

血糖偏高怎么办？

[日] 石桥俊 主编 王俊 译

XUETANG PIAN GAO ZEN ME BAN



全图解 全图表
关注身体的微小变化
发现健康的蝴蝶效应
明天的健康，
就从今天的细节做起
变担心为放心，
增加您维护生命的能量

早わかり健康ガイド 血糖値が高いと言われたら読む本 by
Shun Ishibashi

© 2007 Shogakukan

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2007 by Shogakukan Inc., Tokyo
Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao
and Taiwan) arranged with Shogakukan Inc.
through Shanghai Viz Communication Inc.

图书在版编目(CIP)数据

血糖偏高怎么办 / (日) 石桥俊主编; 王俊译.

—上海: 上海世界图书出版公司, 2012. 8

ISBN 978-7-5100-4068-9

I. ①血… II. ①石… ②王… III. ①糖尿病—防治—图解

IV. ①R587.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 007383 号

责任编辑: 魏丽沪

血糖偏高怎么办

[日] 石桥俊 主编 王俊 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-59110729)

各地新华书店经销

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 5 字数: 106 000

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-5000

ISBN 978-7-5100-4068-9/R · 268

图字: 09-2011-149 号

定价: 16.80 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

健康早知道系列

血糖偏高怎么办

[日] 石桥俊 主编
王俊 译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

前 言

所谓“血糖偏高”，意味着离糖尿病只有一步之遥。但是，决不能因为既没有症状，也没有发展为糖尿病而掉以轻心，认为可以对此不理不睬。糖尿病发展下去的话，是一种可能引起神经、眼部及肾脏并发症或促进动脉硬化的疾病。动脉硬化发展下去，就会容易引起心肌梗死、脑梗死等危及生命的疾病。

在发觉血糖值高的阶段，必须采取对策降低血糖值。等到已经发展为糖尿病就太迟了。

占日本人糖尿病八九成的，是由生活习惯上的原因引起的2型糖尿病(P22)。这种类型的高血糖患者，往往身体比较肥胖。要降低血糖值，改正饮食过量和运动不足等生活习惯的不正常并消除肥胖，可以说是最重要也是最有效的。

也许你会以为“只要减肥就行的话，那太简单了”，但要改变其背后的常年的生活习惯，并不是一件容易的事。在拿起这本书的读者中，恐怕有人曾经尝试改变生活习惯而没能长期坚持下去，或者只在体检之前进行节制，一旦体检结束，又恢复了原来的生活。

由于高血糖没有自觉症状，即使改善了生活习惯，也很难产生“身体不适得到了改善”这样的价值感。

但如果对高血糖置之不理，一旦发展为糖尿病……等到已经出现了自觉症状之后，就已经来不及了。请立即着手改善生活习惯。

消除肥胖，血糖值也会降低。请制定一个“减肥××千克”的目标。定下了目标，减肥的意志才更容易维持下去。

不过，要注意那些错误的减肥方式。并不是只要减少饮食就可以，也不是只要大量食用那些所谓可以降低血糖值的食品就可以。

改善高血糖和肥胖的饮食，是适量且营养均衡的健康饮食。即使是

为了防止错误的减肥引起的健康问题，也应该学习和实践正确的饮食生活。

本书在高血糖及糖尿病的基础知识之外，还具体介绍了饮食生活的改善和运动的正确做法。本书如能为高血糖患者及其家人的健康管理发挥应有的作用，笔者将感到不胜荣幸。

日本自治医科大学内科学讲座内分泌代谢学部门教授 石桥俊

本书自株式会社 小学馆引进出版，为了方便国内读者阅读，已对书中涉及的医院科室及专业名词做了本地化处理并经医学专家审读，内容注重科学性，值得一读。

注意事项

1. 本书仅为读者提供浅显易懂的一般信息，因此其内容不过分涉及细节，特殊个案和前提条件等在本书记述中可能被省略。
2. 本书记载的内容以编写本书时，在日本所能获取的信息为基础，有可能已不是最新的内容。另外，本书还记载了仅在日本使用的药剂和治疗方法。由于中国与日本所使用的药物与治疗方法不同，对医疗认识方面的不同以及其它原因等，不能保证本书的内容在日本以外的国家也具有同样的准确性和适用性等。
3. 本书的内容并不能替代专家对不同患者的具体建议。读者在实际应用时应按照各自的实际情况向相关专家咨询、求助。
4. 包括依照本书内容为基准进行诊断治疗的结果以及利用本书实践后可能产生的一切后果及损失，本书原著的监修者及其相关者不承担任何责任。

