



征服第二号杀手

糖尿病

保健

新知识

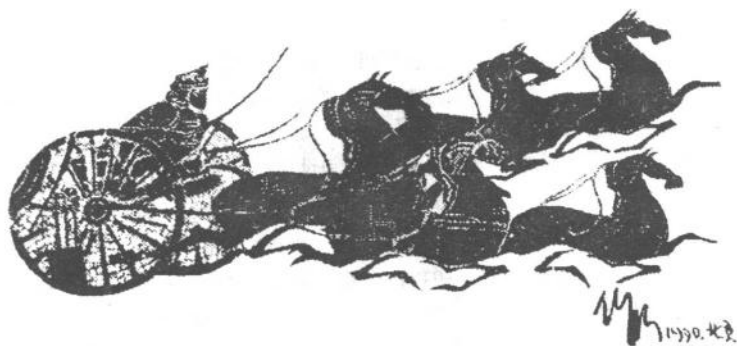
阎德文 著

海天出版社

征服第三号杀手

——糖尿病保健新知识

阎德文 著



海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

征服第三号杀手:糖尿病保健新知识/阎德文著. - 深圳:海天出版社, 2000.5

(名医指点·自我保健丛书)

ISBN 7-80654-160-8

I. 征… II. 阎… III. 糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 02022 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

<http://www.htph.com>

责任编辑:容耀初 封面设计:李 萌

责任技编:卢志贵

海天电子图书开发公司排版制作

湖南省地质测绘印刷厂印刷 海天出版社经销

2000 年 5 月第 1 版 2002 年 2 月第 3 次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:18.625

字数:400 千 印数:9001—11000 册

定价:33.80 元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

内容提要

本书是在广泛收集国内外有关糖尿病最新资料的基础上,结合作者多年的医疗工作经验撰写而成的。作者深切体会糖尿病人士的需要、充分考虑他们对医学专门知识的理解水平,深入浅出地介绍了糖尿病的基本知识、预防手段、诊断标准、监测方法、各种治疗措施(包括饮食治疗、运动处方、口服药物、胰岛素注射等)和糖尿病主要并发症的防治,作者在注重阐释“为什么”的同时,特别强调指导读者“怎么办”。此外,作者对儿童糖尿病、妊娠糖尿病、老年糖尿病和糖尿病与手术等特殊情况以及糖尿病人士的心理调适进行了专门的阐述。

本书内容丰富、简明实用、通俗易懂,是糖尿病保健的知识手册、操作手册,可供糖尿病人士及其家属阅读;对全科医生指导和治疗糖尿病人也大有裨益。

1/21/03

序 一

“无知的代价”是今年世界糖尿病日宣传的主题,它唤起全球的人们对糖尿病知识教育的重视。我国从80年代以来多批糖尿病普查,对比前后,其患病递增趋势,令人震惊,普及有关糖尿病保健的知识已刻不容缓。糖尿病及其并发症是可以预防的,忽视预防,任凭疾病发展会影响患者生活质量,甚至危及生命,给家庭幸福、乃至国家的建设造成不可估量的损害。

阅读有助于掌握保健方法的好书宛如咨询随侍左右的家庭医师。一本既适用于社会多层次的糖尿病易感人群和患者,又有助糖尿病专科医师的读物,是读者的福分。本书作者在长期从事糖尿病的预防与治疗工作实践中,积累了丰富的经验,也广泛地研究了国内外有关防治糖尿病的各种新理论、新知识、新方法。在此基础上经过去伪存真、去粗取精,由表及理的加工整理,撰写了这本《征服第三号杀手——糖尿病保健新知识》的新书,以满足读者的需要。

本书简明扼要地介绍了国内外有关糖尿病的进展和发病

机理,深入浅出地解释了常用而又艰涩的医学术语,细致入微地叙述了糖尿病防治的基本常识和最新方法。在写作技巧上,作者采用生动活泼、通俗易懂的文笔,尽可能让读者看得明了,读得有趣,力求将“艰深难懂的”医学理论与“奥妙无穷的”临床实践,明白通畅地呈现在读者面前。《怎样使用本书》是开启全书知识大门的钥匙,通过导读,择需选读、通读或精读,使读者知其然,也知其所以然。

本书资料选取新、实用性强,既一读就懂,又便于随时查阅,因此必将受到读者的欢迎。是为序。

金之欣

1999年10月于武汉

序 二

糖尿病是最常见的慢性疾病之一,全球患者已超过1亿2千万,由于其患病率的不断增加以及对多系统的长期影响,意味着下个世纪糖尿病将可能成为一个可怕的健康问题。近年来,糖尿病的防治手段取得了很大的进展,但加强公众对糖尿病知识的教育,改善人们的生活方式,仍是极为重要的。

