

—— 中西医治疗与调养丛书 ——

糖尿病 治疗与调养

TANGNIAOBING ZHILIAO YU TIAOYANG

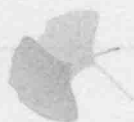
主 编 王 旭



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中西医结合治疗与调养丛书



糖尿病治疗与调养

TANGNIAOBING ZHILIAO YU TIAOYANG

主 编 王 旭

副主编 滕士超 徐奚如

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 旭 叶丽芳 华雨箐 许 楠

许海燕 李小芳 沈 婷 陈 曦

陈子欢 罗 舒 钱 橙 徐奚如

高 洁 曹 燕 滕士超

主 审 陈金铨

编写单位 南京中医药大学



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病治疗与调养 / 王旭主编. — 北京: 人民军医出版社, 2014.6

(中西医治疗与调养丛书)

ISBN 978-7-5091-7509-5

I. ①糖… II. ①王… III. ①糖尿病—中西医结合疗法 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第097073号

策划编辑: 马莉 文字编辑: 魏新 陈鹏 责任审读: 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8036

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14.5 字数: 248千字

版、印次: 2014年6月 第1版 第1次印刷

印数: 0001-4000

定价: 29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

糖尿病是一种危害人类健康的慢性杀手，如果不及时治疗，会出现严重的并发症。本书主要介绍糖尿病及其并发症的治疗和生活调养方面的知识，特别是以中西医结合为特色，既详细阐述了西医诊断和治疗糖尿病的知识，包括口服降糖药与胰岛素治疗，又从中医角度辨证论治糖尿病，且介绍了治疗糖尿病的常用中药及方剂。本书强调了糖尿病患者正确的生活方式、饮食调节、运动形式及如何预防并发症等，为糖尿病病人提供了全面呵护和指导。本书采用问答形式编写，遴选了200多问糖尿病病人关心的问题，知识丰富、通俗易懂、图文并茂，有科学性与趣味性，适合糖尿病病人及家属阅读参考，也可供医学相关人员阅读。

南京中医药大学

王 旭

2014年5月

前言

随着人们生活水平的提高，糖尿病的发病率逐年上升，并且有年轻化趋势。目前，糖尿病的病因、发病机制尚未弄清，亦没有找到根治的方法，需要终身治疗。由于缺乏糖尿病的基本常识，也因为很多糖尿病患者没有明显症状，有些患者在发现糖尿病时就已经有了严重的并发症，失去了最好的治疗时机。在多年的临床工作和对患者进行健康教育的实践中发现，许多患者在糖尿病诊治方面还存在一些误区，影响了糖尿病的正确治疗，而通过对糖尿病患者的健康教育能够使他们的病情得到更有效的控制，防止或缓解了糖尿病并发症，改善了糖尿病患者的生活质量。若接受过糖尿病健康教育的患者能主动配合医生调节饮食、适当运动、按时或按需服药打针、定时监测血糖，就可防治并发症，使自己的生活和工作的少受糖尿病的影响。

为了帮助人们更好地防治糖尿病及其并发症，我们编写了这本《糖尿病治疗与调养》，以帮助大家掌握较多、较新的防治知识和方法，来提高防治效果，降低糖尿病患者的发病率、致残率和病死率。

《糖尿病治疗与调养》为《中西医治疗与调养丛书》之一，全书分为十三部分，以问答形式编写，用通俗易懂的语言解释医疗过程中糖尿病患者及其家属经常提出的200多个问题。本书内容包括糖尿病及其并发症的基本知识，诊断与预防，口服降糖药与胰岛素治疗，饮食、运动和中医治疗与调养，涉及糖尿病并发症和特殊人群糖尿病的治疗与调养。为了保证完整解答每个问题，有些内容适当地重复。本书内容翔实而丰富，图文并茂，文字简练，有科学性和趣味性。本书既适用于糖尿病患者及其家属，又可作为广大群众和健康教育者学习和宣传糖尿病防治知识的参考用书。

由于编者水平所限，如有疏误之处，恳请广大同仁及读者批评指正。

南京中医药大学

王旭

2014年5月

目 录

一、糖尿病的基本知识 / 1

1. 什么是血糖?血糖正常值是多少? / 3
2. 血糖的代谢过程是什么样的? / 3
3. 血糖有什么功能? / 4
4. 影响血糖的因素有哪些? / 5
5. 血糖是怎样被调节的? / 6
6. 什么是胰岛素? / 7
7. 胰岛素如何调节血糖? / 8
8. 影响胰岛素分泌的因素有哪些? / 9
9. 什么是胰岛素抵抗? / 9
10. 什么是糖尿病? / 10

