

- 治疗的原则
  - 预防并发症
  - 日常保健方法
- 帮助你科学控制血糖

# 糖尿病 患者手册

[日] 佐野隆志 宗像伸子 著  
李宝原 等译



患者手册系列

# 糖尿病 患者手册

[日] 佐野隆吉  
宗像伸子 著  
李宝原 等译

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者手册 / (日) 佐野隆志, (日) 宗像伸子著; 李宝原等译.  
北京: 中国轻工业出版社, 2003.1

(患者手册系列)

ISBN 7-5019-3821-0

I. 糖... II. ①佐...②宗...③李... III. 糖尿病-防治-手册  
IV. R587.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 085876 号

TONYOUNBYOU HANDBOOK

© THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY.1985

Originally published in Japan in 1985 by THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

中文简体版译自本书最新修订的第 22 版。

责任编辑: 傅 颖      责任终审: 孟寿萱      封面设计: 周 航  
版式设计: 郭文慧      责任校对: 郎静瀛      责任监印: 吴京

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号 邮编 100740)

网 址: <http://www.chlpp.com.cn>

发行电话: 010-65121390

印 刷: 精美彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年1月第1版      2003年1月第1次印刷

开 本: 850×1168      1/32      印张 25

字 数: 74千字      印数 1-5000

书 号: ISBN 7-5019-3821-0/TS 2276

定 价: 10.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-4524

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65241695 传真: 010-85111730

# 目 录

|               |   |
|---------------|---|
| 基础篇 糖尿病是怎样的疾病 | 1 |
|---------------|---|

---

|                     |    |
|---------------------|----|
| 糖尿病是常见病             | 2  |
| 糖尿病是由于胰岛素分泌不足而引发的疾病 | 4  |
| 糖尿病有两种类型            | 6  |
| 尿里不含糖也会是糖尿病         | 8  |
| 糖尿病最可怕的是并发症         | 10 |
| 有了这些症状后就要注意         | 12 |
| 应怎样诊断糖尿病            | 14 |
| 正确对待糖尿病             | 16 |
| 糖尿病知识小测验            | 18 |

|              |    |
|--------------|----|
| 实践篇 克服糖尿病的途径 | 19 |
|--------------|----|

---

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 治疗糖尿病的三个原则——饮食疗法、运动疗法、药物疗法 | 20 |
| 长期坚持饮食疗法的九个秘诀              | 22 |
| 一天所需热量的确定方法                | 24 |
| 按规定的时间、确定的数量摄取食物           | 26 |
| 吃哪些食物更好                    | 28 |
| 80千卡(1点)食物的说明 I            | 30 |
| 80千卡(1点)食物的说明 II           | 32 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 80 千卡 (1 点) 食物的说明 III.....  | 34 |
| 80 千卡 (1 点) 食物的说明 IV.....   | 36 |
| 糖尿病患者在外就餐时的巧妙点菜法.....       | 38 |
| 在外就餐的热量提示.....              | 40 |
| 为糖尿病患者推荐的饮食(1600千卡)星期一..... | 46 |
| 为糖尿病患者推荐的饮食(1600千卡)星期二..... | 48 |
| 为糖尿病患者推荐的饮食(1600千卡)星期三..... | 50 |
| 为糖尿病患者推荐的饮食(1600千卡)星期四..... | 52 |
| 为糖尿病患者推荐的饮食(1600千卡)星期五..... | 54 |
| 为糖尿病患者推荐的饮食(1600千卡)星期六..... | 56 |
| 为糖尿病患者推荐的饮食(1600千卡)星期日..... | 58 |
| 糖尿病患者控制饮食的基本方法.....         | 60 |
| 适当运动是克服糖尿病的支柱之一.....        | 62 |
| 自己决定运动项目和适当的运动量.....        | 64 |
| 谁都能做的简单体操.....              | 66 |
| 谁都能做的毛巾体操.....              | 68 |
| 用药物治疗糖尿病的重点.....            | 70 |
| 日常生活中的注意点.....              | 72 |
| 阅读本书的有关说明.....              | 74 |

