

◎ 主编 邓焕新 荆其青

# 糖尿病人的 家庭医生

(第2版)

TANGNIAOBINGREN DE  
JIA TING YI SHENG



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 糖尿病人的家庭医生(第2版)

TANG NIAO BING REN DE JIA TING YI SHENG

主 审 伍汉文  
主 编 邓焕新 荆其青  
副主编 邓余平  
编 者 肖建兰 邓小芹 赵永忠  
邓晓梅 周亚军 邓 瑶

一位 36 年糖尿病患者的体会



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病人的家庭医生/邓焕新, 荆其青主编. —2 版. —北京: 人民军医出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5091-4413-8

I. ①糖… II. ①邓… ②荆… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 219280 号

---

策划编辑: 杨德胜      文字编辑: 杨   莹      责任审读: 张之生

出 版 人: 石   虹

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) 51927300-8065

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8.25      字数: 203 千字

版、印次: 2011 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 13501~18000

定价: 20.00 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

本书于2005年出版发行后，深受读者欢迎而多次重印。第2版在保留初版主要内容和特点的基础上，对全书进行了文字勘误和修订，重点改写了第3章“饮食疗法”、第4章“药物治疗”及第5章“传统特色疗法”中的内容，增加了第6章“糖尿病并发症的防治”和第7章“糖尿病监测”。本版主要内容仍以介绍糖尿病的“饮食、运动、药物”综合治疗方法为主；指出家庭治疗和自我康复的重要作用，强调要预防、及时治疗各种并发症，并应做好监测和复查。本书内容全面，科学实用，通俗易懂，可操作性强，适于糖尿病患者和病人家属阅读参考。



## 序 言

糖尿病是很常见的疾病，且患病率在我国呈逐渐增高的趋势。随着生活水平的提高，超过正常体重的人口增加，糖尿病的发病率还将会继续增高。这种情况将给社会、家庭和个人带来沉重的经济负担，使病人及家属受到重大精神折磨和身体痛苦，应引起全社会的重视。

与糖尿病有关的书籍已出版了不少，但我认为本书有如下特点：

**一是医患结合。**主编邓焕新患糖尿病 30 多年，他不断地与糖尿病作斗争，“久病成良医”，对糖尿病有深刻而切肤的体会。邓焕新在与糖尿病斗争的过程中博览群书，成为儒医，他将自己的经验、体会介绍给其他糖尿病患者，均取得很好的效果。本书内容具体实用。医患结合，确有其独到之处。

**二是中西医结合。**本书既有中西医理论、概念知识，又有中西医药物疗法，中西医结合内容详尽。1955 年本人曾参加了国家领导人在北京中南海怀仁堂接见大陆与港澳医学代

表的会议，会议上周总理说“中医好、西医好、中西医结合更加好。既懂得西医又懂得中医的医生是最高明的医生”。我牢记这段话，并贯彻于一生的医疗实践中，深感中西医结合的优越性，中西医结合能解决单用中医或单用西医所不能解决的问题。

**三是医护结合。**治疗糖尿病不仅仅是靠药物治疗，还需要包括心理疗法、饮食疗法、运动疗法、按摩疗法、家庭护理等治疗、康复手段和方法。所有这些疗法本书均有不同程度介绍和阐述。

**四是方便实用。**本书理论联系实际，内容具体，方便实用，易于操作。其内容不仅可为糖尿病患者及家属参考，亦可起到家庭保健医生的作用。

本书具有以上四个方面的特点，因此我认为它是一本好书。

邓焕新先生因病而学医，现已学有所成，并愿将其经验体会编写成书，贡献于社会，此举令人敬佩。受其所邀，为其审稿并作序。

中南大学湘雅医院原院长、教授 伍汉文

2005年5月



笔者于1975年确诊身患糖尿病，30多年来饱尝了糖尿病所带来的痛苦，在治病过程中，摸索出一些经验，积累了不少切身体会，为了让广大身患糖尿病的病友提高与病魔抗争的信心，更多地掌握防治糖尿病的方法和本领，在糖尿病治疗专家伍汉文教授等人的支持和鼓励下，笔者将自己治病学习笔记和经验体会归纳整理，编写成《糖尿病人的家庭医生》一书，于2005年7月由人民军医出版社出版，发行后受到广大糖尿病患者和家人的青睐，先后多次重印。本书的出版不仅使成千上万的患者从中受益，也让自己得到心理上的慰勉和鼓舞。

