

主编 高忠梁

37.1

糖尿病保健百问

上海科学技术出版社

95
R587.1
19
2/

糖尿病保健百问

主编 高忠梁

编写 高忠梁 高桂花

王 斌 苏安顺

X490.1101



3 0108 0381 9

上海科学技术出版社



C

185335

内 容 提 要

近年来,糖尿病患者大量增加,以至各地各岗位都有糖尿病患者约存在。然而,糖尿病知识并没有随着病患的增加而日渐普及。本书将对糖尿病不防不治的严重性及糖尿病正确防治的重要意义进行阐述。

本书介绍了糖尿病的常见症状、检验方法、治疗原则、饮食疗法、运动疗法、中西药物疗法及各种并发症的预防和保健知识,并对幼年型、老年型糖尿病及糖尿病妊娠、分娩等方面也都有介绍,是对糖尿病防治及降低糖尿病发病率都有非常帮助的好书书稿。

糖尿病保健百问

主编 高忠梁

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经售 上海中华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.75 字数 166,000

1995年1月第1版 1995年1月第1次印刷

印数 1—10,000

ISBN 7-5323-3593-4/R·1001

定价: 7.40元

(沪)新登字 108 号

前 言

糖尿病是一种严重威胁人类健康的常见病，其发病率有逐年增高的趋势，就目前的科学水平而言，尚无彻底根治的良好办法。因此，糖尿病是终身性疾病。该病如得不到满意的控制，会并发许多其他的疾病，如心血管、肾脏、肝脏、神经系统及眼底病等，严重地影响着病人健康，并威胁着患者的生命。作者在多年的临床实践中体会到：糖尿病的治疗是医生与患者相结合的过程，如果没有很好的配合，要获得良好的治疗效果是很困难的。在治疗中，患者对糖尿病的知识了解越多，其治疗效果就越好，并发症的发生也就出现得越晚，其寿命也就越长。因此，了解糖尿病的知识是必要的。总结在临床上病人常提出的问题，通过本书给予简明的解答，目的是希望本书能给读者带来防治糖尿病的知识及保健方法，掌握适合控制血糖、延缓并发症的发生和发展的各种方法，使读者达到“无师自通”的作用。

由于时代的飞速发展，糖尿病的治疗趋势已倾向于自己控制的方向，过去化验血糖都要去医院，可现在连化验血糖都可以在家中进行。因此，病人掌握病情控制的优劣的标准、判断治疗效果及确定防治方法都可自我确定，本书为你提供简便易行的各种方法。

本书除介绍饮食、运动、药物三种常规的治疗方法

外，还特别强调了精神调摄和自我提高两大治疗原则在糖尿病治疗中的意义。传统医学对防治糖尿病的作用及糖尿病的各种并发症的防治也是本书突出的一个重点。

本书适合于糖尿病患者阅读，通过阅读掌握各种防治方法而有益于健康长寿；适合于患者家属阅读，能对糖尿病患者有适当的照顾；适合于非糖尿病专科的临床医生阅读，能使其在临床上遇到糖尿病人能应付自如并给于有效的指导。

高忠梁

1994年元月于上海中医药大学

目 录

1. 有多少人患糖尿病?	1
2. 糖尿病的发病率为何增长如此之快?	1
3. 糖尿病是怎么回事?	2
4. 究竟糖尿病是由什么原因引起的?	2
5. 糖尿病会遗传吗?	4
6. 如何从遗传角度来预防糖尿病?	4
7. 为何肥胖者易患糖尿病?	4
8. 糖尿病是如何分类的?	5
9. 糖尿病有何特征?	6
10. 血糖不稳定会给人体带来什么影响?	7
11. 血糖保持相对恒定是靠什么调节的?	8
12. 能使血糖变化的因素有哪些?	8
13. 为何情绪波动会使血糖升高?	9
14. 胰岛素是从何处产生的?	10
15. 胰岛素在代谢过程中有什么作用?	11
16. 胰岛素与血糖的关系是什么样的?	12
17. 糖尿病的典型症状是什么?	13
18. 为什么会出现口渴?	13
19. 为什么会多尿?	13
20. 为什么会出现严重的饥饿感?	14
21. 为何体重会减少?	14
22. 在糖尿病早期,是否还有一些其他征兆?	14

