

糖尿病患者必读

许秀荣 编著



7.1

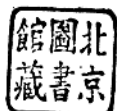
中国旅游出版社

99
R587.1
102

糖尿病人必读

许秀荣等 编著

Handwritten signature



中国旅游出版社

C

382132

(京)新登字 031 号

责任编辑:李大钧

技术编辑:李崇宝

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病人必读 / 许秀荣等编著. - 北京: 中国旅游出版社,
1995. 12

ISBN 7-5032-1205-5

I. 糖… II. 许… III. 糖尿病—基本知识 IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(95)第17805号

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

新华书店北京发行所发行

冶金印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 4.375 字数: 170 千

1996年1月第1版 1996年1月第1次印刷

印数: 5100册 定价: 6.00元

主 审：卢 芳

主 编：许秀荣 杨仲臣

副主编：王玉兰 王玲芬 张连安

编写者：(按姓氏笔画为序)

王笑梅 卢天罡 卢天蛟

阎湘廉 张佩林 张淑月

刘 冰

前 言

糖尿病是一种常见病。随着人民生活水平的提高，糖尿病的患病率逐年增高，目前，已构成一种现代“流行”病。根据世界卫生组织（WHO）糖尿病专家委员会估计，全世界有二亿病人。我国的糖尿病专家估计，中国现有糖尿病患者二千万人，发病率仅次于美国而居世界第二位。由于糖尿病的慢性并发症可导致心、脑、肾、眼以及神经等多种病变，严重地威胁着人们的身体健康，现已受到包括我国在内的各国政府及卫生部门的高度重视。为唤起全人类对糖尿病的重视，世界卫生组织已将每年的6月27日定为世界糖尿病日。

笔者多年工作在防治糖尿病的第一线，发现大部分糖尿病患者缺乏对糖尿病知识的了解，不知道如何防治、护理，对糖尿病的危害性认识不足。部分病人还轻信一些伪科学的错误宣传，有病乱投“医”，失去了系统、有效地防治糖尿病的机会，使病情逐渐发展、加重，直至并发症层出。入危境方才醒悟，不亦晚乎！

为积极开展糖尿病的宣传教育工作，使糖尿病患者掌握必要的糖尿病防治知识，加强自我保健和防治护理意识，我糖尿病医疗中心在全国著名中医专家、中国中医药糖尿病专业委员会副主任委员卢芳教授的领导下，从临床防治糖尿病的实际需要出发，并参阅了国内外糖尿病的专著、文献及部分专题报道等资料，编写了《糖尿病人必读》这本科普读物。

书中以较大篇幅系统地介绍了现代医学及传统中医学有关糖尿病（消渴病）方面的基础理论及诊断防治知识，力求全面、实用、通俗易懂。同时，我们还向广大读者介绍糖尿病专家卢芳教授根据三十多年治疗糖尿病的临床经验，卢芳教授结合古今中西医有关文献在中医药治疗糖尿病方面探索出的新路，首创从脾论治的“脾胰同治法”的理论，并在此原则指导下，研制出用于治疗Ⅰ型糖尿病及其合并症的科研成果——“健脾降糖精”（又名双解降糖精）胶囊。本书介绍了其临床应用范围、功能、主治、用法及动物实验、药理研究等有关方面的内容。“健脾降糖精”胶囊的问世，给广大糖尿病患者带来了福音。

此本读物可作为糖尿病患者及其家属的“家庭医生”，为您咨询解疑。读者有不明之处，欢迎来函询问，我们愿做您的良师益友。

编者

1995年12月于北京

目 录

一、糖尿病的一般知识

1. 什么是糖尿病? (1)
2. 糖尿病对人类健康有何危害? (1)
3. 糖尿病在世界及我国的发病状况如何? (2)
4. 糖尿病的主要死亡原因是什么? (2)
5. 糖尿病遗传吗? (3)
6. 糖尿病能预防吗? (3)
7. 糖尿病能根治吗? (4)
8. 患了糖尿病寿命就会缩短吗? (4)
9. 糖尿病有哪几种类型? (5)
10. 糖尿病患者应注意哪些问题? (6)
11. 糖尿病容易并发哪些疾病? (6)
12. 糖尿病的治疗措施有哪些? (7)

二、糖尿病的病因及病理生理

1. 糖尿病的发病因素是什么? (9)
2. 糖尿病的诱发因素是什么? (11)
3. 胰岛素依赖型糖尿病的发病机理是什么? ... (11)