目 录

前言	2
序章 了解血糖的作用	11
什么是血糖	
指血液中的葡萄糖是运动身体的能量来源	12
胰岛素的作用	
要将葡萄糖用作能源胰岛素必不可少	14
血糖值会变动	
血糖值餐后升高并随时间流逝而降低	16
请记住关于“血糖值偏高”的关键词	18
第1章 血糖值高为什么不好	19
血糖值高会怎样	
高血糖的状态持续下去就会发展为糖尿病	20
糖尿病的种类	22
2型糖尿病	
由生活习惯引起，胰岛素的作用减弱	24
1型糖尿病	
胰脏的细胞被破坏，不能分泌胰岛素	28
继发性糖尿病	
由胰脏及内分泌系统的疾病或药物等引起	30
妊娠糖尿病	
由妊娠引起的糖尿病，会影响胎儿和母体	31
血糖值的检查	
通过尿糖检查和血糖检查筛查是否有高血糖	32
糖尿病的主要检查	34

怎样看检查结果	
空腹时血糖值在6.2mmol/L(110mg/dl)以上可诊断为血糖值高	36
糖尿病的症状	
早期无症状。发展下去出现干渴、多尿等	38
糖尿病发展下去的话	
全身血管变脆，出现多种并发症	40
糖尿病性神经障碍	
有时会引起下肢的坏疽	42
糖尿病性视网膜症	
占成年后失明原因的首位	43
糖尿病性肾病	
发展下去甚至可能引起肾功能不全	44
动脉硬化引起的疾病	
成为脑梗死和心肌梗死的导火索	45
专栏1	
儿童中的糖尿病预备军也在增多	46
第2章 肥胖体质会引起高血糖	47
肥胖容易引起高血糖	
肥胖会减弱胰岛素的作用	48
你的肥胖度如何	
首先了解自己的血糖值和肥胖度	50
你是否过着容易发胖的生活	
检查招致肥胖的生活习惯	54
肥胖的原因①	
吃得快、吃得过量等饮食生活是问题所在	58

肥胖的原因②	
长期缺乏运动会使体重和血糖增高	60
肥胖的原因③	
精神压力会引起肥胖并降低胰岛素的作用	62
危险的肥胖类型	
内脏脂肪性肥胖+高血糖很有可能是代谢综合征	64
专栏2	
人类对“瘦”习以为常，对“胖”却不习惯	68
第3章 改善饮食生活降低血糖值	69
怎样自己降低血糖值①	
消除肥胖血糖值也会恢复正常	70
怎样自己降低血糖值②	
健康的饮食生活是消除肥胖和高血糖的捷径	72
饮食生活的要点①	
注意饮食过量，防止热量摄入过量	74
饮食生活的要点②	
各种食品都要吃当心营养失调	76
每天7531.2kJ(1800kcal)的菜谱例①	
中午在外就餐时	78
每天7531.2kJ(1800kcal)的菜谱例②	
中午吃便利店盒饭时	80
每天7531.2kJ(1800kcal)的菜谱例③	
中午在食堂、晚餐在小酒馆时	82
主食	
不吃主食减肥反而会引起肥胖	84