23. 当糖尿病“三多一少”症状缓解后,还会出现哪些常见的症状?	15
24. 为何要化验血糖?	16
25. 什么叫空腹血糖?有何意义?	16
26. 什么叫葡萄糖耐量试验?什么样的人该做这种试验?	17
27. 如何判断葡萄糖耐量试验?	17
28. 为何要化验糖化血红蛋白?	18
29. 如何看血清胰岛素化验报告?	19
30. 测定C肽有何意义?	21
31. 糖尿病为何要验尿?	22
32. 尿液是如何反应血糖水平的?	22
33. 为何有的病人血糖很高而尿糖却是阴性?	23
34. 如何做尿糖试验?	24
35. 如何做和判断几种尿糖的结果?	25
36. 如何测定尿酮体?	27
37. 什么叫苏木杰反应?	27
38. “黎明现象”是什么一回事?如何与苏木杰反应区别?	28
39. 低血糖的症状是怎样的?有何不良后果?	29
40. 引起低血糖的主要原因是什么?	29
41. 低血糖时的应急处理方法有哪些?	30
42. 预防低血糖应从哪几方面着手?	30
43. 为何有的病人尿糖有加号,还出现低血糖反应?	32
44. 糖尿病酮症酸中毒是怎样发生的?	33
45. 糖尿病酮症酸中毒有哪些临床表现?	34
46. 治疗糖尿病酮症酸中毒有何特点?	35
47. 如何预防糖尿病酮症酸中毒的发生?	36
48. 什么是糖尿病非酮症高渗性昏迷?	37
49. 糖尿病非酮症高渗性昏迷如何防治?	38

50. 乳酸中毒是怎样引起的? 如何防治?	39
51. 如何鉴别糖尿病的各种昏迷?	39
52. 为何糖尿病人要谨防感染?	41
53. 糖尿病人如何预防感染?	42
54. 糖尿病人如何预防皮肤感染?	44
55. 糖尿病患者性生活中如何预防感染?	44
56. 保持口腔卫生对预防感染有何意义?	45
57. 如何预防感冒?	45
58. 糖尿病并发眼部疾病可能性大吗?	47
59. 视网膜病变是如何产生的?	47
60. 为何有的病人视力减退特别快?	47
61. 控制血糖与预防眼病有何关系?	48
62. 糖尿病人如何做日常眼部保健?	49
63. 为何有眼病的患者要坚持用眼药?	50
64. 为什么有眼病的人要注意情绪调摄?	50
65. 眼病加重与性生活有关吗?	51
66. 为何说眼病要从口防?	51
67. 视网膜病变能用活血药吗?	52
68. 有何养目食疗方?	52
69. 为何糖尿病最容易并发血管病变? 有何危害?	53
70. 为何运动能治疗和预防血管病变?	54
71. 改变饮食习惯对预防血管病变有何作用?	55
72. 预防血管疾病为何要忌烟?	56
73. 情志骤变对血管病变有何不利?	57
74. 睡眠与血管病变有何关系?	57
75. 糖尿病预防血管病变在睡眠中应注意哪些问题?	58
76. 预防血管并发症的药膳有哪些?	59
77. 蔬菜和水果有抗血管疾病的作用吗?	59
78. 糖尿病患者有多少人会同发心脏病?	60

79. 糖尿病并发心脏病具有什么特点?	60
80. 糖尿病人预防心脏病的原则是什么?	61
81. 糖尿病患者如何可用运动的方法预防心脏病?	61
82. 高脂血症的饮食要诀是什么?	62
83. 预防高脂血症对防止冠心病有何意义?	63
84. 并发心脏病为何要注重精神调摄?	63
85. 并发心脏病者应休息还是运动?	64
86. 并发心脏病为何要保持大便通畅? 可用何法?	65
87. 并发心脏病者在生活中有何禁忌?	65
88. 并发心脏病者能过性生活吗?	66
89. 并发心脏病有何食疗方?	67
90. 糖尿病为何要重视肾脏的保健?	68
91. 糖尿病性肾病的症状是什么?	68
92. 预防肾病为何如此重视预防感染?	69
93. 糖尿病性肾病预防感染要从哪几个方面着手?	70
94. 烟酒对肾脏病变有何影响?	71
95. 预防肾病为何要节制性生活?	71
96. 糖尿病性肾病在忌口方面有何要求?	72
97. 糖尿病性肾病有哪些食疗方?	73
98. 为何肾病要谨防寒湿?	74
99. 为何肾病患者要保持大便通畅?	74
100. 糖尿病足是如何形成的?	75
101. 糖尿病足是按什么标准分类的?	76
102. 糖尿病足的早期信号和症状是什么?	76
103. 糖尿病患者对下肢哪些异常应引起注意?	77
104. 对糖尿病足如何进行日常保健?	78
105. 糖尿病人如何进行足部护理?	78
106. 糖尿病足发病时的治疗要点是什么?	80
107. 如何选用中药治疗糖尿病足?	80
108. 如何正确地作局部外科处理?	81