● 基础篇

---

# 糖尿病是怎样 的疾病

---

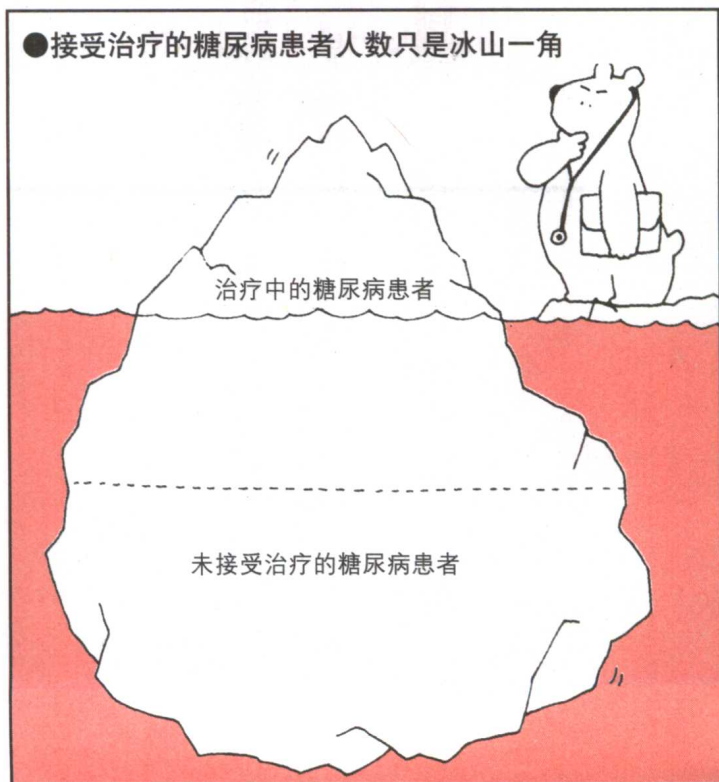
# 糖尿病是常见病

在十几年前全世界糖尿病患者有 2000 万，在日本大概有 100 万人。糖尿病的发病率逐年增加，目前全世界约有 1.6 亿糖尿病患者。

糖尿病是一般多发生在 40 岁以后的疾病，在儿童中有万分之一的发病率。糖尿病患者没有年龄、性别差异。

过去人们认为糖尿病是不治之症。患上糖尿病让人害怕。埃及国王纳赛尔、法国的印象派画家塞尚、美国的发明家爱迪生，他们都患有糖尿病。他们在世时对糖尿病的治疗还没有现在发达，但那时人们已意识到征服糖尿病的重要性。

糖尿病重在控制。对患者来说，要做好长期与疾病作战的心理准备。



## 战争年代粮食供应不足时糖尿病发病率就增多

糖尿病的历史起源为很早以前,公元前1500年就有有关糖尿病的记载。从世界范围看,战争年代糖尿病发病率是减少的,社会经济繁荣时期发病率就增多。这种情况反复出现,其原因是战争年代粮食供应不足。一般说以脂肪为中心的热量摄取过多是糖尿病形成原因之一,在食物供应充足时期糖尿病发病率就有增加的倾向,当粮食不足时糖尿病患者就减少。

## 肥胖是糖尿病的危险

为什么肥胖者中糖尿病患者多呢?

糖尿病是因为胰岛素分泌不足而引起的疾病。人在进食后,血液中有大量的糖分,只有通过胰岛素,血糖才能进入细胞,被人体利用。胖人的脂肪细胞体积大,对胰岛素不敏感,为了不使血糖升高,胖人的胰脏不得不拼命工作,久而久之,胰脏累垮了,功能衰竭了,血液中的胰岛素水平降低,血糖随之升高,就会得糖尿病。

