分。这样，糖尿病就发生了。糖尿病患者，除了糖代谢失常，体内的蛋白质，还有脂肪，都会出现代谢失常。

糖尿病是一种严重的代谢性疾病，如果长时间得不到治疗或控制，就会导致肾、眼、神经、心脏和血管等组织、器官病变，进一步发展，便会发生失明、肾衰竭、下肢坏疽、中风或心肌梗塞，最终危及生命。糖尿病患者的死亡率很高，它与心脑血管疾病和癌症并称为危害人类健康的三大杀手。

国际糖尿病联盟（IDF）2007年在全球性的“争取联合国通过糖尿病决议”运动中公布出的惊人数字——在地球上，每10秒钟就有1位糖尿病患者因糖尿病的并发症而死亡，在同一个10秒钟内，就有两例新的糖尿病病例发生。据此推算，在一年内，全球就有300万人死于糖尿病，600万新的糖尿病患者加入到日益壮大的“糖尿病大军”。流行病学调查显示，在全球范围内，每年死于糖尿

病的人数已经和死于艾滋病的人数相当。

2009年10月底，第20届世界糖尿病大会在加拿大蒙特利尔举行。会上，国际糖尿病联盟发布了最新数据，当前，全世界糖尿病患者已达到2.85亿。多么惊人！要知道，1985年的时候，全世界糖尿病患者只有3000万，2000年时，人数增加到1.5亿。新世纪不到10年，糖尿病患者竟然接近3亿。如果照此发展，到2030年，世界糖尿病患者将达到4.35亿。与此同时，糖尿病的发展还出现新的特点，那就是，低收入水平国家的糖尿病患者急剧增加；中青年患者所占的比例快速增高。

基于此，国际糖尿病协会发出警告，声称若不加以关注，糖尿病的发展将面临失控的危险。国际糖尿病联协会的姆班亚教授说：“最新的糖尿病地图的数据表明，糖尿病蔓延已经失控。在与糖尿病的战斗中，我们正在节节败退。没有国家会幸免，而且没有国家有能力打败这一共同的敌人。”

世界上糖尿病患者最多的10个国家
(2009年10月)

印度	5080万
中国	4320万
美国	2680万
俄罗斯	960万
巴西	760万
德国	750万
巴基斯坦	710万
日本	710万
印度尼西亚	700万
墨西哥	680万

20世纪80年代以前，中国的糖尿病患者

和发病率一直保持在较低水平。但是，随着中国经济的迅猛发展和社会生活水平的提高，糖尿病患者的人数急剧增加，发病率也快速增长。据2009年底中华医学会糖尿病分会发布的数据，中国的糖尿病患者已经高达4320万人，仅次于印度位列世界第二。糖尿病发病率也从1980年的0.67%上升到目前的5%，而城市的发病率则逼近10%。也就是说，中国的糖尿病发病率正在迅速上升，患病人数也正以令人担忧的速度增长。医学研究表明，中国糖尿病的快速发展，主要与国人错误的饮食观以及不良的生活习惯有关。

虽然糖尿病病因至今仍然不是十分清楚，也无法根治，但是，医学界一致认为，糖尿病是可以防治的，并且，饮食治疗是最主要、最基础的方法。如果再加上适当的体育锻炼、合理的用药、及时的自我检测和一定的心理治疗，我们在对付糖尿病方面，完全可以取得满意的效果。

血糖与胰岛素的关系

血糖是什么

血糖，顾名思义是血液中的糖。糖是我们身体不可缺少的营养物质之一，人摄入食物以后，经过消化系统转化为单糖（如葡萄糖）进入血液。血糖其实就是指血液中的葡萄糖。血糖通过血液被运送到全身的各个组织细胞，分解燃烧产生人体所需能量。

血糖随血液流经全身，与全身的组织细胞代谢有密切关系，因此，血糖的稳定与否影响到身体的正常生理活动机能。正常情况下，血糖处于一种动态平衡状态，消耗和补充同时进行。而糖尿病患者的血糖则是失衡的。

在人体中，主要由肝脏、激素和神经系统负责调节血糖。

· 肝脏。在血糖升高时，多余的葡萄糖进入肝细胞，肝细胞将这部分葡萄糖合成糖原，储存起来。饥饿时，血糖会下降，这时体内的血糖来源主要依靠肝糖原的分解，从而达到血糖的平衡。患有严重肝病的人，由于肝功能不佳，肝糖原储备不足，很容易产生低血糖。

· 激素。人体内有多种激素，它们共同组

成一个糖代谢调节系统，维持着血糖的动态平衡。这些激素有胰岛素、胰高血糖素、肾上腺素、糖皮质激素、生长激素和甲状腺素。其中胰岛素是体内唯一可以降低血糖的激素，它主导着葡萄糖在体内的合成和转化，是调节血糖的最重要激素。其余五种激素的作用主要是升高血糖。正常情况下，升高血糖激素与胰岛素处在一个平衡状态，从而使得血糖保持平衡。

· 神经系统。中枢神经系统通过交感神经系统控制各种激素的分泌，进而维持血糖的平衡。

在肝脏、激素以及神经系统的调节下，空腹血糖正常值应为3.9~6.1毫摩尔/升，餐后2小时血糖不超过7.8毫摩尔/升。

胰岛素是什么

谈到糖尿病，就不得不提到胰岛素，而胰岛素的来源是胰腺。糖尿病的核心问题就是因为某种原因使胰腺分泌胰岛素的功能出现了异常。那胰腺究竟是个什么样的器官呢？

胰腺位于肝脏和胃的下部，长约15厘米，重约70~100克左右，外形像是一把勺子，顶端部分与十二指肠相连。胰腺具有外分泌和内分泌两种功能，外分泌功能是指分泌胰液至消化道，帮助人体消化吸收的功能；内分泌功能就是指分泌胰岛素等人体激素的功能。发生了糖尿病，常常是因为胰腺的内分泌功能出现异常所致。

胰腺中有一个像小岛一样分布的细胞团，因而人们称其为“胰岛”。胰岛内的β细胞能生产出一种蛋白质，这就是所谓的胰岛素了。胰岛素是人体内唯一能帮助降低血糖的激素，因而它的分泌量直接关系到血液中血糖的水平。胰岛每天生产大约50单位（相当于2毫克）的胰岛素，约占人体中胰岛素总量的1/5。

两者之间的关系

血糖进入人体后，其中大部分通过血液被送往全身各处组织细胞，以维持正常的生理机能。但血液中的葡萄糖并不是可以随意进入细胞的，因为在每个细胞的细胞膜上存在着葡萄糖进入的“特别通行证”，这个结构叫做“胰岛素受体”。胰岛素在这里起着关键的作用，只有当胰岛素和胰岛素受体结合时，