

健康生活系列

糖尿病健康指南

王治元 等 编著

农业出版社

中国农业大学出版社



健康生活系列

糖尿病健康指南

王治元 等 编著

农业出版社

中国农业大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

糖尿病健康指南/王治元等编著.—北京：中国农业大学出版社，2009.3
ISBN 978-7-81117-620-9

I. 糖… II. 王… III. 糖尿病—防治—指南 IV. R587.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第175895号

中文繁体字版©2008 由城邦原水文化发行

本书经城邦原水文化授权，同意经由中国农业大学出版社，出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记图字：01-2008-3416

书 名 糖尿病健康指南
作 者 王治元 等 编著

策划编辑 六睿工社

封面设计  东方黑马

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路2号

电 话 发行部 010-62731190,2620

编辑部 010-62732617,2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

版 次 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

规 格 889×1 194 24开本 6.25印张 144千字

定 价 30.00元

责任编辑 姚慧敏

责任校对 王晓凤 陈莹

邮政编码 100193

读者服务部 010-62732336

出 版 部 010-62733440

e-mail cbsszs@cau.edu.cn

图书如有质量问题本社发行部负责调换

【修订版·序1】

明确认知糖尿病

在21世纪的未来，我们将面对一种与遗传密切相关的遗传疾病，那就是糖尿病。而腹部的肥胖、胰岛素阻抗性与糖尿病的出现，也引出一个新的疾病名称——“新陈代谢症候群”。

而“腹部肥胖”及“胰岛素阻抗性”对于病友而言，只是两个医学名词，可是对于医疗工作者来说，则是面对新陈代谢相关疾病时的重要概念。

胰岛素阻抗性及腹部肥胖所代表的意义，不只在糖尿病血糖的控制，更重要的是伴随这些症状出现的并发症，包括高血压、血脂代谢异常、动脉硬化及心血管冠状动脉疾病等。

根据新近的统计资料，这些代谢异常的疾病在一般人口中十分普遍。台湾地区的15岁以上的疾病统计资料显示，约有18%的人，是新陈代谢症候群的危险族群，其中糖尿病是最严重的一种慢性病，约占总人口的8%，而且发病的年龄正在快速的下降中，因为现在门诊中，糖尿病患者的年龄只有二三十岁，已经是很常见的现象。更就医学的观点来说，新陈代谢症候群在工业文明愈发达的国家愈常见，是一种文明病。

导致新陈代谢症候群的原因包括遗传、内分泌荷尔蒙因老化而减少、肥胖、缺乏运动及营养过剩。新陈代谢症候群的最重要病源在于胰岛素阻抗性及高胰岛素血症，胰岛素虽然是控制血糖的荷尔蒙，却也是一种生长刺激因子。胰岛素阻抗性的出现使得身体需要更多的胰岛素来控制血糖，这种恶性循环除了使病患

的体内控制血糖的机转失效，形成糖尿病外，更因为胰岛素是生长因子，而增加了血脂代谢异常及心脏动脉血管硬化的机会。最近几年的研究更发现，高尿酸血症及凝血机制异常也常见于新陈代谢症候群，其中心血管疾病的患者常常合并高尿酸血症，有些研究显示，治疗高尿酸血症有助于改善心血管疾病的预后。而糖尿病的患者常见合并这些并发的慢性病。

因为新陈代谢症候群除了以血糖异常、糖尿病表现外，常常合并前述的许多疾病，所以患者常常需要多种药物的联合治疗，过去因为患者每天隔6~8小时就得服药，容易忘记服药且会影响病人的生活品质，所幸现在的药物多为长效剂型，每天多数只需服药一次即可。

不过这些新陈代谢疾病除了与遗传相关的部分外，都是身体退化或老化的表现，除了药物之外，“规律有节制的饮食及适度的运动”才是预防医学中最应该被重视的。

而本书的内容就是希望以浅显的文字与图解，使糖尿病患者可以对此种疾病有基本的观念及卫教的认知，而传统的医疗是否有一定的疗效，也邀请了知名的中医专家做审定的工作，我们希望能借由此书的修订，给糖尿病患者对于此种疾病有明确的认知。

王治元

亚东医院新陈代谢科主任医师

【修订版·序2】

提供最正确的医学观念

糖尿病是名副其实的文明病，最近几年，世界各国糖尿病患者都有增加的趋势。

据统计，台湾地区在最近几年，40岁以上的糖尿病患者数量呈倍数增长，发病年龄也逐年下降。十大死因中，糖尿病亦名列前茅。增加的原因很多，除了医疗诊断技术的进步，民众知识水准的提高，人们寿命的延长，最重要的可能是经济蓬勃发展，饮食西化及生活习惯的改变，大家吃得好、动得少，体重增加所致。

糖尿病是一种慢性的代谢疾病，控制不良时会带来很多急、慢性并发症，如视网膜病变造成失明；肾脏病变引发尿毒；神经病变致使手脚发麻，失去知觉；大血管病变造成脑中风、心肌梗塞，对于个人、家庭的经济、