蔬菜

最理想的是每餐都吃。经常在外面吃饭的人至少两餐要吃蔬菜 86

菌类和海藻类

请大量食用抑制血糖值上升的食物纤维 88

豆制品

在菜肴中增加一款豆腐和纳豆等豆制品 90

肉类

吃肉的话选择嫩腰里脊肉而非肋排 92

鱼类

积极食用青色鱼改善高血糖 94

水果

吃水果的话要在早餐后或午餐后 96

点心

最好不要食用，要吃的话选用低热量的品种 98

饮料

果汁和运动饮料糖分较多，要尽量避免 100

酒

戒酒最理想。要喝的话最多喝1瓶啤酒 102

油

不用油炸改用蒸等方式设法减少用油 104

盐

不要加酱油或盐，享受食材的味道 108

饮食方式上的注意

每天至少1餐要花时间慢慢吃 110

在外吃饭时要注意

不要选择盖浇饭，选择菜品较多的套餐 112

成功的要诀	
将吃过的东西记录下来，把握饮食生活的问题所在	114
这时应该怎么办	
饮食生活问答	116
第4章 运动和生活方式对血糖值改善也很重要	119
运动的效果	
坚持有氧运动可以改善胰岛素的作用	120
应该何时运动	
在餐后1~2小时持续30分钟以上比较有效	124
不同生活方式的运动要点①	
在休息时间通过步行等充分流汗	126
不同生活方式的运动要点②	
“没有时间运动”的人要设法多走动	130
效果何时出现	
只要坚持正确的生活习惯3个月血糖值就会出现变化	134
日常生活中的注意	
消除精神压力和戒烟也对血糖值改善有效	136
这时应该怎么办	
运动及生活方式问答	138
专栏3	
定期测量体重，成功控制血糖	142
第5章 当血糖值仍然不能降低时	143
糖尿病的治疗方针	
通过生活改善和药物治疗双管齐下控制血糖	144

药物治疗法①

内服降低血糖值的药物	146
------------------	-----

药物治疗法②

通过注射补充不足的胰岛素	150
--------------------	-----

药物治疗法的注意点

血糖值降得过低的话有时甚至会引起低血糖	154
---------------------------	-----

这时应该怎么办

药物治疗法问答	156
---------------	-----

序

章

了解血糖的作用

在体检等时候被指出“血糖值偏高”，如果不了解血糖的作用，也就无法了解置之不理的话会发生什么。首先了解血糖在体内的作用是非常重要的。

指血液中的葡萄糖是运动身体的能量来源

在体检等时候，很多人都会得到“血糖值偏高”或“高血糖”的结论。所谓血糖，是溶解在血液中的葡萄糖。其浓度(每100ml血液中的葡萄糖含量)称为血糖值。

葡萄糖是身体所有能量的来源。无论是在运用肌肉运动身体时，还是在开动脑筋思考问题时，都会消耗作为能源的葡萄糖。

从食物中摄取的糖分在体内转化为葡萄糖

葡萄糖通过食物被吸收到体内。含有较多糖分(葡萄糖的来源)的食物有米饭和面包等的碳水化合物，以及砂糖和水果等。这些食物经过口部和食管进入胃部，在胃肠被消化分解为葡萄糖，在小肠被吸收。

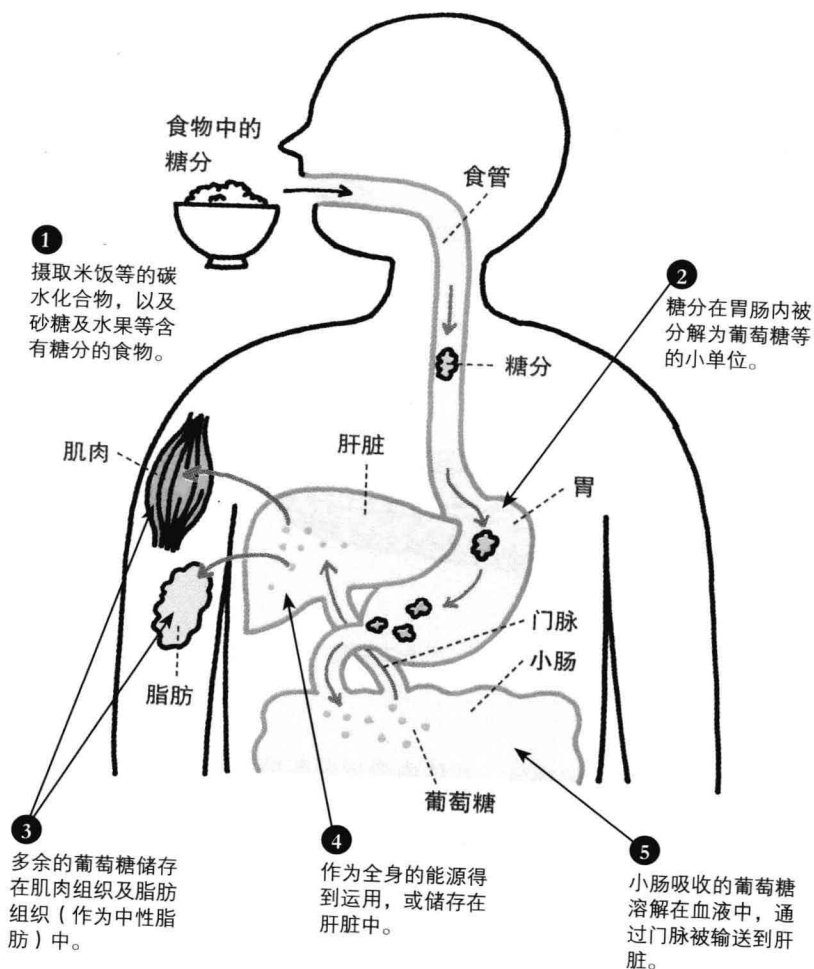
在小肠吸收的葡萄糖溶解在血液中，通过门脉被输送到肝脏，用作运动全身的能源。多余的葡萄糖转化为糖原，储存在肝脏里或肌肉及脂肪组织中。