二、糖尿病的病因 / 13

11. 引起糖尿病的原因有哪些? / 15
12. 糖尿病是怎样发生的? / 16
13. 中医学中有关糖尿病的病因有哪些? / 17
14. 哪些人易患糖尿病? / 18
15. 血糖波动的原因有哪些? / 19

三、糖尿病的分型与分类 / 21

16. 西医学中对糖尿病是怎样分型的? / 23
17. 什么是胰岛素依赖型糖尿病 (1型糖尿病)? / 23
18. 什么是非胰岛素依赖型糖尿病 (2型糖尿病)? / 24
19. 中医学中对糖尿病是怎样分型的? / 24
20. 糖尿病与家族史的关系是什么样的? / 24
21. 糖尿病与年龄有什么关系? / 25
22. 糖尿病与肥胖症有什么关系? / 25
23. 糖尿病与高血压有什么关系? / 25

四、糖尿病的症状 / 27

- 24. 糖尿病患者的症状有哪些? / 29
- 25. 为什么有的糖尿病患者没有典型症状? / 30
- 26. 糖尿病患者的“三多一少”指什么? / 30
- 27. 糖尿病患者为什么会多食? / 31
- 28. 糖尿病患者为什么会多尿、多饮? / 31
- 29. 为什么糖尿病患者会体重下降? / 31
- 30. 糖尿病患者的早期症状有哪些? / 32
- 31. 糖尿病患者的晚期症状有哪些? / 33
- 32. 糖尿病患者的预后是怎样的? / 33

五、糖尿病的诊断 / 35

- 33. 西医学中对于糖尿病的诊断标准是什么? / 37
- 34. 中医学中如何诊断糖尿病? / 37
- 35. 为什么要测定胰岛素抗体? / 37
- 36. 怎样正确检测血糖? / 38
- 37. 检测血糖的方法有哪些? / 38
- 38. 什么是糖化血红蛋白? / 39
- 39. 什么是糖化血清蛋白? / 40
- 40. 什么是葡萄糖耐量试验? / 40
- 41. 糖尿病患者要做哪些尿液的检查? / 41
- 42. 什么是血脂质分析? / 42
- 43. 什么是胰岛 β 细胞功能测定? / 42

六、糖尿病的监测与预防 / 45

- 44. 预防糖尿病的原则主要有哪些? / 47
- 45. 糖尿病患者为什么要进行自我监测? / 47
- 46. 糖尿病患者怎样自我监测血糖? / 48
- 47. 糖尿病患者平时要做哪些检查? / 49
- 48. 如何购买血糖仪? / 51
- 49. 糖尿病患者的治疗目标是什么? / 52

50. 糖尿病患者空腹血糖正常就可以放心了吗? / 52

七、糖尿病患者的饮食与调养 / 55

51. 糖尿病患者为什么需要改善生活方式? / 57
52. 糖尿病患者宜吃哪些食物?为什么? / 57
53. 糖尿病患者忌吃哪些食物?为什么? / 58
54. 糖尿病患者能进食水果吗? / 59
55. 糖尿病患者能经常饮酒吗? / 60
56. 糖尿病患者如何恰当地饮酒? / 61
57. 糖尿病患者能喝茶吗? / 61
58. 糖尿病患者饮食中三大营养素比例的计算方法是怎样的? / 62
59. 消瘦型糖尿病患者可以不用控制饮食吗? / 63
60. 糖尿病患者如何计算每日总热量? / 64
61. 为什么糖尿病患者选择食物要多样化? / 66
62. 合理搭配主食对糖尿病患者有什么益处? / 66
63. 为什么要限制糖尿病患者的脂肪摄入量? / 67
64. 糖尿病患者如何选择富含优质蛋白质食物? / 67
65. 膳食纤维对糖尿病患者有什么益处? / 68
66. 膳食纤维对糖尿病患者是否多多益善? / 70
67. 过多摄入食盐对糖尿病患者有什么害处? / 70
68. 糖尿病患者为什么要坚持少食多餐? / 71
69. 糖尿病患者喝红葡萄酒能预防心血管疾病吗? / 72
70. 什么是食物交换份法? / 73
71. 少吃主食多吃肉对糖尿病患者有益吗? / 75
72. 糖尿病患者怎样克服饥饿感? / 75
73. 糖尿病患者在饭店进餐应注意些什么? / 76
74. 非糖甜味剂有哪些? / 77
75. 糖尿病患者多吃了食物后只要加大服用降糖药剂量就没事吗? / 78
76. 糖尿病患者多吃了粗粮影响血糖吗? / 78
77. 糖尿病患者注射胰岛素后就不需要再控制饮食吗? / 78
78. 糖尿病患者可以吃蜂蜜吗? / 78
79. 糖尿病患者可以吃糖吗? / 79

