

糖尿病·真相： 医生也在读

臧俊岐◎主编

中医堂 APP
鼎力支持

血糖监测的常见误区

糖尿病患者的几个运动误区

科学制订自己的血糖监测方案

糖尿病患者用药的七大注意事项

关于糖尿病的疑虑，看这本就够了！



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



糖尿病·真相： 医生也在读

臧俊岐◎主编

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广东 ·

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病·真相: 医生也在读/臧俊岐主编. — 广州:
广东科技出版社, 2018. 3
ISBN 978-7-5359-6802-9

I. ①糖… II. ①臧… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第228549号

糖尿病·真相: 医生也在读
TANGNIAOBING · ZHENXIANG: YISHENG YE ZAI DU

责任编辑: 颜 锋 邹 荣

封面设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任校对: 黄慧怡 蒋鸣亚

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 深圳市金版文化发展股份有限公司

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田大发路29号1栋 邮政编码: 518000)

规 格: 720mm×1 020mm 1/16 印张12 字数220千

版 次: 2018年3月第1版

2018年3月第1次印刷

定 价: 38.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序言

揭开糖尿病的神秘面纱

在我们的日常生活中，糖尿病是相当常见的一种疾病，几乎每个人身边都会有亲戚或朋友患有糖尿病，我在工作中每天都要收治新的糖尿病患者。在全球范围内，每 10 秒就有一个人因糖尿病而死，而在这 10 秒之内，还会新增两名糖尿病患者。

有的朋友会问，糖尿病是一种“富贵病”吧？是不是主要集中在发达国家？我们中国的情况有那么严重吗？实际上，全球每年新增糖尿病患者 700 万人，大多数集中在亚洲；在中国这样的发展中国家，35 ~ 64 岁这个年龄段，每 10 个人至少有一个人死于糖尿病，而且新增患者还有年轻化的趋势。

每次我向身边的人科普糖尿病知识的时候，总有人对这个病不屑一顾：糖尿病有那么严重吗？那谁谁谁就有糖尿病，不也活得好好的吗？听到这样的话我总是哭笑不得，不过我还是会告诉他，糖尿病的可怕之处恰恰在于它是个“隐形杀手”。那些显而易见的可怕疾病，比如各种癌症、艾滋病，往往让人们避之唯恐不及。但正因为它们是显而易见的，所以人们在日常生活中反而能够重视，并认真预防。而糖尿病只会慢慢地损害我们的身体，在不经意间恶化到危害我们生命的程度。

每年死于糖尿病的人远比死于艾滋病的人多，但糖尿病并没有引起应有的重视，所以了解糖尿病的人很少。而作为一个从业医生，我深切地感到有必要通过这本书，向大家揭开糖尿病的神秘面纱。

从专业的角度来说，糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病。

目录

PART 1

你对糖尿病了解多少

01	我们为什么会得糖尿病	002
02	如何看懂糖尿病“化验单”	003
03	糖尿病对身体有哪些危害	006
04	糖尿病并非必然遗传，要有效应对	008
05	有这十大症状，必须尽早筛查血糖	010
06	“尿中有糖”未必都是糖尿病	012
07	糖尿病不能根治，但可以很好地控制	014
08	1型糖尿病：发病急且有遗传倾向	015
09	2型糖尿病：可能是你的生活方式出了问题	017
10	准妈妈如何应对妊娠期糖尿病	018
11	儿童为什么也会得糖尿病	020
12	糖尿病的高危人群有哪些	022
13	糖尿病防治常识	025

PART 2

监测血糖，为健康保驾护航

01	抽丝剥茧说血糖	028
02	自我监测血糖有什么意义	029

03	血糖情况不同，监测方法也不同	031
04	糖尿病患者要观察哪些内容	033
05	科学制订自己的血糖监测方案	034
06	血糖监测的常见误区	036
07	学会自己分析血糖升高的原因	038
08	如何确定血糖自我监测时间表	040
09	空腹血糖检测，你做对了吗	042

