

國家圖書館出版品預行編目資料

糖尿病實用手冊／平田幸正著．-- 初版．  
-- 臺北市：林鬱文化，2001〔民90〕  
面：公分．--（健康の文庫：33）  
ISBN 957-452-138-9（平裝）

1. 糖尿病

415.85

90018630

健康の文庫 33

**糖尿病實用手冊**

NT\$140

平田幸正／著

2001年10月／初版

〈出版者〉

**林鬱文化事業有限公司**

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 \* 傳真 (02) 2230-6118 \* 郵撥 16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話 (02) 2664-2511 \* 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕[linyu@linyu.com.tw](mailto:linyu@linyu.com.tw)

〈代理商〉

**紫宸社文化事業有限公司**

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話 (02) 8221-5697 \* 傳真 (02) 8221-5712

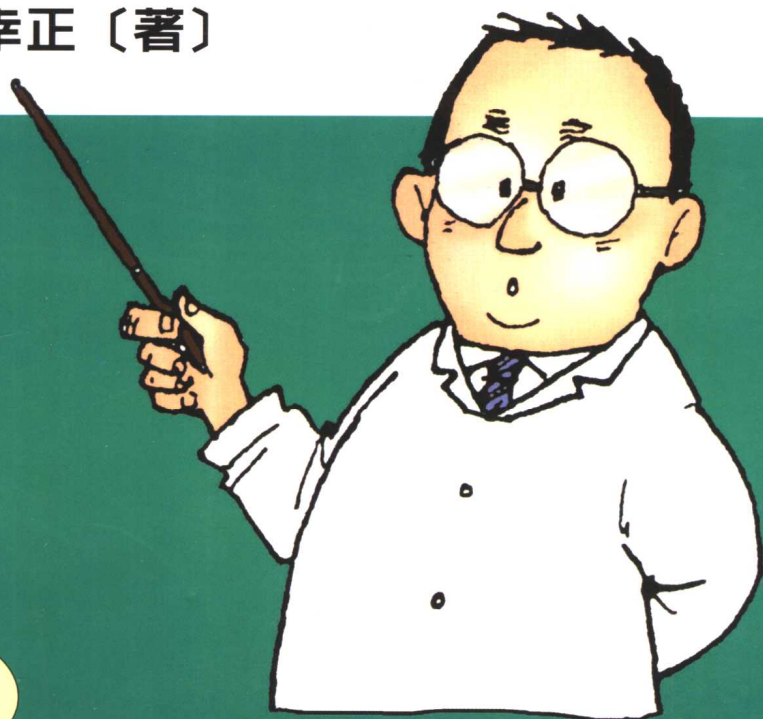
法律顧問·蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-138-9

讓您的生活免於糖尿病的恐懼……

# 糖尿病 實用手冊

東京女子醫科大學  
糖尿病中心名譽所長

平田幸正〔著〕





醫學博士

平田幸正〔著〕

# 糖尿病實用手冊

——  
糖尿病的正確知識



## 前 言

根據醫學報告的統計，糖尿病患者的數目，在最近三十年來，增加了三十倍。這個驚人的成長，使糖尿病正式擠入十大代表性國民病之列。在以前，99%以上的糖尿病被稱為「成人型糖尿病」，而最近，則開始引用醫學上的正式名稱——胰島素非依存型糖尿病——來界定此病。而此類型糖尿病的最重要特徵，即為「幾乎沒有自覺症狀」，使患者雖在不知不覺中罹患，亦無所知。

糖尿病本身雖沒有太大的危險性，但其所引起的併發症，卻往往相當可怕。目前在日本，絕大多數的失明患者，都是因糖尿病處理失當，而因為腎衰竭，必須做血液透析治療（即洗腎）的人，也有許多是因為糖尿病而感染，如果國人對糖尿病再不重視，恐怕其為禍尚不止此，這對社會、對家庭、對個人……都是一種莫大的

損失。

筆者撰寫此書的目的，就是希望能透過淺顯的文字解說，讓國人對糖尿病有一些基本的認識，進而防患於未然，將糖尿病所可能造成的重大災禍，消弭於無形。

同時，因為大部分的人對較罕見的「胰島素依存型糖尿病」了解不多，使此類型患者無論是在學校或社會，都遭到不少的誤解，所以也希望能藉由本書，認識此類型的糖尿病，以便與「胰島素非依存型糖尿病」有所區別，而在危急時，做出正確的判斷。

認識糖尿病，幫助糖尿病患者過更健康的生活，是身為現代文明國家國民的我們，應盡的義務和責任。如果能靠著生活智慧，抑制「胰島素非依存型糖尿病」的發生，那麼這不但是患者之福，筆者之願，也是全體國民所衷心企盼的吧！