胰岛素是由胰腺 $\beta$ 细胞分泌出来的一种内分泌激素。有糖尿病遗传因素时,胰腺负荷过重,使胰腺 $\beta$ 细胞更弱,胰岛素分泌不足,就形成糖尿病。

### ●糖尿病患者中多是肥胖者

糖尿病患者有85%以上发病前都是肥胖者



# 糖尿病是由于胰岛素分泌不足而引发的疾病

糖尿病简单说,就是“因胰岛素分泌不足而得病”。换句话说,就是糖尿病患者身体需要的胰岛素分泌不足,或是其工作不好、代谢功能异常,从而使人生病。

那么胰岛素是怎样在身体内工作的呢?胰岛素能促进全身各部位组织摄取葡萄糖,并且促进它们对葡萄糖的储存和利用,使葡萄糖被转运到脂肪组织,或者作为细胞的能源,以此来降低血糖。当胰岛素分泌不足时,血糖浓度就会升高,于是从尿中排出葡萄糖,导致糖尿病。



## 糖尿病会遗传?

糖尿病与遗传是否有着密切关系呢?在很多保健书中都有“糖尿病会遗传”的介绍。

确切说有些人有易患糖尿病的体质,也就是有糖尿病的遗传倾向。并不是有糖尿病遗传倾向的人就一定会得糖尿病,一些没有糖尿病遗传倾向的人也会得糖尿病。

确实,易患糖尿病者一般有糖尿病家族史,但在其家族中也有没患糖尿病的人。这与生活环境关系很大。与个人素质相比,生活环境与糖尿病发病有着更重要的关系。所以说,不一定有糖尿病遗传倾向的人就一定会得糖尿病,只要注意预防,也能健康地生活。

## 糖尿病的诱发因素

仅具有糖尿病遗传倾向还不会发生糖尿病。糖尿病有其患病的原因。就像手枪的扳机,有扳机的因素(发病因素),也叫做诱因。

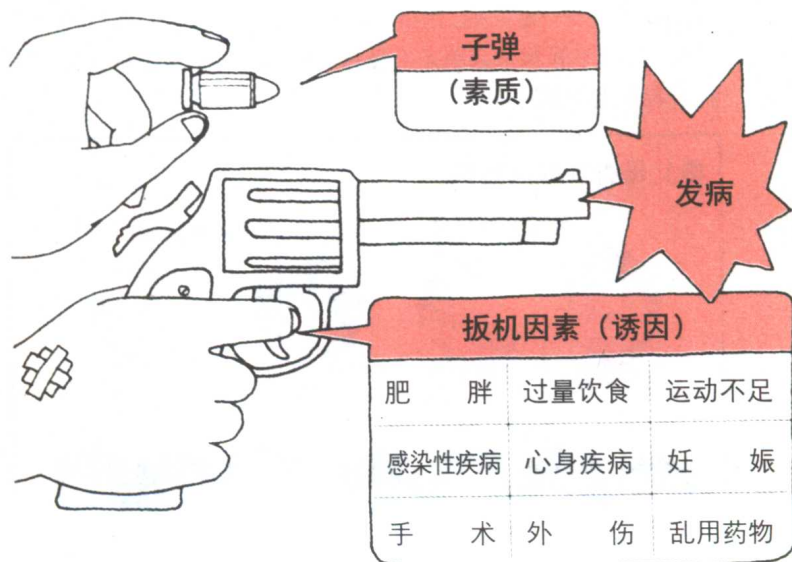
那么糖尿病的诱因是什么呢?

首先重要的就是肥胖。肥胖者胰岛素活动迟钝,而体内需要很多胰岛素,也可以说这就是直接的诱因。从父母那里继承了易患糖尿病的体质而患上糖尿病的患者,几乎都是因过量饮食导致肥胖,最终发展成糖尿病的。