4. 非胰岛素依赖型糖尿病的发病机理是什么? …(12)
5. 糖尿病的主要病理生理基础是什么? …… (12)
6. 什么是碳水化合物? 患糖尿病时糖代谢有什么变化? …… (13)
7. 什么是脂肪? 患糖尿病时脂肪代谢有何变化? …… (14)
8. 什么是蛋白质? 患糖尿病时蛋白质代谢有何变化? …… (14)
9. 什么叫血糖? 其来源和去路如何? …… (15)
10. 什么叫糖原? 糖原的合成和分解有何生理意义? …… (15)
11. 什么叫糖原异生作用, 有何生理意义? …… (16)
12. 糖尿病病人三天不吃饭, 为什么空腹血糖仍高? …… (17)
13. 什么是胰岛素? 是由体内哪里分泌的? 有什么作用? …… (17)
14. 胰岛素的分泌与糖尿病的发生有什么关系? …… (18)
15. 正常人每天血糖有什么变化? …… (18)
16. 高血糖对人体有何不良影响? …… (19)
17. 什么是胰岛素受体? …… (20)
18. 什么叫肥胖? 肥胖与糖尿病有何关系? …… (20)

三、糖尿病的诊断及临床检测

1. 糖尿病的诊断包括哪些主要内容? …… (22)
2. 在什么情况下应怀疑糖尿病? …… (22)

3. 典型糖尿病的临床症状如何? (23)
4. 不同类型的糖尿病发病方式有何不同? (24)
5. 有多饮、多尿症状就一定是糖尿病吗? (25)
6. 用于糖尿病诊断的实验室检测项目有哪些? ... (25)
7. 世界卫生组织诊断糖尿病的标准是什么? ... (27)
8. 我国诊断糖尿病的标准是什么? (28)
9. 何谓糖耐量减低? 糖耐量减低是糖尿病吗? ... (28)
10. 尿糖阳性就一定是糖尿病吗? (29)
11. 什么是肾性糖尿? 什么是假性糖尿? (30)
12. 什么是肾糖阈? (30)
13. 血糖、尿糖控制标准是什么? (31)
14. 什么是糖化血红蛋白? 临床意义是什么? ... (31)

四、糖尿病的合并症

1. 何谓糖尿病的合并症? (32)
2. 糖尿病急性合并症有哪些? (32)
3. 糖尿病慢性合并症有哪些? 如何分类? (33)
4. 什么是糖尿病酮症酸中毒? 诱因是什么? 临床表现如何? (34)
5. 什么是高渗性非酮症性糖尿病昏迷? 诱因是什么? 临床表现如何? (35)
6. 糖尿病高渗昏迷如何预防? (36)
7. 什么是乳酸性酸中毒? 引起的原因有哪些? 如何预防? (37)
8. 在什么情况下易出现低血糖反应? 预防方法及急救措施是什么? (38)

9. 什么是糖尿病神经病变？如何分类？其临床表现如何？ (38)
10. 什么是糖尿病性大血管病变？ (40)
11. 什么是糖尿病的微血管病变？ (41)
12. 糖尿病性心脏病有何特点？ (41)
13. 糖尿病脑血管病有何特点？ (42)
14. 什么是糖尿病肾病？有哪些临床表现？ (43)
15. 糖尿病性肾病预后如何？ (44)
16. 糖尿病合并眼科疾病有哪些？ (44)
17. 糖尿病性视网膜病变的致盲率如何？ (45)
18. 什么是糖尿病性闭塞性动脉硬化症？多发在哪些部位？ (45)
19. 糖尿病下肢动脉硬化的临床特点是什么？ (46)
20. 什么叫糖尿病足？ (46)
21. 何谓糖尿病性骨病？ (47)
22. 糖尿病易并发哪些感染？为什么？ (47)
23. 糖尿病合并泌尿系统感染有何特点？ (48)
24. 糖尿病合并肺结核有何特点？ (49)
25. 糖尿病性脂肪肝是如何形成的？ (50)
26. 为什么糖尿病并发胆囊炎者比较多见？ (50)
27. 糖尿病性肠病临床表现特点如何？ (50)
28. 糖尿病与阳痿有什么关系？ (51)
29. 糖尿病口腔并发症有哪些？ (51)
30. 患糖尿病时易并发哪些皮肤病？ (52)
31. 老年糖尿病增多的原因是什么？有何特点？ (52)

32. 儿童糖尿病有何特点? (54)
33. 糖尿病对妊娠妇女有何影响? (54)