生活都有莫大的影响，对于国家更是造成很大的损失。

本书对于糖尿病的病因，阐释十分清楚，治疗的方法涵盖了药物、饮食及运动，预防更是提供全方位多角度的卫教措施。主要是让糖尿病患者达到下列目标：

- 1.让病患觉得身心愉快，能应付日常的生活及工作；
- 2.减少急性并发症，如高血糖昏迷或低血糖、细菌感染等；
- 3.避免或减缓慢性并发症等。

治疗糖尿病，除医疗人员外，家属的参与扮演一个很重要的角色，家属对糖尿病的了解越多、参与越多，对患者越关心，患者的血糖

控制就越理想。

“观念可以改变人的生命，也可能是治病的良方”，本书由临床经验丰富的医师撰写，提供了医学上最正确的观念。以希望和乐观的态度来帮助大家寻回健康。“健康是人生最宝贵的资产”，希望借由这本书，能带给您更健康的人生。

陈旺全

台北市立联合医院主任医师

目录

【修订版·序1】明确认知糖尿病 ◎ 王治元	12
【修订版·序2】提供最正确的医学观念 ◎ 陈旺全	14

Part 1 建立正确观念

◎常口渴、尿多就是糖尿病	2
●糖尿病症状 ◆ 2	
典型症状/倦怠或疲累/视力模糊/伤口不易愈合或易有淤青/常有皮肤感染或牙龈肿痛/手脚常有感觉异常或麻木/常有尿路、阴道或霉菌感染	
●正确诊断糖尿病 ◆ 4	
●75mg葡萄糖耐受试验 ◆ 4	
●妊娠型糖尿病检验 ◆ 5	
◎少吃糖就能搞定糖尿病?	6
●糖的种类 ◆ 6	
·单糖/双糖/多糖	
●糖分的摄取 ◆ 7	
减少摄取单糖与双糖类/摄取适量多糖类	
●结论 ◆ 7	

◎中老年人才会得糖尿病？	8
●糖尿病并非老人专利 ◆ 8	
第1型糖尿病/饮食习惯改变/生活形态改变/肥胖者增多	
◎治疗糖尿病有偏方吗？	10
●急寻秘方很危险！ ◆ 10	
症状并非唯一指引/并发症不可不防/药物的副作用/糖尿病需长期治疗	
◎糖尿病可以根治吗？	12
●胰脏移植的可行性 ◆ 12	
●血糖控制好就没烦恼 ◆ 13	
◎糖尿病会遗传吗？	14
●第1型糖尿病 ◆ 14	
●第2型糖尿病 ◆ 15	
●遗传以外的病因 ◆ 15	
饮食习惯/生活习惯/疾病	
◎新药一定比旧药好？	16
●考虑换药的因素 ◆ 16	
药物效果不佳/有严重副作用/使用的方便性/代谢途径	
◎需长期求医、花大钱治疗吗？	18
●挂号、检查费用 ◆ 18	
●药物费用 ◆ 19	
口服降血糖药/胰岛素/其他药物	

●其他费用 ◆ 20

血糖测定器及相关费用/验尿试纸

Part2 认识糖尿病

◎什么是糖尿病?24

●糖尿病定义 ◆ 24 ●胰脏的位置 ◆ 24 ●人体新陈代谢过程 ◆ 25

●胰岛素不足及敏感度变差是糖尿病的主因 ◆ 25

◎糖尿病的类型26

●第1型糖尿病 ◆ 26

●第2型糖尿病 ◆ 28

●其他类型糖尿病 ◆ 29

妊娠型糖尿病/续发型糖尿病

◎糖尿病的高危险群30

●哪些人容易得糖尿病? ◆ 30

有糖尿病家族史/肥胖者(体重超过正常体重的120%)/曾有空腹血糖异常或葡萄糖耐受性障碍/
高血压、高血脂/活动量少、不常运动者/
妊娠糖尿病或生产婴儿超过4kg/多囊性卵巢症候群/年纪大于45岁者/种族