PART 3

糖尿病患者该怎么吃

01	糖尿病患者的饮食治疗原则	046
02	糖尿病患者吃水果的四大原则	048
03	糖尿病患者吃饭顺序有讲究	049
04	人有胖瘦，降糖饮食各不同	051
05	常见食物血糖生成指数要牢记	053
06	糖尿病患者的常见饮食误区	056
07	糖尿病患者“盐”多必失	058
08	得了糖尿病，主食应该怎么吃	059
09	糖尿病患者吃肉同样有讲究	061
10	糖尿病患者到底可不可以吃甜食	063
11	糖尿病患者可以喝酒吗	064
12	喝咖啡能降低患糖尿病的风险吗	066
13	糖尿病患者如何吃蔬菜	068

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 14 | 糖尿病患者适合吃蜂蜜吗 | 069 |
| 15 | 糖尿病患者外出就餐时该如何应对 | 071 |

PART 4

巧用运动降血糖

- | | | |
|----|-------------------|-----|
| 01 | 降血糖，试试运动疗法 | 074 |
| 02 | 运动处方，量身定制很重要 | 075 |
| 03 | 哪些糖尿病患者不宜进行运动治疗 | 077 |
| 04 | 糖尿病患者的几个运动误区 | 078 |
| 05 | 运动是缓解糖尿病神经痛的“良药” | 080 |
| 06 | 锻炼可降低妊娠期糖尿病的风险 | 082 |
| 07 | 餐后散步 15 分钟，有助控制血糖 | 083 |
| 08 | 瑜伽有益身心还抗“糖” | 085 |
| 09 | 糖尿病患者怎样估算运动时间和运动量 | 087 |

PART 5

你不得不知的糖尿病用药常识

- | | | |
|----|----------------|-----|
| 01 | 糖尿病患者用药的七大注意事项 | 090 |
| 02 | 糖尿病患者如何做到合理用药 | 092 |
| 03 | 正确掌握用药时间 | 093 |
| 04 | 糖尿病患者家中要常备哪些药品 | 095 |
| 05 | 糖尿病患者必须终身服药吗 | 097 |

06	如何减少降糖药物的副作用	098
07	降糖保健品不能替代药物治疗	100
08	降糖药联合用药的禁忌有哪些	101
09	糖尿病患者如何选择合适的胰岛素	103
10	糖尿病的新型治疗方案——无针注射	105
11	如何应对胰岛素的不良反应	107
12	糖尿病患者千万别随意停药、减药	109
13	药物治疗糖尿病，服用方法决定成败	110

PART 6 相比糖尿病，更可怕的是并发症

01	什么是糖尿病并发症	114
02	细说糖尿病急性并发症	115
03	细说糖尿病慢性并发症	117
04	血糖控制好了，为何还会得糖尿病并发症	119
05	糖尿病并发症的预警信号有哪些	121
06	糖尿病并发症患者运动时应该注意什么	123
07	严格控制血糖能有效预防糖尿病并发症	124
08	延缓糖尿病并发症的方法	125

PART 7 改变习惯，与糖尿病和谐共处

01	别让压力掌控你的血糖	130
----	------------	-----

02	糖尿病患者逢年过节时应该注意什么	132
03	控制血糖，从控制体重开始	133
04	日常生活中注意预防感染	135
05	烟、酒、槟榔，最好别去碰	137
06	养成好的睡眠习惯，向糖尿病说“不”	139
07	吃得好不等于吃得健康	140
08	做好牙齿和皮肤的清洁保健工作	142
09	糖尿病患者出差或旅游时的注意事项	144
10	糖尿病患者感冒了应该注意哪些问题	146
11	糖尿病患者洗澡时应注意哪些问题	147
12	夏季，糖尿病患者要做点什么	149

PART 8

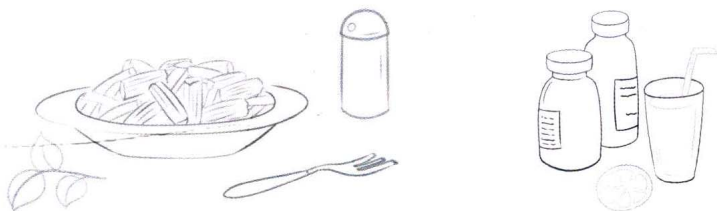
糖尿病患者要重视心理建设

01	糖尿病患者常见的心理误区	154
02	糖尿病患者为什么容易抑郁	155
03	糖尿病患者为什么会出现焦虑反应	157
04	怎样处理或治疗糖尿病患者的心理问题	159
05	糖尿病患者怎样进行自我心理调节	160
06	要通过与家人的积极沟通来建立良好心态	162
07	糖尿病患者为什么不能病急乱投医	163