本书出版发行至今已经5年多了，随着医学科技的发展，有关糖尿病的防治工作亦有新的进展。特别是广大读者热情来信对该书提出了一些宝贵的意见，希望修订再版。基于此原因，特与几位医师合作，将本书修改补充再版。第2版除了对全书文字进行勘误和修订外，重点修改了“饮食疗法”

“药物治疗”及“传统特色疗法”，增写了“糖尿病并发症的防治”和“糖尿病监测”。全书对如何正确认识糖尿病，怎样给予精神调理、饮食控制，采用哪些治疗手段及如何防治并发症等方面做了较全面地阐述，其主要内容仍以介绍糖尿病的“饮食、运动、药物”综合治疗方法为主。旨在为糖尿病患者提供切实可行的家庭治疗和康复指导资料。

此书在再版编写过程中，得到湖南省溆浦县疾病控制中心、溆浦县医保局戴英琳、欧明长等同志的指导和帮助，在此一并表示感谢！

由于笔者知识水平有限，书中不足之处敬请广大读者批评指正。

邓焕新

2010年9月



## 第1版前言

本书参照古今中外有关糖尿病资料，结合本人患糖尿病30多年来与病魔抗争的实践经验和体会，从糖尿病的发生发展、精神调理、饮食控制、药物治疗和体育锻炼等方面进行比较全面的介绍，可作为广大糖尿病患者及其家属做好家庭治疗和康复工作的参考书。

中南大学湘雅医学院附属医院教授、博士研究生导师、中华医学会常务理事伍汉文先生在百忙中审阅了本书的书稿，并为本书作序，作者感到十分荣幸！本书编写出版过程中，还得到欧明长副主任医师，舒录华、张导群主治医师的认真指导和帮助；人民军医出版社编辑们精心策划、严格审校、科学编排；一些企业单位领导和志士仁人慷慨解囊在资金上给予支持，在此一并致谢！

由于编者学识水平有限，临床经验尚待进一步积累，书中不足之处敬请广大读者批评、指正。

糖尿病是一种常见病、多发病，也是目前世界上尚不能

根治的顽固病之一。随着社会的发展和人们生活水平的提高，糖尿病发病率急剧上升。据世界卫生组织和国际糖尿病联盟统计，目前全世界糖尿病患病总人数已达到2亿多，我国糖尿病患者人数超过5000万（不包括6000多万高血糖人群），成为继心脑血管病、肿瘤之后的第三大疾病。

我国是世界上对糖尿病研究较早的国家，唐代名医王焘是世界上第一个确认并写出治疗消渴症（糖尿病）方案的医生。在长期的医疗实践中，古代中医学在糖尿病防治与调养方面积累了丰富的经验，有不少理论与现代医学吻合，至今仍具有临床指导意义。

新中国成立后，党和政府坚持“以人为本”的方针，组织动员科研人员对糖尿病进行科技攻关，广大医务工作者通过实践积累了丰富的经验，不少专家、学者从不同的角度提出了很多防治糖尿病的措施，编辑出版了多部颇有参考价值的论著，受到了广大人民群众、特别是糖尿病患者的欢迎。

邓焕新

2005年1月



## 目 录

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| <b>第1章 基本知识</b>                  | 1  |
| 一、什么是糖尿病                         | 2  |
| 二、糖尿病的病因                         | 2  |
| 三、糖尿病的类型                         | 4  |
| (一)按发病年龄分为成年型、青壮年型和幼年型三类         | 4  |
| (二)按病情轻重分为轻型、重型、脆型三类             | 4  |
| (三)按对胰岛素依赖程度可分为胰岛素依赖型和非胰岛素依赖型糖尿病 | 5  |
| (四)其他特殊类型糖尿病                     | 5  |
| 四、糖尿病的主要症状                       | 6  |
| 五、诊断糖尿病的标准                       | 6  |
| 六、糖尿病患者需要进行哪些检查                  | 7  |
| 七、糖尿病患者的疾病控制目标                   | 7  |
| 八、有关糖尿病的名词解释                     | 8  |
| <b>第2章 基础治疗</b>                  | 10 |
| 一、心理疗法                           | 10 |