◎糖尿病的治疗32

●多管齐下搞定糖尿病 ◆ 32

理想治疗目标

● 治疗糖尿病四大要诀 ◆ 32

控制饮食/适度运动/药物使用/自我检查与追踪治疗

◎ 糖尿病的并发症34

● 并发症分类 ◆ 34

● 急性并发症 ◆ 34

低血糖症/酮酸中毒/高渗透压高血糖非酮性症候群

● 慢性并发症 ◆ 36

眼睛病变/肾病变/神经病变/足部问题/心血管病变

◎ 中医对糖尿病的看法40

● 消渴症致病原因 ◆ 40

Part3 糖尿病自我检查

◎ 糖尿病检测PART144

● 依症状自我检测 ◆ 44

倦怠感

◎ 糖尿病检测PART248

● 糖尿病DIY检测图 ◆ 48

频尿状况

Part4 糖尿病的**诊断与治疗**

◎何时需要看医生？	54
●尚未发现糖尿病 ◆ 54	
●已患有糖尿病 ◆ 54	
◎糖尿病应该挂哪科？	56
●基本科别 ◆ 56	
新陈代谢科（内分泌科）/家医科或内科	
●并发症转诊科别 ◆ 56	
眼科/神经内科/肾脏科	
●总结 ◆ 57	
◎医生会提出哪些问题？	58
●状况一：尚未确定为糖尿病 ◆ 58	
●状况二：糖尿病患者 ◆ 59	
◎要做哪些检查？	60
●尿液检查 ◆ 60	
尿糖检查/尿蛋白反应/尿酮体反应/白细胞计数/微量白蛋白反应	
●血液检查 ◆ 62	
空腹血糖/扎指尖血测血糖/饭后2小时血糖/葡萄糖耐受试验/	
其他：糖化血色素，血脂	

◎ 医生会开的药物 64

● 口服降血糖药 ◆ 64

刺激胰岛素分泌的药物/抑制肝脏葡萄糖生成的药物/抑制糖类吸收的药物/

改善组织对胰岛素的阻抗性

● 胰岛素治疗 ◆ 68

必须使用胰岛素治疗者/胰岛素疗效/注射方式/胰岛素治疗须知/

以针筒注射胰岛素步骤图/胰岛素治疗的组合方式

◎ 并发症的检查 72

● 末梢神经病变检查 ◆ 73

症状的评估/临床神经学检查/神经电生理学测试

● 眼睛病变检查 ◆ 76

一般性眼科检查/辅助检查

● 心脏血管检查 ◆ 78

心电图检查/照会心脏科医师

● 感染症检查 ◆ 79

尿蛋白检查/X光检查

◎ 吃中药有效吗? 80

● 哪些中药最有用? ◆ 80

单方

Part5 糖尿病的日常保健与预防

- ◎糖尿病不能吃甜食吗?84
- 糖尿病患者该有的饮食原则 ◆ 84
早餐一定要吃, 中午吃饱即可, 晚餐吃得少/严格遵守用餐的时间/口味清淡/
避免高脂肪食品/细嚼慢咽
- ◎糖尿病治疗从控制体重做起86
- 达到理想体重的方法 ◆ 86
以理想体重为目标/计算一天所需要的热量/成年人之理想体重范围
- 各类营养所生成的热量 ◆ 88
糖类(碳水化合物)/油脂/蛋白质
- ◎食物热量的计算与安排90
- 学习正确代换 ◆ 90
- 学习正确代换步骤 ◆ 92
步骤1: 决定餐饮量/步骤2: 挑选每餐的食物组合/步骤3: 计算食物热量
步骤4: 按比例分配热量/步骤5: 试吃与调整分量/步骤6: 与营养师讨论
- 饮食计划 ◆ 94
- 注意事项 ◆ 95
准备器皿/学习认识食物/养成习惯/多方尝试/常和营养师保持联系

◎糖尿病患者可以外食吗?	96
●外食者面临的问题 ◆ 96	
油多/做法不详/套餐或促销的诱惑	
●外食族应注意的要点 ◆ 97	
看懂营养标示/只吃认识的食物/避开油脂/浓稠汁液不要碰/	
养成喝水或喝淡茶的习惯/沙拉酱少吃为妙/不喝酒精饮料	
◎糖尿病的中医食疗	101
●糖尿病的另一线生机 ◆ 101	
改善糖尿病并发症食疗方/糖尿病单方验方	
◎哪些另类疗法有助益?	102
●冥想肌肉松弛训练 ◆ 102	
●传统穴道按摩法 ◆ 104	
按摩穴道/四肢按摩	
●气功治疗 ◆ 106	
练气功的注意事项/静功	
◎糖尿病患者该运动吗?	108
●不宜过度运动者 ◆ 108	
有并发症的人/病情不稳定或控制不良者/医生限制指示运动的患者	

● 了解个人状况做运动 ◆ 109	
◎ 糖尿病患者该如何运动?	110
● 运动时该注意的事项 ◆ 110	
◎ 糖尿病患者能外出旅游吗?	112
● 做好准备没烦恼 ◆ 112	
糖尿病患者出游原则	
病历摘要与处方影印本; 糖尿病药物; 血糖仪; 预防低血糖的食物;	
足部护理所需的東西; 随身携带“糖尿病识别证件”; 与亲友同行	
◎ 如何预防慢性并发症?	114
● 预防眼睛病变 ◆ 114 ● 预防肾病变 ◆ 114	
● 预防末梢神经病变 ◆ 115	
● 预防足病变 ◆ 115	
◎ 并发症的护理	116
● 神经病变症状测试 ◆ 116	
感觉系统/运动系统/自主系统	
● 患者该注意的事 ◆ 117	
◎ 糖尿病可以预防吗?	118
● 初段预防 ◆ 118	
注意并改善饮食习惯/固定运动/控制体重	