PART 9

糖尿病患者最关心的 9 个问题

- | | | |
|----|---------------------|-----|
| 01 | 餐后血糖为什么时高时低 | 166 |
| 02 | 如何从糖尿病手中夺回“性福” | 167 |
| 03 | 脐带血能治疗糖尿病吗 | 169 |
| 04 | 糖尿病患者做完减重手术会导致营养不良吗 | 171 |
| 05 | 代谢手术可以治愈糖尿病吗 | 173 |
| 06 | 糖尿病患者可以生育吗 | 174 |
| 07 | 经常使用胰岛素会变胖吗 | 176 |
| 08 | 治疗糖尿病，该吃中药还是西药 | 177 |
| 09 | 糖尿病患者在家中如何自我调整胰岛素用量 | 179 |



PART 1

你对糖尿病 了解多少

有人说糖尿病是甜蜜的杀手，也有人将糖尿病比喻为温柔的杀手，还有人认为糖尿病是沉默的杀手，不管是哪种观点，糖尿病已被公认是继肿瘤和心脑血管疾病之后危害人类健康的第三大杀手，那么你对糖尿病又了解多少呢？

01

我们为什么会得糖尿病

要想对糖尿病“知己知彼”，找到致病原因是第一步。了解了致病原因，也就知道了预防和应对应该从哪里着手。人为什么会得糖尿病？糖尿病与哪些因素有关呢？下面就让我为大家详细地介绍一下引起糖尿病的各种原因，帮助大家进一步了解以及预防糖尿病。

糖尿病的致病原因和发病机制都十分复杂，目前医学界也还没有完全研究清楚，不过我们基本都认为与以下因素有很大的关系。

遗传因素

很多人因为先天的原因更容易患糖尿病，糖尿病是遗传性疾病是举世公认的。研究表明，血亲中有糖尿病患者的患病可能性比没有患病血亲的人高出5倍。在1型糖尿病的病因中，遗传因素的重要性为50%，2型糖尿病中甚至高达90%以上。

肥胖因素

这一点相信很多人都在生活中有一些直观的认识，目前的研究也印证了这一点，有60%~80%的成年糖尿病患者发病前都有不同程度的肥胖，而且肥胖的程度与糖尿病的发病率呈正比。我们都知道人到中年，“发福”是很常见的现象，随着年龄增长，人体肌肉占体重的比例逐渐减少，脂肪占比却逐渐增多。自25岁至75岁，肌肉由47%减少到36%，而脂肪却由20%增加到36%。这正是我们的中老年人多发糖尿病的主要原因之一。

多次妊娠

怀孕的时候，女性朋友们会比较容易患上糖尿病。正常的妊娠导致糖尿病的可能性不大，但专家发现妊娠次数与糖尿病的发病有关，多次妊娠易诱发糖尿病。本来遗传因素有潜在糖尿病可能的人，多次怀孕则让糖尿病发病率大为提高。

感染

糖尿病的本质是血糖失调，胰岛素分泌不足又是血糖失调直接的原因之一，所以如果有病毒感染破坏了胰岛素分泌，就会引发糖尿病。近年来，研究人员逐渐发现1型糖尿病与病毒感染有显著关系。这些病毒包括脑炎病毒、心肌炎病毒、柯萨奇B₄病毒等。

生活方式和生活状态

生活方式引发糖尿病主要是由于长期摄食过多和体力活动少。结合我们前面提到的肥胖因素，这一点就很好理解了：吃得太多就会导致营养过剩，让胰岛素 β 细胞的负担过重，这个时候如果没有足够的体力活动量，人体易发胖，糖尿病也就随之而来了。生活状态主要是指精神因素。近年来，研究人员逐渐发现：精神的紧张、情绪的激动以及各种应激状态，会引起有升高血糖效果的一些激素的大量分泌，如生长激素、去甲肾上腺素、胰高血糖素及肾上腺皮质激素等。人体虽然有自动调节机能，但如果长期受到精神因素的困扰，血糖就会长期偏高，容易演变成糖尿病。

02

如何看懂糖尿病“化验单”