|                      |    |
|----------------------|----|
| (一)树立信心 .....        | 10 |
| (二)稳定情绪 .....        | 11 |
| (三)与人为善 .....        | 11 |
| (四)生活多样化 .....       | 11 |
| (五)回避矛盾,转移目标 .....   | 12 |
| (六)争取亲人的同情与支持 .....  | 12 |
| 二、运动疗法 .....         | 13 |
| (一)运动的好处 .....       | 13 |
| (二)运动方式的选择 .....     | 14 |
| (三)运动注意事项 .....      | 14 |
| 第3章 饮食疗法 .....       | 16 |
| 一、走出饮食治疗的误区 .....    | 17 |
| 二、了解食物营养科学知识 .....   | 19 |
| (一)人体需要的营养物质 .....   | 20 |
| (二)各类食物的营养成分 .....   | 21 |
| (三)了解食品的性味及其意义 ..... | 28 |
| 三、正确掌握食物摄入量 .....    | 33 |
| (一)摄食的依据与总热量计算 ..... | 35 |
| (二)食物成分需求比率及分配 ..... | 36 |
| (三)决定进食数量的其他因素 ..... | 36 |
| (四)科学进食,控制体重 .....   | 37 |
| 四、合理选用食品 .....       | 40 |
| (一)对防治糖尿病有利的食品 ..... | 41 |
| (二)对防治糖尿病不利的食品 ..... | 48 |
| (三)糖尿病患者限用的食品 .....  | 49 |
| (四)糖尿病患者禁用的食品 .....  | 55 |
| 五、科学调剂食品 .....       | 59 |



|                           |            |
|---------------------------|------------|
| (一) 食物的合理搭配 .....         | 59         |
| (二) 食物的相克相反 .....         | 64         |
| (三) 食品交换的意义及运用 .....      | 70         |
| 六、糖尿病患者的食谱及药膳 .....       | 73         |
| (一) 米饭类 .....             | 73         |
| (二) 面食类 .....             | 78         |
| (三) 糕点类 .....             | 89         |
| (四) 粥类 .....              | 93         |
| 七、菜肴 .....                | 103        |
| (一) 日常菜谱 .....            | 103        |
| (二) 药膳菜肴 .....            | 105        |
| 八、汤羹 .....                | 118        |
| 九、茶饮 .....                | 124        |
| 十、药饮 .....                | 130        |
| 十一、鲜汁 .....               | 132        |
| <b>第4章 药物治疗法 .....</b>    | <b>135</b> |
| 一、掌握原则 科学用药 .....         | 135        |
| (一) 常见的不合理用药现象 .....      | 135        |
| (二) 掌握用药原则 .....          | 137        |
| (三) 注意用药时间与方法 .....       | 140        |
| 二、西药治疗 .....              | 144        |
| (一) 西药的种类 .....           | 144        |
| (二) 选药用药须知 .....          | 147        |
| (三) 各种降糖药的特点及具体应用 .....   | 148        |
| (四) 关于维生素与微量元素的合理应用 ..... | 154        |
| 三、中药治疗 .....              | 160        |
| (一) 中医辨证论治 .....          | 160        |



|   |                         |     |
|---|-------------------------|-----|
| 目 | (二)治疗糖尿病常用中药方剂 .....    | 162 |
|   | (三)防治糖尿病的常用中草药 .....    | 170 |
|   | 第5章 传统特色疗法 .....        | 176 |
|   | 一、按摩疗法 .....            | 177 |
|   | 二、针灸疗法 .....            | 178 |
|   | 三、气功疗法 .....            | 182 |
|   | 第6章 糖尿病并发症的防治 .....     | 184 |
|   | 一、概述 .....              | 184 |
|   | (一)糖尿病并发症的原因与发病机制 ..... | 184 |
|   | (二)糖尿病与并发症的关系 .....     | 186 |
|   | (三)治疗并发症的基本原则 .....     | 187 |
|   | 二、急性并发症的防治 .....        | 189 |
|   | (一)糖尿病性低血糖 .....        | 189 |
|   | (二)糖尿病酮症酸中毒 .....       | 191 |
|   | (三)糖尿病高渗性昏迷 .....       | 192 |
|   | (四)糖尿病乳酸性酸中毒 .....      | 194 |
|   | (五)糖尿病并发急性感染 .....      | 194 |
|   | 三、慢性并发症的防治 .....        | 195 |
|   | (一)糖尿病性心脏病 .....        | 195 |
|   | (二)糖尿病眼病 .....          | 199 |
|   | (三)糖尿病性肾病 .....         | 203 |
|   | (四)糖尿病周围神经病变 .....      | 208 |
|   | (五)糖尿病足 .....           | 210 |
|   | (六)糖尿病脑病 .....          | 214 |
|   | (七)糖尿病性胃肠病 .....        | 216 |
|   | 第7章 糖尿病监测 .....         | 221 |
|   | 一、监测的重要性 .....          | 221 |