除此之外还有心身疾病、感染性疾病、风湿药物、肝脏疾病、内分泌疾病等形成诱因而导致糖尿病。

肥胖以外的因素成为诱因的机会并不多。若去掉肥胖,其他的因素是很难独自引发糖尿病。肥胖在日常生活中是比较容易预防的。所以说,为了防止糖尿病,首先要预防肥胖。

### ●糖尿病是这样引起的



# 糖尿病有两种类型

●糖尿病体质是遗传来的，但并不限定是否发病

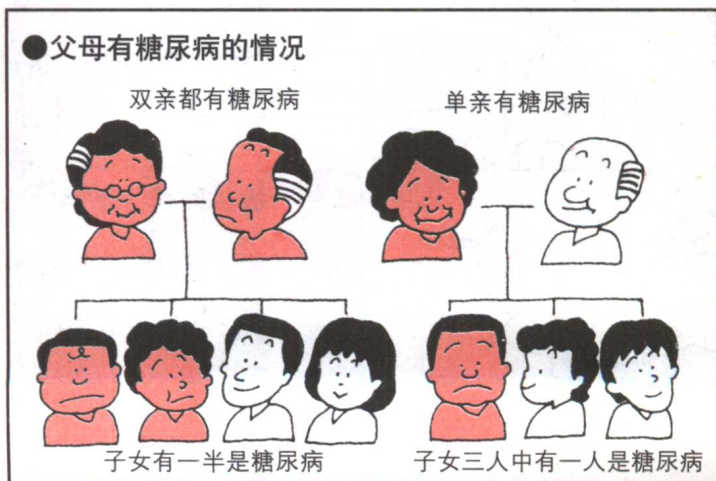
糖尿病大概可分为两大类型。一种是胰岛素依赖型糖尿病（即Ⅰ型糖尿病），这是由于体内必需的胰岛素分泌不足而

引起的。这种类型的糖尿病占总数的10%左右，其特征是：①急性发病；②必须注射胰岛素，否则有生命危险；③与肥胖无关，并在儿童中常见。

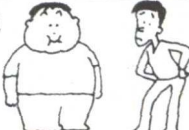
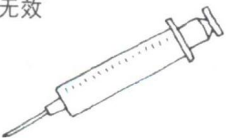
另一种是叫做非胰岛素依赖型糖尿病（即Ⅱ型糖尿病），在糖尿病中占大多数。这种类型在中、老年中多见，肥胖、运动不足、心身疾病、生活不规律、受环境因素影响成为主要诱因而导致发病。另外，非胰岛素依赖型糖尿病发病初期几乎没有自觉症状。但是，在早期若能发现并开始在饮食疗法和运动疗法上下功夫进行调节的话，不需要注射胰岛素就可以控制住病情的发展。

不管哪种糖尿病，若放任不治就会产生各种令人苦恼的并发症。所以尽早发现尽早治疗是很重要的。

糖尿病与遗传关系很密切。文献报告中指出，50%的糖尿病患者会确切的遗传给子女。但是，从双亲那里遗传了糖尿病的患病因素却并不一定发病。到中年以后患糖尿病的人与遗传的关系很大，所以不管双亲或单亲有糖尿病的人，应尽量避免自身的患病因素发生作用。



# ●糖尿病的两类型

| 胰岛素依赖型糖尿病                                                                                              |       | 非胰岛素依赖型糖尿病                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 很少 (10%以下)<br>        | 患者数   | 很多 (90%以上)<br>                   |
| 少年(特别是 15 岁以下)者多<br>  | 发病年龄  | 中年 (40 岁以上) 者多<br>               |
| 很多为病毒感染<br>           | 主要诱因  | 饮食过量, 运动不足, 肥胖, 心身疾病, 妊娠等诱发<br>  |
| 瘦人<br>                | 体型    | 胖人或瘦人<br>                        |
| 很少<br>                | 遗传关系  | 很大<br>                           |
| 突发表现症状                                                                                                 | 症状    | 初期没有自觉症状, 而是慢慢表现出来                                                                                                |
| 很低                                                                                                     | 血中胰岛素 | 稍低—正常—很高                                                                                                          |
| 易变动                                                                                                    | 血糖    | 比较稳定                                                                                                              |
| 必须注射胰岛素<br>服药无效<br> | 治疗方法  | 饮食疗法和运动<br>疗法有效<br>有时还必须服药<br> |