《征服第三号杀手——糖尿病保健新知识》是一本非常适合糖尿病或糖尿病高危人士阅读的书。作者花了大量的心血,在资料的选取方面做到了“新”、“实”、“全”。所谓“新”,作者采集了国内外糖尿病最新的资料,就是在出版前,作者还在补充;所谓“实”,就是实在、实用,作者尽量选取实用的、较公认的、可操作性强的、估计糖尿病人士特别需要的资料;所谓“全”,就是全面,几乎涵盖了当前糖尿病最新知识的各个方面。在糖尿病知识不断更新的今天,为非专业人士选取适合的资料,要很好地做到这三点,是不容易的。

此外,作者充分考虑了不同层面读者的需要,对最新资料进行了认真的取舍、并按内容的难易程度仔细“分层”编排;对

专业知识尽量进行了“软化”，努力做到“通俗、易懂、有趣”，非常适合非专业人士阅读。此书正式出版之前，作者将文稿曾分送几位非专业人士阅读，提出意见，认真修改。就像作者在《引言》中所说的那样，这是一本糖尿病的“知识手册、操作手册，就像一本词典或百科全书一样”，很方便查阅。而且阅读时，仿佛就在与作者面对面地交谈一样。

这是一本糖尿病健康教育的好书，对全科医师处理糖尿病也很有帮助，因此我郑重地向大家推荐它。

陈如山

1999年12月于深圳

引 言

近年来,有关糖尿病保健的书已出了数种,但是有点新意的并不多见。随着糖尿病人的不断增多以及对糖尿病认识的不断深入,有必要用浅显通俗的语言编写一本反映当今糖尿病新知的书,以满足广大糖尿病人士及其家属的需要。

现在是计算机的时代,有关介绍怎样使用计算机的书常标明为“傻瓜书”,以将有关计算机的专业知识按不同层次介绍给读者。作者受其启发,亦试图将糖尿病的知识——糖尿病的专业知识和糖尿病保健的具体操作——按不同层次提供给大家,让大家“一读就通”,并尽量采用浅白的语言,增加读者阅读的趣味。

为了写好这本书,作者利用业余时间准备了三年,写了三年,除了写一些糖尿病的新知外,亦写了一些“江湖术士”讳莫如深的问题,希望糖尿病朋友生活得更好些,少一些痛苦、少一些遗憾。

• 关于本书

本书是糖尿病保健的知识手册、操作手册,就像一本词典或百科全书一样。但是您在其中决不会发现繁琐的有关基因调控、蛋白质合成、受体理论等纯医学的枯燥无味的论述。相反,您会发现诸如下面这些极其实用的问题的简洁明了的说明与答案:

什么是糖尿病

您是否患有糖尿病

糖尿病性眼病是怎么一回事

糖尿病性肾病是怎么一回事

糖尿病性神经病变是怎么一回事

什么是糖尿病足

怎样测尿糖

怎样测血糖

怎样调配饮食

怎样使用胰岛素

怎样合理使用口服降糖药

糖尿病需要控制到什么程度才不致对身体有害

怎样看好病,少花钱……

通过阅读本书的某些章节,不懂医理的人也能成为一名“出色”的糖尿病家庭保健医生;作为糖尿病人士,阅读本书,至少在您看糖尿病专科医师时不会茫然不知所措。

如果学会了监测血糖(或尿糖),您就可以在家里打一个电话咨询一下您的专科医师下一步降糖药的调整,而不必经常花上1~2个小时去挤公共汽车,再花上一个上午(或下午)排队、挂号、看医师了。时间一长,“病久成良医”。

• 怎样使用本书

对于本书,您可以像使用其他参考书一样,查找问题、发现答案,问题解决、合上书本。您大可不必在您不需要的地方多花一分钟。

您亦可不必从头读到尾——除非您对糖尿病的知识非常渴求,或者您是在一个雨天的下午、无所事事,或者您已退休在家、生活闲适。要知道要领一旦学到,您还得在监测、调控糖尿病的实践中“摸爬滚打”。

当一个具体的糖尿病保健问题使您“抓耳挠腮”时,您可直接去查看目录,找到您所需要的章节,阅读对您有用的信息;如果您想知道某个专业词汇——比如,血糖、酮体的定义——可以直接去查阅书后的词汇表。

仔细翻一下,您就会付出一点点劳动而得到许多有用的信息。

• 本书是如何组织的

本书分为10编,每编分若干章,每一章又细分为节。在这

里没有所谓正确的或错误的阅读方式——您只要直接进入那些您最想知道或使您迷惑不解的章节开始阅读就行了。

- | | |
|--------|-------------|
| 第 1 编 | 糖尿病的基本知识 |
| 第 2 编 | 糖尿病的预测与预防 |
| 第 3 编 | 监测 |
| 第 4 编 | 糖尿病的饮食控制 |
| 第 5 编 | 糖尿病的运动疗法 |
| 第 6 编 | 糖尿病的药物治疗 |
| 第 7 篇 | 糖尿病的治疗原则与策略 |
| 第 8 编 | 糖尿病的并发症 |
| 第 9 编 | 糖尿病的一些特殊问题 |
| 第 10 编 | 糖尿病人士的心理调适 |