109. 糖尿病足的药膳有何特点?	81
110 糖尿病足的预后如何?	82
111. 有多少糖尿病患者会并发性功能障碍?	83
112. 糖尿病与性功能障碍有何关系?	83
113. 心理调节对性功能障碍有效吗?	84
114. 性功能障碍者为何不能用酒和咖啡助兴?	85
115. 糖尿病并发性功能障碍用助阳药有益吗?	86
116. 节欲保精对性功能障碍者有何意义?	87
117. 性功能障碍用食物调治有何特色?	88
118. 在性功能障碍恢复期应吃些什么药膳?	90
119. 糖尿病的治疗目标是什么?	90
120. 如何正确对待糖尿病?	91
121. 如何判断糖尿病控制良好与否?	91
122. 糖尿病采用哪种治法为好?	93
123. 糖尿病必须采用饮食疗法吗?	93
124. 糖尿病药物疗法的优缺点是什么?	93
125. 运动疗法在治疗中起什么角色?	94
126. 精神调摄在糖尿病的治疗中重要吗?	95
127. 在治疗原则中为何要提出“自我提高”这一条?	95
128. 糖尿病防治方法包括哪些内容?	96
129. 饮食疗法与控制饮食有何不同?	96
130. 糖尿病人为什么要坚持饮食疗法?	97
131. 糖尿病饮食疗法的内容有哪些?	98
132. 如何计算食物的摄入量?	98
133. 如何计算标准体重?	98
134 如何判断是消瘦还是肥胖?	106
135. 糖尿病人所需热能都一样吗?	106
136. 轻、重劳动等是如何区分的?	107
137. 人体主要供给热能的品种有多少, 各有什么特点?	108

138. 糖尿病人营养素应如何安排的？	109
139. 如何计算人体营养素的需要量？	109
140. 肥胖者如何计算人体营养素需要量？	110
141. 消瘦病人如何计算人体营养素的需要量？	112
142. 正常体重者如何计算营养素的需要量？	113
143. 营养要素如何与食品转换？	117
144. 有简单的计算饮食数量法吗？	118
145. 碳水化合物是否吃得越少越好？	121
146. 如何安排一日的餐次？	122
147. 加餐时的品种、时间是否也有讲究？	123
148. 如何度过饥饿关？	124
149. 糖尿病为何要讲究忌口？	125
150. 糖尿病患者忌口要多长时间？	126
151. 糖尿病患者能吃水果吗？	126
152. 糖尿病患者如何吃水果？	127
153. 中国传统食疗方在糖尿病治疗中有何作用？	129
154. 清热类食疗方有哪些？	129
155. 补益类食疗方有哪些？	131
156. 糖尿病患者为何不宜饮酒？	132
157. 糖尿病人为何不宜抽烟？	133
158. 糖尿病人吃木糖醇可以不限量的吗？	133
159. 市售低卡食品或无糖食品可以毫无顾虑地食用吗？	134
160. 为何治疗糖尿病要用运动保健法？	134
161. 糖尿病患者的运动要注意些什么？	135
162. 选择何种运动方式为好？	136
163. 为何说散步是降糖的第一法宝？	137
164. 糖尿病患者采用何种散步方式为好？	138
165. 选择什么时间散步最好？	139
166. 糖尿病患者在运动时为何要随身带点吃的东	