# 尿里不含糖也会是糖尿病

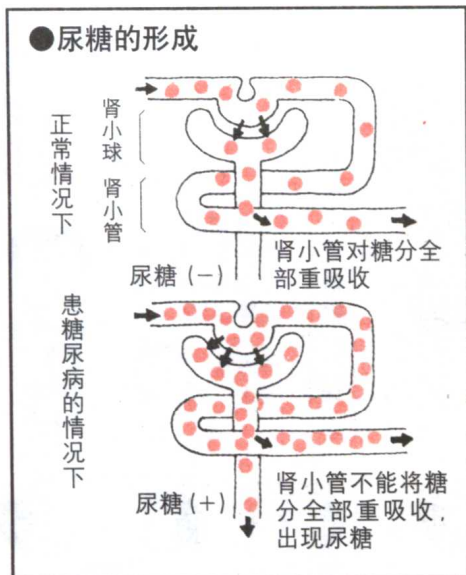
## ●尿糖的最大特征

糖尿病的最大特征是尿里含糖分，但也有糖尿病患者尿里不含糖分的，相反也有尿里含糖分而不是糖尿病患者的情况。

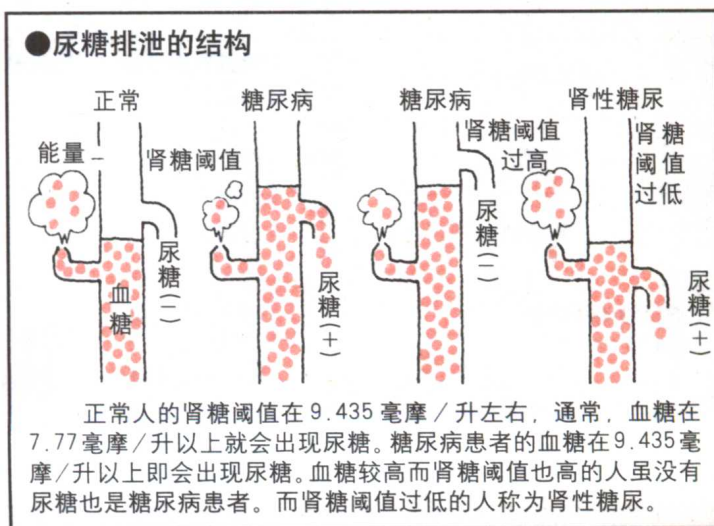
一般在1升血液中含有3.885~

7.77毫摩的葡萄糖，这就叫血糖。尿糖是血液通过肾脏时形成的，肾脏排糖的阈值是血糖浓度 9.435 毫摩/升，这个值叫肾糖阈值。当血糖值超过肾糖阈值时就会出现尿糖。但有些糖尿病患者却没有尿糖，原因见下图。