很多关注自己身体健康的中老年人都会去查一查自己是否患有糖尿病，但是化验单出来以后，许多指标让不具备专业知识的人看不明白。其实化验单的结果

是很容易理解的，主要从下面这些方面来分析。

尿糖和血糖

尿糖和血糖两项是所有人都知道要看的指标，而且是最直接的指标，不过具体怎么看很多人就不清楚了。正常情况下，尿液中是几乎没有葡萄糖的，尿糖检查呈阴性。当血糖增高到一定程度，肾小管就不能将尿液中的葡萄糖全部吸收，尿糖就会增高，呈阳性，化验单上用“+”号表示。血糖要看检测的是哪一种状态下的数值，空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 和（或）餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 即可诊断为糖尿病；空腹血糖在 $6.1 \sim 7.0\text{mmol/L}$ 为空腹血糖受损，餐后2小时血糖在 $7.8 \sim 11.1\text{mmol/L}$ 为糖耐量受损，这两种结果都可以认为是糖尿病前期。

葡萄糖耐量试验

葡萄糖耐量试验和下面的许多指标就是一般的老百姓不太了解的。在正常情况下空腹血糖为 $3.9 \sim 6.1\text{mmol/L}$ ；血糖在口服葡萄糖0.5~1小时后达高峰，峰值 $<8.89\text{mmol/L}$ ，2小时后血糖 $<7.8\text{mmol/L}$ ，3小时后血糖恢复正常。葡萄糖耐量试验对诊断糖尿病非常重要，因为它反映了身体应对血糖升高的能力。很多时候单单血糖升高并不意味着糖尿病，只要多摄入了一些糖分血糖就会升高，因此疑似患有糖尿病者往往需要经过葡萄糖耐量试验才能做出最后诊断。

口服葡萄糖耐量诊断标准：把服糖后30分钟或60分钟血糖值作为1点，空腹、2小时、3小时的血糖值各为1点，共4点。若4点中有3点大于上述各时项上限者，则诊断为糖尿病。若4点中有2点达到或高于上述正常上限，为糖耐量减低，属于可疑病例，需长期随访。糖耐量减低，虽不诊断为糖尿病，但在临床上可按糖尿病对待。

糖化血红蛋白和糖化血清蛋白

糖化血红蛋白可以反映采血前2~3个月的平均血糖水平，其正常值为4%~6%。就算是已经患上了糖尿病的患者，也需要将这项指标控制在6.5%以下。糖化血清蛋白反映的是检测之前2~3周内的平均血糖水平，其正常值为 $1.5 \sim 2.4\text{mmol/L}$ 。

胰岛功能测定

如果不测定胰岛功能的状况，就不可能了解我们身体自我调节血糖水平的能力，了解胰岛 β 细胞的功能状态，可以协助医生判断糖尿病类型，根据每个患者的具体情况确定治疗方案。胰岛功能测定通常包括胰岛素释放试验和 C 肽释放试验，前者是让消费者摄入一些糖分再测定血浆胰岛素水平，空腹时，正常胰岛素值为 $5 \sim 20 \mu\text{U/mL}$ ，服糖后 1 小时上升为空腹的 $5 \sim 10$ 倍，3 小时后恢复至空腹水平。健康人空腹血浆 C 肽值为 $0.8 \sim 4.0 \mu\text{g/L}$ ，餐后 1 ~ 2 小时增加 $4 \sim 5$ 倍，也是 3 小时后基本恢复。

1 型糖尿病患者胰岛素分泌严重缺乏，餐后胰岛素分泌也无明显增加，胰岛素释放曲线呈无反应型或低平曲线。2 型糖尿病早期，空腹及餐后胰岛素水平可正常甚至略高，但胰岛素分泌高峰往往延迟至 2 ~ 3 小时后出现；2 型糖尿病晚期，由于患者胰岛 β 细胞功能趋于衰竭，其胰岛素分泌曲线可与 1 型糖尿病相似。

尿微量白蛋白

尿微量白蛋白的测定主要是看患者的肾好不好，有没有受到早期的损害，损害的程度有多大。如果 24 小时尿微量白蛋白超过 30mg ，或每分钟尿微量白蛋白超过 $20 \mu\text{g}$ ，那么肾已经有早期损害了。这个时候一定要严格控制血糖、血压，积极配合治疗，肾功能一般都可以恢复正常。