西?	140
167. 如何制定运动方案?	141
168. 糖尿病患者什么情况下不宜进行运动锻炼?	142
169. 为何在糖尿病的防治中特别强调情绪调控?	142
170. 情绪变化是如何使血糖波动的?	143
171. 哪些情绪变化会引起血糖波动?	144
172. 如何顺应自然作四季调神?	146
173. 克服情绪波动要学会些什么?	148
174. 如何理智地对待情绪波动?	150
175. 如何尽快地把郁怒发泄出去?	151
176. 怎样使用移情法减轻精神压力?	152
177. 为何上街购物对有些妇女调控血糖特别有效?	153
178. 娱乐对糖尿病有何益处?	154
179. 日常生活中有哪些自娱形式对糖尿病有益?	155
180. 什么时候该应用药物治疗?	158
181. 药物治疗包括哪些内容?	159
182. 胰岛素治疗有何意义?	159
183. 胰岛素是怎样被发现的?	159
184. 胰岛素的适应症是什么?	160
185. 胰岛素治疗容易出现哪些不良反应?	161
186. 如何使用胰岛素?	161
187. 开始使用胰岛素,每次小剂量注射有何好处?	164
188. 各种胰岛素有何特点?	164
189. 如何选择胰岛素制剂?	165
190. 早期发现者如何应用胰岛素?	166
191. 高血糖者如何应用胰岛素?	167
192. 使用胰岛素要注意什么?	168
193. 注射胰岛素该选择哪些部位?	171
194. 使用胰岛素会“上瘾”吗?	172
195. 为何使用胰岛素时,减肥能提高效果?	173

196. 何谓胰岛素抵抗,应如何处理?	173
197. 何谓高纯度胰岛素? 其使用的适应症是什么?	174
198. 是否一定要选用高纯度胰岛素才能取得最佳疗效?	175
199. 目前我国有哪些口服降糖西药?	175
200. 口服降糖药是如何降低血糖的?	176
201. 各种磺脲类药物各有何特点?	177
202. 磺脲类药物的副作用是什么?	179
203. 磺脲类药物适应于哪些病人?	180
204. 磺脲类药物的禁忌症有哪些?	180
205. 双胍类药物在应用中应注意什么?	181
206. 双胍类药物的适应及禁忌症是什么?	181
207. 我国古代对糖尿病有何认识?	182
208. 祖国医学认为糖尿病是如何发生的?	184
209. 中医对糖尿病的病理机制是如何认识的?	185
210. 中医是如何辨证施治的?	187
211. 有哪些古方善治糖尿病?	189
212. 治疗糖尿病有何经验方?	191
213. 常用降血糖的中药有哪些? 是否有药理试验?	201
214. 糖尿病合并症的治疗有否特殊效果的中药?	206
215. 治疗糖尿病的单方有哪些?	207
216. 针灸是通过什么机制治疗糖尿病的?	208
217. 针灸是如何选穴的? 应注意什么?	209
218. 中西医结合治疗糖尿病有何优越之处?	210
219. 糖尿病为何要讲究四季养生?	211
220. 春季养生的要点是什么?	211
221. 春季如何预防外感?	212
222. 为何春季容易发怒?	214
223. 糖尿病人在春季如何调摄情绪?	214
224. 为何说夏天对糖尿病患者来说是一个天赐良机?	215

225. 夏季养生的关键是什么?	216
226. 夏季如何避免皮肤感染和消化道感染?	216
227. 夏令如何进补?	217
228. 夏令起居要注意什么?	220
229. 为何称秋天为“多事之秋”?	220
230. 秋季精神调摄的要点是什么?	221
231. 如何从衣着方面预防感冒?	221
232. 秋季如何保护肌肤?	222
233. 为何糖尿病人要预防秋燥?	223
234. 如何用按摩法治疗秋燥引起的便秘?	223
235. 为何秋季要惜精养气?	224
236. 冬季养生的特点是什么?	224
237. 冬季糖尿病人的日常起居要注意什么?	225
238. 冬令情绪抑郁,应如何调摄?	226
239. 冬季如何因地制宜地开展各种活动?	226
240. 糖尿病人冬令如何进补?	227
241. 糖尿病患者为何不能用补膏、补酒?	228
242. 幼年型糖尿病的病因是什么?	229
243. 幼年型糖尿病临床有何特点?	229
244. 幼年型糖尿病的治疗有何特点?	230
245. 注射胰岛素的注意事项是什么?	233
246. 控制活动对糖尿病有利吗?	234
247. 幼年型糖尿病如何控制饮食?	235
248. 如何安排生活和学习?	236
249. 糖尿病患者可以结婚吗?	237
250. 糖尿病患者应选择什么样的配偶?	237
251. 结婚会不会使病情加重呢?	237
252. 糖尿病病人能够生孩子吗?	238
253. 糖尿病对妊娠有何影响?	238
254. 如何防治妊娠期糖尿病?	239