## ●尿糖的形成



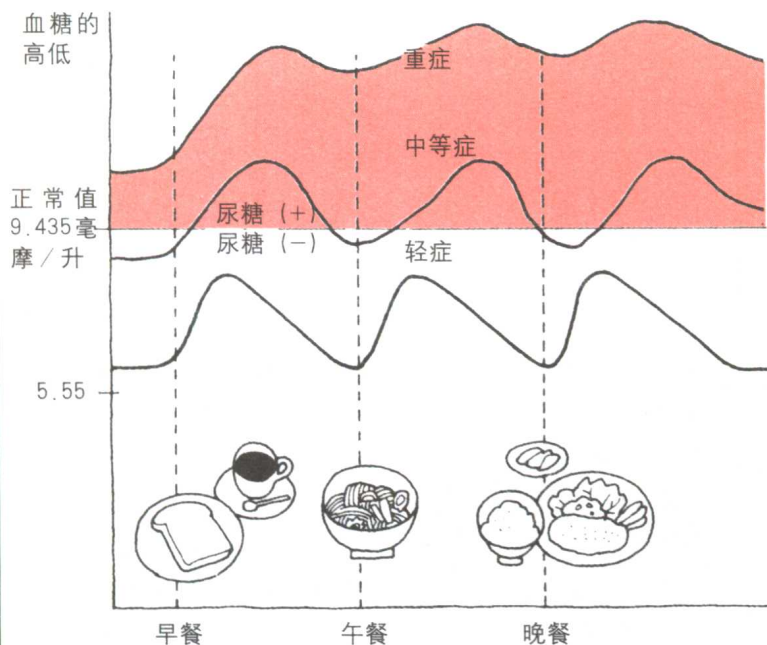
## ●尿糖排泄的结构



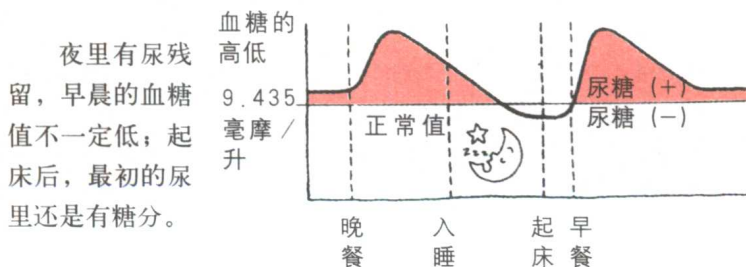
正常人的肾糖阈值在 9.435 毫摩/升左右，通常，血糖在 7.77 毫摩/升以上就会出现尿糖。糖尿病患者的血糖在 9.435 毫摩/升以上即会出现尿糖。血糖较高而肾糖阈值也高的人虽没有尿糖也是糖尿病患者。而肾糖阈值过低的人称为肾性糖尿。

# ●一天中血糖与尿糖的关系

血糖是饭后上升(7.77毫摩/升),空腹时下降(5.55毫摩/升以下)。饭后1小时左右为最高,然后慢慢下降,糖尿病患者空腹血糖也在7.77毫摩/升以上,饭后经过2小时会达到11.1毫摩/升。



**轻症** 空腹时血糖在正常范围以内,饭后血糖易出现。  
**中等症** 饭后确实出现尿糖。  
**重症** 经常有尿糖出现,饭后血糖尤其高,尿糖也增加。



夜里有尿残留,早晨的血糖值不一定低;起床后,最初的尿里还是有糖分。

# 糖尿病最可怕的是并发症

## ●糖尿病并不可怕

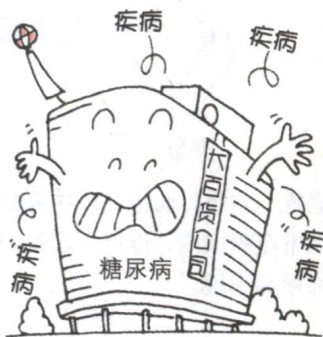
糖尿病在很长时间里,被认为是会使人早死的可怕疾病。但是,在1965年发现了胰岛素后,用注射补充胰岛素,就可以避免糖尿病性昏迷,所以因糖尿病死亡的人几乎没有;另外,现在的抗生素也非常有效,所以因感染而死亡的人也没有了。因而糖尿病患者的寿命与普通正常人的寿命是接近的。例如,5岁患上糖尿病性昏迷的患者经过正确治疗可以活到90岁。

●糖尿病患者死亡原因统计表(临床实例)

|             |               |             |            |               |            |            |          |          |
|-------------|---------------|-------------|------------|---------------|------------|------------|----------|----------|
| 糖尿病性昏迷 9.8% | 血管疾病<br>51.1% |             |            | 感染性疾病<br>9.4% |            | 恶性肿瘤 14.2% | 肝硬化 5.4% | 其他 10.1% |
|             | 肾<br>16.1%    | 心脏<br>16.6% | 脑<br>18.4% | 结核病<br>1.9%   | 肺炎<br>4.1% |            |          |          |
|             |               |             |            |               | 其他<br>3.4% |            |          |          |