## 目 錄

- 第 一 章／糖尿病已是現代人常見的病／13
- 糖尿病是極為常見的疾病／13
  - 糖尿病並不可怕，但是……／15
- 第 二 章／隱瞞糖尿病的不成熟社會／19
- 爲什麼要隱瞞糖尿病呢？／19
  - 隱瞞只會讓糖尿病更嚴重／22
- 第 三 章／糖尿病是什麼樣的病？／25
- 「糖尿病」這個名詞是如何形成的？／25
  - 尿中帶糖就一定是糖尿病嗎？／26
  - 糖尿病是會引發可怕併發症的疾病／28
  - 糖尿病有很多種類／29
- 第 四 章／糖尿病爲什麼需要治療／31
- 健康檢查之後才發現的／31
  - 糖尿病應注意併發症／34
- 第 五 章／糖尿病患會發生的緊急狀態／37
- 突然昏迷的低血糖



- 糖尿病的低血糖是國民應有的常識／37
- 低血糖的原因／39
- 低血糖的症狀／40
- 了解低血糖治療的必要性／41

## 第六章／糖尿病患會發生的緊急狀況／43

### ——逐漸出現的意識障礙

#### (糖尿病昏睡)

- 無影無聲，悄悄進襲的糖尿病昏睡／43
- 知道是糖尿病昏睡後，  
就不應使其再惡化／46
- 糖尿病昏睡的治療／47

## 第七章／糖尿病早期發現的重要性／49

- 糖尿病可經由健康檢查早期發現／49
- 如何發現糖尿病——驗尿／51
- 葡萄糖負荷測試／53

## 第八章／糖尿病的症狀和種類／55

- 糖尿病の種類／55
- 糖尿病發生最多的症狀——無症狀／57
- 太不關心也不好／58
- 要努力發現併發症／59

## 第九章／肥胖糖尿病患的治療重點／61

- 糖尿病的肥胖之害  
——肥胖究竟有什麼不好？／61
- 瘦的情形也有好壞兩種不同的結果／63
- 爲什麼瘦不下來？／65

## 第十章／糖尿病的飲食療法竅門／67

- 要想出最簡單，卻最有效的方法／67
- 許多人只要戒酒與糖而已／69
- 要吃得均衡／70

## 第十一章／糖尿病的運動療法竅門／73

- 運動療法最有效果的糖尿病類型／73
- 漸漸讓運動成爲習慣——竅門(1)／74
- 每天都要適度的運動——竅門(2)／76
- 如何檢查運動療法的效果？／77

## 第十二章／口服血糖下降藥的最佳用法／79

- 遵守醫師的指示／79
- 使用口服血糖下降劑的竅門／81
- 知道自己的藥是相當重要的／81
- 酒精與口服血糖下降劑／84

## 第十三章／關於胰島素依存型糖尿病／85

- 胰島素依存型糖尿病的存在／85
- 此病雖會突然發生，

卻很少是由於遺傳／87

●參加夏令營的糖尿病兒童現況／88

●不可間斷的胰島素注射／89

## 第十四章／胰島素自我注射的教育／91

●對於胰島素自我注射的誤解／91

●核准胰島素的自我注射／92

●胰島素的自我注射——教育的事項／93

## 第十五章／糖尿病治療是否順利檢查法／97

●醫師指示的體重是否能夠保持？／97

●做好預防併發症的準備／98

●血糖正常化的檢查／99

●最後的目標／101

## 第十六章／慎防糖尿病導致失明／103

●糖尿病對眼睛有害的常識／103

●早期就要做眼底檢查／105

●防止失明的方法／106

●以患者為中心，

眼科與內科互相合作／107

## 第十七章／糖尿病引起的腎臟病變／109

●糖尿病是腎臟的疾病嗎？／109

●糖尿病性腎症的預防／111

- 腎症開始發生／111
- 末期腎疾病的糖尿病性腎症／113

## 第十八章／糖尿病引起的神經障礙／115

### ——壞疽和自律神經障礙

- 容易被遺忘的神經障礙／115
- 折磨患者的神經痛／117
- 幾種自律神經障礙／117
- 對於糖尿病神經障礙的治療／118

## 第十九章／糖尿病能夠完全痊癒嗎？／121

- 糖尿病的痊癒／121
- 最好能做腎移植／123
- 如同腎臟移植一般，  
胰臟移植也極為看好／124
- 腎臟和胰臟同時移植的經驗／124

## 第二十章／人人都需要關心健康／127

- 要注重家庭醫師／127
- 培養糖尿病的專門護士或營養師／130
- 肥胖的胰島素非依存型糖尿病患者應該注意的事項／130
- 對胰島素依存型糖尿病的關心／132