糖尿病相关抗体

糖尿病相关抗体有很多，包括谷氨酸脱羧酶抗体（GADA）、胰岛细胞抗体（ICA）和胰岛素自身抗体（IAA）等。我们都知道，抗体是我们身体产生应对疾病的物质，它有很强的针对性，所以有什么样的抗体就意味着患了与之对应的疾病，检测抗体可以确定糖尿病的类型。健康人、2 型糖尿病患者这三种抗体都是阴性的，1 型糖尿病才多呈阳性。

血酮体、尿酮体

这项指标一般只有重症糖尿病患者才会异常，如果发现血中的 β -羟丁酸含量超过 0.5mmol/L，那就说明已经患上了一种糖尿病的并发症：糖尿病酮症。这种并发症是由于胰岛素严重缺乏及糖利用障碍，造成脂肪分解，产生大量酮体并在血中堆积引起的糖尿病酮症酸中毒。这一项检测指标之所以重要，是因为如不能及时发现和救治会危及生命。

血脂

糖尿病患者要密切关注自己的血脂情况，因为糖尿病患者血脂很容易超标。专业医生建议总胆固醇 $<4.5\text{mmol/L}$ ，三酰甘油 $<1.5\text{mmol/L}$ ，高密度脂蛋白胆固醇 $>1.1\text{mmol/L}$ ，低密度脂蛋白胆固醇 $<2.6\text{mmol/L}$ 。

03

糖尿病对身体有哪些危害

随着人们生活水平的提高，糖尿病已成为全球第三大严重危害人类健康的疾病。病程较长的糖尿病患者在不同程度上都存有各种并发症。那么糖尿病对我们的身体到底有什么危害呢？

糖尿病危害周围血管

糖尿病首先出现的身体状况异常是血糖升高，血糖升高以后，我们身体的血液流通就会受到影响。这种异常状态对周围血管的影响主要以肢动脉为主，当周围血管发生病变的时候，局部组织对损伤因素的敏感性就会有所降低。长此以往会出现患者的下肢疼痛、溃烂。由于周围血管受损，肢体就有供血不足的毛病，

供血不足就会引发肢端坏死，严重时可导致残废，最后演变到必须截肢的地步。

糖尿病危害心脑血管

糖尿病本身其实没有那么可怕，其可怕之处在于它会引发一些具有致命性的并发症，其中最让人畏惧的就是心脑血管疾病，包括冠心病、脑出血、糖尿病心力衰竭、心律失常等。为什么糖尿病会危害心脑血管呢？这和糖尿病危害周围血管的原因是类似的，它会使主动脉、脑动脉逐渐出现粥样硬化。另外，由于血糖升高的原因，会让我们身体形成高血脂和高血压，“三高”都是引发心脑血管病的“好手”，所以糖尿病不仅发病率逐步上升，因其引发的死亡率也在逐步上升。

糖尿病危害神经

血糖升高对身体的整体性影响是多方面的，神经病变就是其中的重要一项，是糖尿病的慢性并发症之一，最常见的是周围神经病变和自主神经病变。周围神经病变会让患者的身体四肢末梢麻木、冰冷刺痛，自主神经病变会让患者有无汗、少汗或者多汗的症状。这样的文字描述或许看起来并不可怕，但实际上神经病变是糖尿病致死、致残的重要因素。

糖尿病影响物质代谢

很多朋友都知道糖尿病是身体内的糖代谢出现障碍，但是我们在这里说“物质代谢”，显然就说明糖尿病不仅让糖代谢出现问题，其他物质代谢也会出现问题。人类的身体也许是已知最复杂的结构，往往牵一发而动全身，糖代谢严重紊乱后，脂肪及蛋白质分解加速，酮体大量产生，血酮浓度就会明显增高。如果不是医学相关的朋友，可能不清楚这意味着什么，简单说来就是会导致酮症酸中毒和高渗性非酮症昏迷，病死率极高，需要紧急救治。

糖尿病危害眼球

除了对身体整体性的危害，糖尿病还会对身体的部分器官造成危害，我们先来说说常见的眼球病变。糖尿病危害眼球的主要表现是视网膜病与白内障，患者会有视力下降的症状，如果严重还会引起失明。统计表明，糖尿病是20岁以上患者失明的最主要原因。