• 书中使用的图形符号

秘诀  要找一些重要资料及其简要说明吗？请看这种图标。

警告  由这种图标所标识的规定，绝对不能违反。

提醒  您忘了应该记住的东西了吗？那么就看看这种图标吧！

专业细节  毋须太费神去读有这种标志的任何一段内容，因为这个图标告诉您这些内容太专业化了，或者这些专业材料

已在其它地方用更简单的语言介绍过了。

- 下一步干什么

只要您已经得到这本书,就像您查找资料一样,先看看目录,找到您所需要的章节,就从这里开始深入学习吧。

不管什么时候您需要,其他章节也都准备好了,恭候您随时阅读。



作者简介

阎德文 男，出生于1964年2月，医学硕士，内分泌学副主任医师，1986年毕业于同济医科大学医学系，现为中华医学会深圳市内分泌-糖尿病学会委员、广东省老年学学会骨质疏松委员会委员、深圳市骨质疏松委员会常委兼秘书长、《中国骨质疏松杂志》编委。

目 录

序	1
引言	5

第 1 编 糖尿病的基本知识

第 1 章 什么是糖尿病	2
1.1 糖尿病的定义	2
1.2 您患有糖尿病吗?	5
1.2.1 大多数糖尿病人士没有自觉症状	5
1.2.2 如何早期发现糖尿病	6
1.3 糖尿病的诊断	8
1.3.1 糖尿病的典型症状——“三多一少”	8
1.3.2 糖尿病的诊断指标	10
1.3.3 糖尿病的诊断标准 (WHO ₁₉₈₅)	13
1.3.4 糖耐量异常 (IGT) 诊断标准 (WHO ₁₉₈₅)	15
1.4 您患的是哪一种类型的糖尿病?	18
1.4.1 1 型糖尿病	23
1.4.2 2 型糖尿病	25
1.4.3 特殊类型的糖尿病	29
1.4.4 妊娠糖尿病	31

1.4.5	营养不良相关型糖尿病	31
1.4.6	关于 IDDM 和 NIDDM 的再说明	33
1.4.7	1 型与 2 型糖尿病的鉴别	34
1.4.8	糖尿病诊断与最初分型步骤	37
1.5	糖尿病的自然历程与分期	38
1.6	您有哪些糖尿病并发症?	42
1.6.1	糖尿病的急性并发症有哪些?	43
1.6.2	糖尿病的慢性并发症有哪些?	43
第 2 章	为什么您会得糖尿病?	45
2.1	糖尿病是一世界流行病	46
2.1.1	糖尿病的发病情况	46
2.1.2	糖尿病的发病情况需要标准的、 严格的登记制度	47
2.1.3	糖尿病的流行病学特征	49
2.2	糖尿病的病因	49
2.2.1	1 型糖尿病的可能病因	51
2.2.2	2 型糖尿病的可能病因	51
第 3 章	糖尿病是怎样发生的? ——糖尿病的发病机理	57
3.1	葡萄糖的代谢及其正常调节	57
3.1.1	葡萄糖代谢的三个过程	57
3.1.2	血糖的来龙去脉	58
3.1.3	胰岛素与胰岛素受体	60
3.1.4	其他调节糖代谢的激素	63
3.2	1 型糖尿病的发病机理	65
3.2.1	病毒感染是如何导致胰岛 β 细胞	

破坏的呢? ...	66
3.3 2型糖尿病的发病机理	68
3.3.1 胰岛素抵抗	70
3.3.2 β 细胞胰岛素分泌受损	73
3.3.3 肝糖输出不适当的增加	77
3.3.4 2型糖尿病分子缺陷	79
3.4 慢性高血糖症的毒性作用	80

第2编 糖尿病的预测与预防

第1章 糖尿病预防的层次	82
1.1 一级预防——您最好不得糖尿病	83
1.2 二级预防——您若可能得糖尿病，最好早期发现、 并有效治疗	85
1.3 三级预防——您若不幸得了糖尿病，最好不得 并发症	86
第2章 1型糖尿病的预测	87
2.1 基因标志	87
2.2 免疫标志	89
2.2.1 细胞免疫异常	89
2.2.2 体液免疫异常	89
2.3 代谢指标	96
第3章 1型糖尿病的预防	98
3.1 1型糖尿病亚临床期的可能阶段	98
3.2 1型糖尿病预防的三种方法	99
3.3 1型糖尿病的免疫治疗	100