## 糖尿病是集聚各种病的“大百货公司”

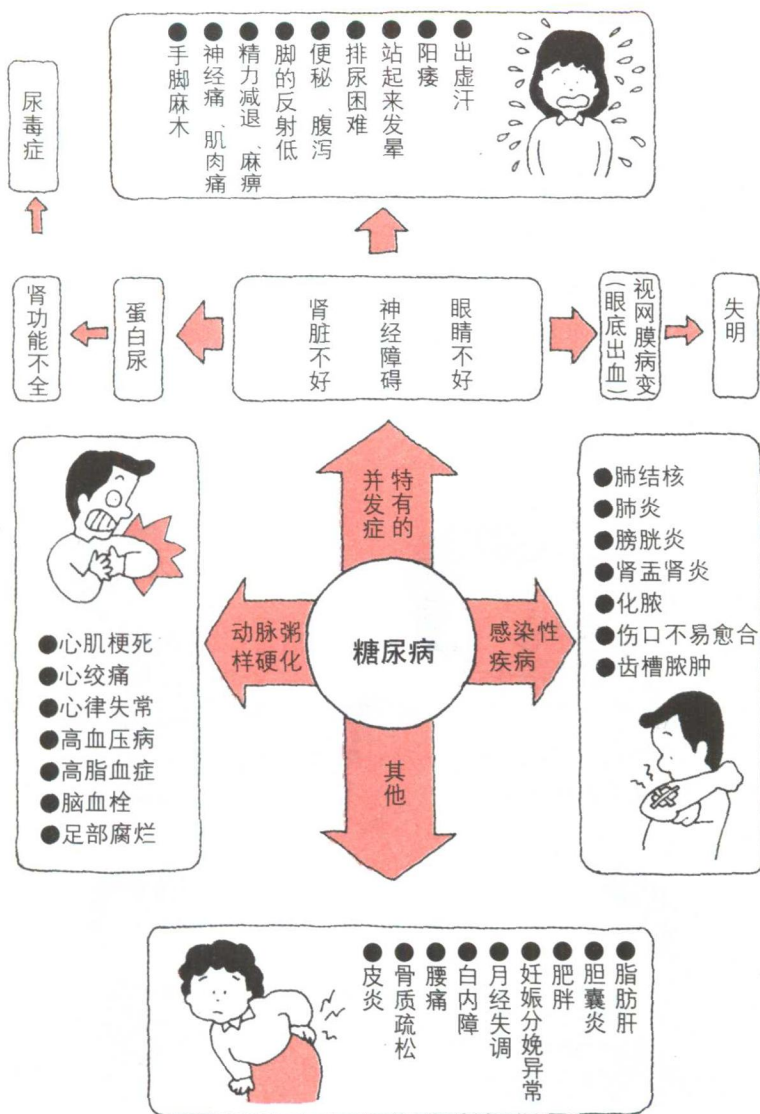
糖尿病真正可怕的是并发症。糖尿病(如图)会引起各种各样的病。这些并发症里边肾脏和眼睛以及神经系统的疾病是糖尿病特有的慢性并发症。若有大量蛋白尿排出的话,那有可能形成肾功能不全。若并发视网膜病变会引起视网膜出血,会有失明的危险。再有,糖尿病易引起动脉粥样硬化、心肌梗死和脑梗死等血管系统的重要疾病,或是引起脚部神经和血液流动障碍、知觉障碍和运动障碍等,



再严重时形成肢体腐烂,有时不得已需要截肢。还有患糖尿病后对各种感染抵抗能力减弱,很容易感染各种疾病。还不只这些,严重症状还包括头晕、站起来时发晕、神经痛、便秘、拉肚子等各种病。从以上可以明了,治疗糖尿病的真正目的,还是要预防这些并发症。糖尿病患者需要真正了解这些并发症,养成良好的生活规律,进行正确的预防。

# ●糖尿病的并发症

基础篇  
糖尿病是怎样的疾病



# 有了这些症状后就要注意

## ● 提早发现患病的症状

糖尿病症状通常如下图所示，最初实际上没有什么自觉症状，偶然在血液和尿的检查时被指出是糖尿病患者的人居多。

很多成年病人，发病初期不疼也不痒，也就是没有自觉症状。就这样，10年、20年慢慢过去了，其特点就是当发现症状时病情已经到了一定程度。糖尿病是成年病的代表。

那么，在自觉症状出现之前怎样发现已患病了呢？

例如，有异常分娩（死婴、巨型婴儿）经历的女性，约有半数是在分娩后20年以内患上糖尿病。另外脑卒中和心肌梗死等重大心血管疾病患者也多出现糖尿病。

### ● 糖尿病的症状

② 尿多且有泡沫

① 口渴并喜好喝水

③ 易疲劳、没有耐力

④ 吃得多还消瘦

⑤ 视力突然减弱