80. 糖尿病患者便秘应怎样进行营养治疗? / 79
附: 典型案例 / 80

八、糖尿病患者的运动与调养 / 83

81. 为什么肥胖的糖尿病患者体重减轻有利于降血糖? / 85
82. 运动疗法对糖尿病患者的益处有哪些? / 85
83. 糖尿病患者运动疗法的原则是什么? / 86
84. 糖尿病患者运动疗法的方法有哪些? / 87
85. 哪些糖尿病患者不适合运动疗法? / 88
86. 糖尿病患者运动疗法有哪些注意事项? / 88
87. 糖尿病患者运动前要做哪些准备? / 89
88. 怎样确定糖尿病患者的运动方式、时间及运动量? / 90
89. 糖尿病患者怎样确保运动的安全? / 91
90. 糖尿病患者运动中怎样预防低血糖? / 92

九、糖尿病患者的口服降糖药治疗 / 95

91. 口服降糖药越贵越好吗? / 97
92. 糖尿病患者有哪些用药误区? / 97
93. 糖尿病患者为什么必须坚持按时服药? / 99
94. 在糖尿病治疗中何时停药或换药? / 99
95. 糖耐量异常的患者需要服药吗? / 99
96. 餐后血糖高的2型糖尿病患者怎样选择口服降糖药? / 100
97. 糖尿病患者如何选择胰岛素促泌药? / 100
98. 磺脲类药物有哪些?各有什么作用特点? / 101
99. 磺脲类药物的禁忌证与不良反应有哪些? / 101
100. 格列奈类药物有哪些适应证? / 104
101. 格列奈类药物有哪些禁忌证与不良反应? / 105
102. 如何看待胰高血糖素样肽-1 (GLP-1) 类似物? / 105
103. 体重增加与服用胰岛素增敏药有关吗?是否对控制血糖不利? / 106
104. 糖尿病患者应用格列酮类药物时要注意什么? / 106
105. 吡格列酮是否能改善2型糖尿病患者的血脂? / 106
106. 服用格列酮类药物会出现严重的不良反应吗? / 107

- 107. 双胍类降糖药的适应证有哪些? / 107
- 108. 双胍类降糖药的不良反应有哪些? / 108
- 109. 哪些糖尿病患者不能用双胍类药物? / 108
- 110. α -糖苷酶抑制药适合哪些糖尿病患者? / 109
- 111. α -糖苷酶抑制药不适合哪些糖尿病患者? / 109
- 112. 糖尿病患者如何应用 α -糖苷酶抑制药? / 110
- 113. 糖尿病患者如何应用胰高血糖素样肽-1降解酶抑制药
(DPP-4抑制药)? / 110

附: 典型案例 / 111

十、糖尿病患者的胰岛素治疗 / 113

- 114. 如何正确认识胰岛素? / 115
- 115. 哪些糖尿病患者需要注射胰岛素治疗? / 115
- 116. 胰岛素治疗的给药途径及用法用量? / 116
- 117. 各种类型的胰岛素有哪些优缺点? / 117
- 118. 胰岛素治疗前糖尿病患者需做哪些准备? / 120
- 119. 如何模拟生理状态进行胰岛素治疗? / 121
- 120. 常用的胰岛素治疗方案有哪些? / 122
- 121. 糖尿病患者如何配合胰岛素治疗? / 123
- 122. 注射胰岛素会产生依赖性吗? / 123
- 123. 注射胰岛素越早越好吗? / 124
- 124. 如何增减胰岛素的用量? / 124
- 125. 糖尿病患者在家中注射胰岛素要注意些什么? / 124
- 126. 糖尿病患者注射胰岛素发生低血糖时的处理方法有哪些? / 125
- 127. 长期注射胰岛素是否会引起胰岛素抵抗? / 126
- 128. 注射胰岛素发生过敏反应怎么办? / 126
- 129. 胰岛素注射部位出现发痒的丘疹怎么办? / 127
- 130. 如何防治胰岛素注射造成的脂肪萎缩? / 127
- 131. 注射胰岛素部位出现硬结怎么办? / 128
- 132. 使用胰岛素过程中如何监测血糖? / 128
- 133. 什么是胰岛素泵治疗? / 128
- 134. 应用胰岛素泵治疗的适应证有哪些? / 128