|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 二、监测指标和控制目标 .....             | 222        |
| (一)尿糖 .....                   | 222        |
| (二)血糖 .....                   | 227        |
| <b>第8章 防治糖尿病 民间偏方验方 .....</b> | <b>230</b> |
| 一、防治糖尿病及其并发症民间偏方 .....        | 230        |
| 二、防治糖尿病及其并发症验方 .....          | 233        |
| <b>附录一 眼保健操 .....</b>         | <b>239</b> |
| <b>附录二 铁裆功 .....</b>          | <b>240</b> |
| <b>附录三 健身操 .....</b>          | <b>241</b> |
| <b>附录四 民间养生保健谚语 .....</b>     | <b>245</b> |

# 第 1 章

## 基本知识

随着社会的发展和人们生产、生活方式及生活习惯的改变，糖尿病发病率迅速上升，据世界卫生组织（WHO）和国际糖尿病联盟（IDE）调查发现，2003 年全世界至少有 2 亿以上人口患有糖尿病。糖尿病已成为继癌症、艾滋病之后的第三大顽症。我国糖尿病患者人数增速也很快。据调查，全国糖尿病患者占总人口的比例由 1980 年的 0.67% 上升到 1997 年的 3.2%，上升近 5 倍。目前，全国糖尿病患病总人数达到 5 000 多万（不含隐性糖尿病患者），每年以近 200 万人的速度剧增。预计到 2015 年，全世界糖尿病患者将达到 4 亿人，欧美糖尿病患者将占总人口的 5%，亚洲糖尿病患者将增加 3 倍，中国可能上升到 14%。这种严峻的发展趋势已引起全世界的极大关注。国际糖尿病研究所所长齐默尔教授认为：糖尿病可能比艾滋病的危害更大。1989 年 5 月第 24 届世界卫生大会通过一项预防和控制糖尿病的协议，将每年的 11 月 14 日定为世界糖尿病日，以唤起人们关注糖尿病。



## 一、什么是糖尿病

糖尿病是人体内葡萄糖代谢紊乱，以慢性血糖升高为特征的一种慢性病，也是内分泌系统中最常见的疾病之一。它是由于胰岛B细胞不能正常分泌胰岛素，导致胰岛素相对或绝对不足及胰岛素抵抗，引起糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱而形成的多种病变。目前世界上尚无根治措施，是一种终身疾病。中国唐代名医王焘是世界上最早确认并写出治疗消渴症（糖尿病）方案的医生。他在《外台秘要》一书中称糖尿病为“消渴病”，以后也有称消渴病为消证、渴证、消瘴等。1675年，英国医生托马斯威廉发现糖尿病病人的尿液是甜味的，遂将此病命名为糖尿病，一直沿用至今。

## 二、糖尿病的病因

目前，全世界对糖尿病的发病原因和机制还没有完全弄清。一般认为糖尿病是由体质因素、病毒因素、自身免疫、饮食因素、不良情绪等造成体内胰岛素缺乏或作用低下所致的一组内分泌代谢失调疾病。

1. 遗传和体质因素 流行病学研究发现：糖尿病发病具有种族和家族遗传易感性。若双亲都是糖尿病患者，其子二代中约有5%会患糖尿病；若双亲中只有一个患糖尿病，则子一代得糖尿病的机会更少，且常常是隔代相传。据调查，2型糖尿病病人遗传因素占90%以上。糖尿病孪生兄弟发病概率较高。

《黄帝内经灵枢·五变篇》指出“五脏皆脆弱者善病消瘴