就这样，葡萄糖发挥着对我们的生存来说不可缺少的重要作用。

葡萄糖是脑部唯一的能源

身体的能源有葡萄糖、蛋白质、脂质等，但脑部能利用的能源只有葡萄糖。而且，由于脑部不能储存葡萄糖，必须不断地进行补给。

糖分被作为葡萄糖得到运用的原理

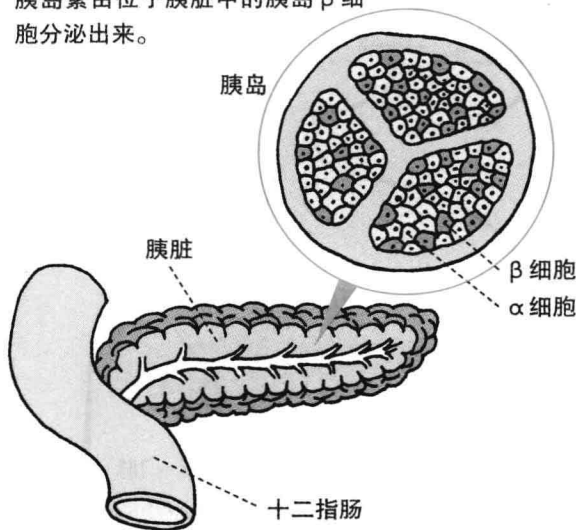


要将葡萄糖用作能源，

胰岛素必不可少

胰岛素由胰脏分泌出来

胰岛素由位于胰脏中的胰岛β细胞分泌出来。



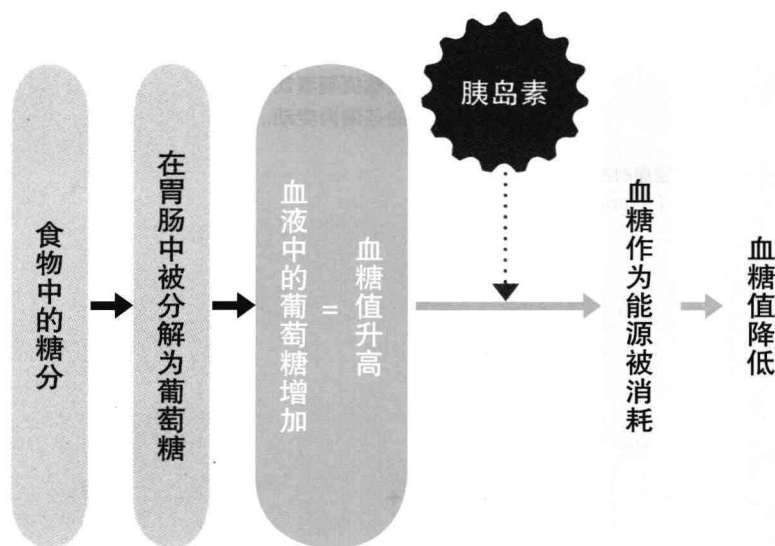
从食物中摄取的糖分，在体内变成葡萄糖，成为运动身体的能源。要使这个过程顺利进行，胰岛素这种激素必不可少。

胰岛素是从位于胰脏中的胰岛β细胞分泌到血液中的。一般会逐渐不断被分泌出来，起到让全身的组织吸收葡萄糖的作用。

正是因为有了胰岛素的作用，葡萄糖才会作为能源得到运用。

胰岛素有降低血糖值的作用

血糖值升高时胰岛素的分泌量会增多对血糖进行处理，使血糖值降低。



血液中的葡萄糖增多时胰岛素的分泌量会增多

但是，血液中的葡萄糖含量并不是一定的。进食后，糖分会作为葡萄糖在血液中释放出来，血糖值会升高。于是， β 细胞就会对血糖值的升高作出反应，更活跃地分泌胰岛素。由于此前的分泌量无法处理增多的葡萄糖，因此要增加胰岛素的分泌量来进行应对。

结果，血糖值就会降低。胰脏的胰岛 α 细胞也会分泌其他激素，但起到降低血糖值作用的，只有胰岛素。