135. 应用胰岛素泵治疗的禁忌证有哪些? / 129

十一、糖尿病患者的中医治疗与调养 / 131

136. 中医学中怎样对糖尿病患者进行辨证论治? / 133
137. 如何应用针灸、按摩推拿治疗糖尿病? / 133
138. 针对糖尿病治疗, 中医学中怎样将辨病与辨证相结合的? / 134
139. 当代中医对糖尿病的认识与古代医家有何不同? / 135
140. 糖尿病患者在西药治疗的同时能服用中药吗? / 136
141. 糖尿病患者都是阴虚燥热型吗? / 136
142. 现今的糖尿病患者多见哪些证型? / 136
143. 不同地域的糖尿病患者的证型不同吗? / 137
144. 1型糖尿病患者能用中药治疗吗? / 137
145. 糖尿病患者单纯服用中药能降糖吗? / 138
146. 中医学中治疗糖尿病常用哪些中药? / 138
147. 哪些中药具有双向调节血糖作用? / 138
148. 为什么说苦瓜是“植物胰岛素”? / 139
149. 治疗糖尿病的中成药主要有哪些? / 140
150. 糖尿病患者如何正确使用消渴丸? / 142
151. 地黄丸有何功效? / 143
152. 糖尿病患者如何选用不同的地黄丸? / 143
153. 糖尿病患者常用验方有哪些? / 144
154. 中医食疗在糖尿病防治中的作用是什么? / 146
155. 糖尿病患者常用的食疗方有哪些? / 147
156. 糖尿病患者能将中药代茶饮吗? / 148
157. 糖尿病患者如何进补? / 149
158. 中医学中如何治疗夜尿增多? / 149
159. 中医学中如何治疗和调养失眠糖尿病患者? / 150
160. 中医学中如何治疗糖尿病患者的便秘? / 150
161. 糖尿病患者自我按摩有哪些益处? / 151
162. 糖尿病患者自我按摩的常用手法有哪些? / 152
163. 体部自我按摩有哪些常用穴位? / 153
164. 糖尿病患者适合用拔罐或刮痧进行治疗吗? / 153

165. 糖尿病患者若进行拔罐或刮痧治疗需注意什么? / 154
- 附: 典型案例 / 155

十二、糖尿病患者并发症的治疗与调养 / 157

166. 糖尿病患者最主要的并发症有哪些? / 159
167. 糖尿病患者昏迷的主要原因有哪些? / 160
168. 糖尿病患者酮症酸中毒有什么临床表现? / 160
169. 哪些人应警惕糖尿病高渗性昏迷? / 161
170. 什么是低血糖?低血糖有什么危害? / 161
171. 低血糖的原因有哪些? / 162
172. 低血糖早期有什么症状? / 162
173. 什么是糖尿病性大血管病变? / 163
174. 糖尿病大血管病变有哪些特点? / 164
175. 糖尿病与冠心病有什么关系? / 164
176. 糖尿病心脏病变的临床表现有哪些? / 165
177. 糖尿病心脏病变如何进行治疗与调养? / 165
178. 糖尿病足的临床表现有哪些? / 167
179. 糖尿病足如何进行治疗与调养? / 168
180. 糖尿病脑血管病变的临床表现有哪些? / 170
181. 糖尿病脑血管病变如何进行治疗与调养? / 171
182. 糖尿病高血压病变的临床表现有哪些? / 172
183. 糖尿病高血压病变如何进行治疗与调养? / 173
184. 糖尿病微血管病变有什么特点? / 174
185. 糖尿病肾病的临床表现有哪些? / 175
186. 糖尿病肾病如何进行治疗与调养? / 175
187. 糖尿病视网膜病变的临床表现有哪些? / 178
188. 糖尿病视网膜病变如何进行治疗与调养? / 179
189. 糖尿病周围神经病变的临床表现有哪些? / 180
190. 糖尿病周围神经病变如何进行治疗与调养? / 180
191. 糖尿病皮肤病变的临床表现有哪些? / 183
192. 糖尿病皮肤病变如何进行治疗与调养? / 184
193. 糖尿病胃轻瘫的临床表现有哪些? / 186

- 194. 糖尿病胃轻瘫如何进行治疗与调养? / 186
- 195. 糖尿病并发骨质疏松的临床表现有哪些? / 187
- 196. 糖尿病并发骨质疏松如何进行治疗与调养? / 188
- 197. 糖尿病性脂肪肝的临床表现有哪些? / 189
- 198. 糖尿病性脂肪肝如何进行治疗与调养? / 190
- 199. 糖尿病耳病的临床表现有哪些? / 192
- 200. 糖尿病耳病如何进行治疗与调养? / 192
- 201. 糖尿病口腔并发症的临床表现有哪些? / 193
- 202. 糖尿病并发口腔疾病如何进行治疗与调养? / 194
- 203. 糖尿病并发性功能障碍的临床表现有哪些? / 195
- 204. 糖尿病并发性功能障碍如何进行治疗与调养? / 196
- 附: 典型案例 / 197