255. 糖尿病并发妊娠时胰岛素剂量如何调整?	240
256. 为何妊娠妇女要住院分娩?	241
257. 在分娩时应注意什么?	241
258. 分娩后应注意些什么问题?	242
259. 老年人的糖尿病发病率为何如此之高?	243
260. 老年糖尿病有何特点?	244
261. 老年糖尿病在化验上与其他糖尿病有何不同?	245
262. 老年人应如何正确对待糖尿病?	245
263. 老年糖尿病的治疗有何特点?	246
264. 老年糖尿病者在饮食和运动方面应注意些什么?	247
265. 老年人如何预防糖尿病?	248
附表 常用食物成分表	249

1. 有多少人患糖尿病？

我国曾在 30 万人口中进行过调查，糖尿病的患病率是 0.674%，其中北京的发病率为 1.1%，而贵州省仅为 0.16%，两者相差有 7 倍，这说明发达地区与贫困地区的发病率是有很大的区别，发达地区的发病率明显高于贫困地区，这与美国、日本的统计是相一致的，他们在经济不发达时的发病率较低，而随着经济的发展，糖尿病发病率就成倍地增长。上海地区的发病率按 1% 计算，在 1300 万人口中，就有 13 万人患有糖尿病。这个统计是指糖尿病的发病人数，尚未包括患病后尚未知道，或即将要发病者。日本曾有一个统计、分析的报道：其全国人口的 1% 患有糖尿病，并且接受了治疗；又有 1% 的人是患有糖尿病而没有接受治疗，或是已患病而自己还不知道的；其他还有 1% 的人是可能在不久的将来会患糖尿病。由此可见，糖尿病的发病率是相当高的。随着我国经济的进一步发展，糖尿病的发病率还将进一步升高。

2. 糖尿病的发病率为何增长如此之快？

据美国统计，1947 年时，美国糖尿病的发病率仅为 0.72%，到 1978 年，发病率就高达 4%~5%，增加了 6~7 倍。日本在 1962 年报道其患病率仅为 0.5%，但到 1972 年，仅 10 年时间其发病率就高达 3.2%。我国的糖尿病调查发现患病率与食品营养优劣以及体力活动的大小有密切的关系，在患者中，以干部为数最高(22.18%)，其次是高龄退休职工、家庭妇女、躯体肥

胖者及知识分子。以上这层次的人都有这样一个共同特点，即寿命较长、生活条件及营养情况较优裕、体力活动明显减少。

从各方面的综合情况来看，糖尿病发病率增长速度很快的主要原因大致有以下几点：

(1) 由于生活条件的提高和改善，人均寿命大大地提高，中年和老年人的发病机会也相应增多。据统计资料表明：40岁以下者仅占0.041%，40~50岁占2.53%，而50~70岁之间是患病的高峰年龄。

(2) 由于科学技术的发展，体力劳动大大减少，身体超重者增多，从而糖尿病患者也随之增加，而有糖尿病遗传因子者，在体重超重时也更易发病。

(3) 随着社会的进步，糖尿病日益被人们所重视，该病的普查工作被广泛开展，先进的科学检查方法被使用，使一些轻症患者被及时诊断出来，扩大了糖尿病的队伍。

(4) 由于医学的普及，胰岛素在临床上广泛得到应用，I型糖尿病患者得以及时治疗，死亡率大大减少。I型糖尿病患者能同正常人一样结婚生育，从而使其对子女的遗传机会也就相应增加了。

(5) 糖尿病患病率增高的另一重要原因是：除死亡外，患者终身被列入统计数之内，这是由于目前的医学水平尚没有根治糖尿病的方法，该病一经诊断，即成为终身的疾病。

3. 糖尿病是怎么回事？

顾名思义，糖尿病患者的尿是甜的，我国古代就有