五、糖尿病的防治

1. 糖尿病的治疗目的是什么? (56)
2. 糖尿病的一般治疗包括哪些内容? (56)
3. 糖尿病患者治疗中怎样才能密切配合治疗?
..... (57)
4. 精神因素对糖尿病有何影响? (58)
5. 糖尿病患者如何摆脱烦恼、沮丧的情绪? ... (58)
6. 什么是糖尿病饮食疗法? (60)
7. 糖尿病人饮食疗法的目的、原则是什么? ... (61)
8. 饮食疗法对 I 型和 II 型糖尿病有何不同要求?
..... (61)
9. 糖尿病的饮食控制是只控制主食, 而不控制副
食吗? (61)
10. 糖尿病患者为什么要增加高纤维素饮食?
..... (62)
11. 糖尿病饮食为什么要适当限制钠盐? (63)
12. 糖尿病病人为什么要限制饮酒? (63)
13. 糖尿病病人为什么宜食植物油? (64)
14. 糖尿病病人能食水果吗? (64)
15. 糖尿病患者饮食控制感到饥饿怎么办? (65)
16. 糖尿病病人怎样灵活加餐? (65)
17. 热源营养素有几种? 各产能量多少? (66)
18. 50 克大米或 50 克白面可提供多少能量? ... (66)

19. 50克瘦猪肉提供热量多少? (67)
20. 250克牛乳产热量多少? (67)
21. 一汤勺(10克)花生油提供多少热量? ... (67)
22. 500~750克甲种蔬菜提供多少热量? (67)
23. 糖尿病病人怎样计算标准体重? (68)
24. 怎样计算糖尿病病人所需的热能? (68)
25. 几种营养素的热量比值应是多少? (69)
26. 糖尿病患者全天的主食量如何分配? (70)
27. 试举例说明怎样安排糖尿病病人的一天食谱?
..... (70)
28. 糖尿病病人的基础饮食是多少? (72)
29. 糖尿病病人不吃主食行不行? (73)
30. 糖尿病病人每日需要多少碳水化合物合适?
..... (73)
31. 糖尿病病人每日需要多少蛋白质合适? (74)
32. 糖尿病病人每日需要多少脂肪合适? (75)
33. 糖尿病性肾病的病人饮食应注意什么? (75)
34. 体育运动对糖尿病人有何好处? (80)
35. 糖尿病患者如何选择体育运动方式? (81)
36. 糖尿病病人在体育锻炼时应注意哪些问题?
..... (81)
37. 糖尿病病人在什么情况下不能进行体育锻炼?
..... (82)
38. 目前国内常用的口服降糖药有哪几种? 各有什
么特点? (82)
39. 磺脲类降糖药适用于哪些病人? (86)
40. 哪些糖尿病患者不适合服用磺脲类降糖药?

- (86)
41. 磺脲类药物有哪些毒副作用? (87)
42. 第二代与第一代磺脲类降糖药有什么不同?
..... (88)
43. 双胍类降糖药适用于哪些病人? (88)
44. 哪些糖尿病患者不能用双胍类降糖药? (89)
45. 双胍类降糖药的副作用有哪些? (89)
46. 胰岛素治疗的适应症有哪些? (90)
47. 常用胰岛素有哪几类? 有何特点? 怎样使用?
..... (90)
48. 胰岛素治疗的目的是什么? (91)
49. 胰岛素治疗时易出现哪些并发症? (92)
50. 胰岛素治疗中出现低血糖反应怎么办? (92)
51. 如何选择胰岛素的注射部位? (93)
52. 怎样贮存胰岛素? (94)
53. 怎样配制混合胰岛素? (94)

六、中医药防治糖尿病

1. 中医是如何认识糖尿病的? (96)
2. 中医在糖尿病的防治方面有哪些突出贡献? ... (98)
3. 传统中医学治疗糖尿病的方法有哪些? (99)
4. 中医药治疗糖尿病的研究近况如何? (99)
5. 针灸能治糖尿病吗? 常选用哪些穴位? (101)
6. 气功治疗糖尿病吗? 糖尿病患者应练哪种功
法? 需注意什么? (102)
7. 推拿按摩疗法能治疗糖尿病吗? (103)

8. 常用的糖尿病食疗验方有哪些?	(103)
9. 中医治疗糖尿病常用中草药有哪些?	(107)
附: 卢芳教授创立“脾胰同治法”治疗糖尿病及其并 发症	(109)