十三、特殊人群糖尿病的治疗与调养 / 199

- 205. 什么是妊娠糖尿病? / 201
- 206. 怎样诊断妊娠糖尿病? / 201
- 207. 糖尿病对妊娠妇女及胎儿、新生儿有何影响? / 202
- 208. 什么是糖尿病妇女最重要的孕前咨询? / 203
- 209. 妊娠糖尿病妇女血糖控制的目标是什么? / 203
- 210. 妊娠期女性如何测血糖? / 204
- 211. 妊娠过程中经常出现尿酮体阳性应如何对待? / 204
- 212. 糖尿病患者妊娠期间会发生什么样的视网膜病变? / 204
- 213. 妊娠糖尿病母亲的危险是什么? / 205
- 214. 糖尿病母亲给婴儿哺乳时应注意什么? / 206
- 215. 妊娠期间引起葡萄糖耐受不良的原因是什么? / 206
- 216. 对妊娠糖尿病妇女有标准的锻炼疗法吗? / 206
- 217. 妊娠糖尿病患者治疗的注意事项有哪些? / 207
- 218. 妊娠糖尿病或糖尿病合并妊娠如何进行饮食治疗与调养? / 207
- 219. 妊娠糖尿病合并高血压时怎样安排饮食? / 208
- 220. 老年糖尿病患者有哪些特点? / 209
- 221. 治疗老年糖尿病患者的注意事项有哪些? / 209
- 222. 儿童糖尿病特点是什么? / 210



223. 儿童和青少年1型糖尿病的控制目标是什么? / 212
224. 儿童和青少年1型糖尿病患者定期复查项目有哪些? / 212
225. 儿童和青少年糖尿病患者的治疗与调养应注意什么? / 213
- 附: 典型案例 / 213
- 参考文献 / 215

一、糖尿病的基本知识

1. 什么是血糖?血糖正常值是多少?

答:血糖,就是人体血液中所含有的糖分。我们每个人每分每秒,全身各个脏器、组织几乎都在消耗着能量。这能量从哪里供应来的?是由血液将糖分通过肝、脂肪组织或者是肌肉,运送到身体每个细胞中加以转化而来的。绝大多数情况下血糖都是葡萄糖,葡萄糖属于“单糖”,易于分解和转运。血糖必须保持在一定的水平才能维持体内各器官和组织的需要。血糖水平过高或者过低,都会对人体的组织和细胞产生不好的影响,过高称为高血糖,过低称为低血糖。

血糖,包括空腹和餐后血糖。①空腹血糖正常值:3.9~6.1mmol/L(毫摩尔/升);②餐后1小时血糖正常值:6.7~9.4mmol/L,最多也不超过11.1mmol/L;③餐后2小时血糖正常值:≤7.8mmol/L。

妊娠血糖正常值有别于一般血糖正常值,具体为:①空腹血糖正常值<5.1mmol/L;②餐后1小时血糖正常值<10.0mmol/L;③餐后2小时血糖正常值<8.5mmol/L。

正常人血糖值的最高界限,见图1-1。

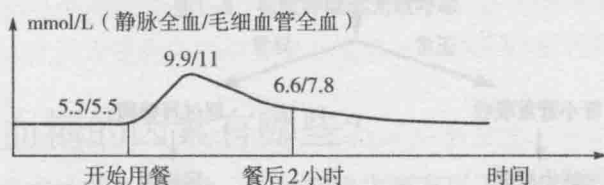


图1-1 正常人血糖值的最高界限

2. 血糖的代谢过程是什么样的?

答:我们吃的食物是血糖的主要来源,另外,肝糖原分解是空腹时血糖的直接来源,还有非糖物质如甘油、乳酸及生糖氨基酸通过糖异生作用生成葡萄糖,在长期饥饿时作为血糖的来源。食物中的糖被人体摄入,消化成单糖,吸收后进入血液,其中多余的糖分被转化为多聚体形态的糖原储存在肝脏和肌肉中。肝可储糖70~120g,占肝重量的6%~10%。但是肝细胞储糖是有限的,如果摄入的糖分过多,多余的糖即转变为脂肪。如果一个人不断地进食高脂高糖的食物,又缺乏足够的运动,糖分无法被消耗,就会不断地被转化为脂肪堆积起来,人也就渐渐变胖,可致单纯性肥胖症。当食物消化完毕后,储存的肝糖原就会分解并