# 第一章

## 糖尿病已是現代人常見的病

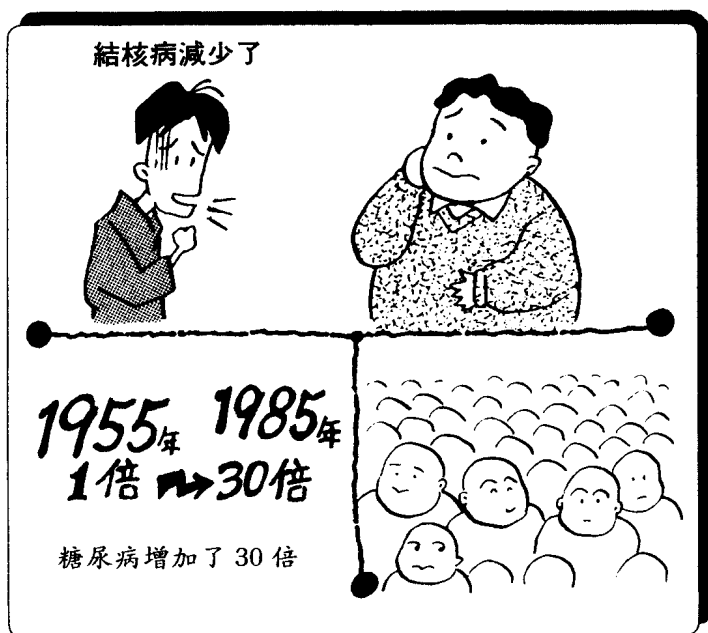
### ● 糖尿病是極為常見的疾病

自古至今，人類所患的疾病可分為好幾種類型，有的會隨著時代的演進，而使人產生不同的看法，有的則完全沒有改變。

例如：像感冒這種疾病，人們對它的看法從以前到現在，幾乎沒有什麼改變。但是反過來說，結核病在以前，只要稍一惡化，很容易就會死亡，人們對結核病，可說束手無策，聞之喪膽。這對現代的人們而言，是一件完全無法想像的事。糖尿病也是一樣的，在以前，罹患糖尿病的人可說鳳毛麟爪，在他們的觀念裡，糖尿病幾乎是「奢侈病」及「富貴病」的代名詞，一般人根本不可能罹患。沒想到不過是幾十年的時間，糖尿病已成為現代人罹患率相

當高的一種疾病；這一點對從前的人而言，大概也是完全無法想像的吧!?

從一九五五年開始，國人的疾病十大排行榜，產生了劇烈的變化。根據衛生署的統計，糖尿病病患的增加率相當驚人；也就是說，糖尿病患者的數目在一九五五年如果以「1」來表示的話，到了一九八五年，則必須以「30」來表示了——糖尿病患者的數目，在短短三十年間，增加了三十倍，過去極為罕見的疾病，已搖身一變成爲許多人爲其所苦的大衆化疾病了。





在糖尿病流行的同時，曾經是它別名的「奢侈病」、「富貴病」也早已成爲了歷史名詞。現在罹患糖尿病的人相當普遍，何況還有許多人雖得了此病卻不自知。

● 糖尿病並不可怕，但是……

與從前的國民病「結核病」相比，現代的國民病「糖尿病」的確有其不同之處——也就是後者並不會直接威脅患者的性命，大部分的糖尿病患者，只要在日常生活中稍



加注意，就能達到幾乎可說是「痊癒」的狀態。不過，持相反意見的人，可能會加以反駁：「報紙上還是會看到有些人因糖尿病惡化而死亡的例子，也有些小孩需要靠注射胰島素來維持他的生命……」其實，這並不是糖尿病的罪過，而是併發症或其他類型糖尿病所引起的。

一般人所知道的糖尿病，也就是最常見的糖尿病，在醫學上有一個專有名詞：「胰島素非依存型糖尿病」。這種糖尿病在罹患之初，有很長一段時間沒有自覺症狀，而且什麼時候會發病，也因人而異。所以，絕大部分患者都是等到健康檢查時，才發現自己已然患病。雖說沒有什麼自覺症狀，但是患者若細心，還是有蛛絲馬跡可尋，例如飲酒過量或甜食攝取過多即會覺得口渴，或是尿量增加，體重減輕……等，都是此類型糖尿病的典型症狀。

雖然在現在，還有許多人經過健康檢查才發現糖尿病，但是他們驚懼的程度，卻遠較以前的人為輕，對以前的人而言，糖尿病的可怕之處，在於「已經罹患了，卻毫不知情地生活著」，或是「雖然知道罹患糖尿病，卻爲了不讓別人知道，而隱瞞病情，甚至放任不管。」由此可見，從前的人對糖尿病的恐懼。時至今日，糖尿病已不再是種可怕的疾病，可是如果因爲如此而掉以輕心的話，情況仍然將會不堪設想。

糖尿病如果能早期發現，治療的方法其實是極爲容易