一、糖尿病的一般知识

1. 什么是糖尿病？

糖尿病是由于体内胰岛素分泌绝对或相对不足及胰岛素的细胞代谢作用缺陷所引起的葡萄糖、蛋白质及脂肪代谢紊乱，以高血糖为其共同特点，进而导致多个系统、多个脏器损害的综合征。典型的临床表现为多饮、多尿、多食、体重减轻等“三多一少”症状。同时伴有口渴、乏力、阴痒、阳痿等。随着病程的延长，可先后出现眼、肾、神经、血管及心脏等组织器官的慢性进行性病变。

2. 糖尿病对人类健康有何危害？

糖尿病在全世界的发病率有逐年上升的趋势，在发达国家已被列为继心血管病及肿瘤之后的第三大疾病。目前，糖尿病对人类健康危害最大的是动脉硬化及微血管病变基础上产生的多种慢性并发症，如糖尿病性心脏病、糖尿病性脑血管病、糖尿病性肾病、糖尿病性视网膜病变、糖尿病性神经病变及糖尿病性肢端坏疽等。其中糖尿病性视网膜病变已成为四大主要致盲疾病之一，因糖尿病失明者比一般人多10~25倍；糖尿病较非糖尿病者心血管系发病率与病死率高2

~3 倍；糖尿病导致肾功能衰竭比肾病多 17 倍；糖尿病性坏疽和截肢者比一般人多 20 倍。总之，糖尿病及其慢性并发症对人类健康的危害是十分严重的，现已引起全世界医学界的高度重视。

3. 糖尿病在世界及我国的发病状况如何？

随着人们生活水平的提高，无论是发达国家或发展中国家，糖尿病的发病率都在增加。据 1985 年世界卫生组织公布的资料，全世界至少有 3 千万糖尿病患者。现在，全世界约有 6 千万糖尿病患者，除此之外尚有未被发现的患者，所以估计全世界糖尿病患者约有二亿人，因此对糖尿病的防治已是一个迫不及待的紧急任务。由于调查人群的年龄、方法、诊断标准及种族、生活习性、营养条件不同，各国的糖尿病患病率有显著差异。在西欧患病率为 2~4%；在美国高达 5%，50 岁以上发病率高 达 16%；在亚洲、非洲，也不少见，日本的发病率为 3~4%；印度发病率为 2.2~4.12%；而我国 80 年代初统计的患病率为 6.09%，其中在上海、北京等城市高达 10.1% 以上，一般认为不同民族有别，城市高于农村。目前，随着我国人民生活水平的提高及平均寿命的延长，糖尿病患病率有上升趋势。

4. 糖尿病的主要死亡原因是什么？

在胰岛素及抗生素应用以前，糖尿病酮症酸中毒及感染是糖尿病的主要死亡原因。自 1921 年胰岛素应用于临床，糖尿病性昏迷及感染所致的死亡急剧减少，大幅度延长了糖

尿病患者的寿命。与此同时，在糖尿病动脉硬化及微血管病变基础上产生的慢性并发症已成为左右糖尿病预后的主要因素。因糖尿病慢性并发症致死致残的患者逐渐增加，其中糖尿病性心脏病、脑血管病、肾病是糖尿病的主要死亡原因。据北京协和医院 1958~1977 年 174 例死亡糖尿病人统计：死于心血管病 40 例，占 23%，死于脑血管病 41 例，占 23.6%，死于肾功能衰竭 17 例，占 9.8%。

5. 糖尿病遗传吗？

多数学者认为糖尿病是一种遗传病。因为糖尿病病人家属中的糖尿病发生率要比非糖尿病人家属中的高，故说明糖尿病有遗传倾向。并通过调查分析，认为非胰岛素依赖型糖尿病的遗传倾向较胰岛素依赖型糖尿病更加显著。糖尿病有遗传倾向，一般认为，双亲均是糖尿病者，其子一代并非 100% 都患糖尿病，而是仅有 5% 得糖尿病；若双亲中只有一个糖尿病，则子一代患病的机会更少，且常隔代遗传。

研究工作表明：糖尿病的遗传不是单一基因遗传，而是多基因突变。且糖尿病的遗传不是疾病本身，而是遗传容易发生糖尿病的体质，称为糖尿病的易感性，必须有某些环境因素的作用，才能发生糖尿病。

6. 糖尿病能预防吗？

尽管糖尿病有明显的家庭遗传性，但因它遗传的只是“易感性”，如果对“易感对象”严格避免过食、肥胖，多运动、少吃糖，则可终生不发病。