

每个糖尿病患者一定要看的书

80岁老人讲述 与糖尿病抗争30年的奋斗历程

作者以一个患者的身份，将自己的患病历程，医生的指导和治疗以及相关糖尿病知识，融汇在一起，写出了“我”30年来点点滴滴的防病和保命的细节。

杨天波著



你也能战胜 糖尿病

如何坚决做到五控制？

控制好血糖、血脂、血压、血黏和体重



化学工业出版社

80岁老人讲述
与糖尿病抗争30年的奋斗历程

杨天波著



你也能战胜 糖尿病



化学工业出版社

·北京·

本书作者以一个与糖尿病抗争近30年的患者身份,介绍了自己如何以“三多一少”(多监测、多学习、多运动、少摄入)为准则,驾驭好“五套马车”(药物控制、饮食控制、运动锻炼、健康教育、心态平和),办好五件事(控制好血糖、血脂、血压、血黏和体重),到耄耋之年仍健康、快乐的曲折经历和切身体会。她的经验再次告诉我们,发掘自身潜能、科学防治是战胜糖尿病的根本所在。

图书在版编目(CIP)数据

你也能战胜糖尿病/杨天波著. —北京:化学工业出版社, 2010.9
ISBN 978-7-122-09092-8

I. 你… II. 杨… III. 糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第130564号

责任编辑:李娜 严洁
责任校对:陶燕华

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张14 彩插2 字数171千字 2010年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.90元

版权所有 违者必究

前言

你也能战胜糖尿病

“春花秋月何时了，往事知多少。”

我是一名2型糖尿病患者，耄耋老人。

当我人到中年时，突发了终身疾病——糖尿病。从患糖尿病开始，我就用坚强的毅力，坚持求医，遵医嘱，进行药物控制，饮食控制，加以适当的运动锻炼，同时努力提高自己的有关糖尿病知识的认知能力，走出糖尿病的一个又一个的盲区、误区！并随时注意心态平和。全方位地对病情加以控制，使其日趋稳定。从中年（52岁）到耄耋之年（79岁），糖尿病伴随我度过了近30个春秋。目前，我的病情控制较好，身体各方面情况尚可，一切生活自理，行动自如，并热衷于琴棋书画，陶冶情操，益寿延年。可惜的是，在我们单位，有其他4名50岁以上的同志，被诊断为2型糖尿病，他们论年岁比我小，论病情比我轻，却由于缺乏严格控制和高度的毅力，缺乏对糖尿病的正确认识，先后去世。有的糖友经常在床上放一大盘冒尖儿的油炸花生米，等到午夜时分，尽情“享受”。天哪！如此大量的高脂肪

(41.8克 / 100克)、高热量(2470千焦 / 100克)食物吃下去，血糖会忽悠一下高量飚升的呀！还有的糖友好吃甜食，平常不严格忌口，比如在中秋节时，瞒着家人，自己悄悄地吃好多月饼！所以他们就因糖尿病并发了严重的心脑血管病、肾病。“管住嘴！勤迈腿！”这是一句对糖友们的多么诚挚的忠告啊！从以上实例看来，患了糖尿病，如果不拿出高度的毅力严格加以控制，这样的不幸将何止发生千千万万！长寿要靠自己努力去争取，自我保护不善，不严格克制自己，就会造成严重的恶果！

糖尿病患者，特别是老年糖尿病患者，身体内部的各组织器官，如心、脑、肾、神经等的功能，都有不同程度的减退和损害，很容易合并慢性或急性并发症。因此应尽力加以控制和监测，努力做到不发、少发、晚发！一旦出现苗头，就早发现早治疗，严密监控，争取把它扼杀在摇篮里。

我虽已患病近30年，但现肾功能及肝功能监测基本正常，无严重脑血管病变，无糖尿病足，尚未发现严重的眼底视网膜病变等（慢性并发症）。同时，也没有发生过糖尿病急性并发症，如糖尿病酮症酸中毒、乳酸酸中毒、高渗性非酮症性糖尿病昏迷和急性严重低血糖昏迷等。但是，毕竟我现在已经是一个资深糖尿病人了。我从年轻时起原本很健康的身体由于病程太长，身体各组织器官也被糖尿病魔摧残得千疮百孔了，所以并发症不可避免，如高血压、无症状心肌缺血——冠心病、24小时尿微量白蛋白超高限、糖尿病性白内障视力减退、早期神经病变和记忆力显著衰退等。由于我对自己的病情密切关注，严格监控，所以病情基本平稳。

总的来说，我在漫长的糖尿病历程中，曲曲折折地走过来，其中有不少教训，甚至误区和盲区，走了很多弯路！同时，也有一些点点滴滴的体会。当然在我的经历中，有关药物、饮食、锻炼、心情和监控等方面，只限于我个人的情况，糖友们个体都有差异，不一定适合

所有人。但我愿意把我个人控制病情的诸多方面，提供给广大糖友们参考、共勉，起到抛砖引玉的作用。我也迫切希望能得到广大糖友们的帮助，渴望得到新的启发。人生百岁好似梦，但也不是梦！特别是老年糖友们，我们的路程已短，但也还很长！

祝愿糖友们，拿出勇气和毅力来，加强信心，驾驭好药物控制、饮食控制、运动锻炼、医学知识和心态平和这五套马车。在这个基础上做好五件事，即控制好血糖、血压、血脂、血黏和体重。面对现实、乐观进取，战胜疾病，益寿延年。只要我们采用科学的方法，来调理自己的疾病，那么，生命之树就会常青，生命之花就会常红！

亲爱的糖友们，“但愿人长久”，让我们都争取在百岁线上，携起手来，尽情享受美好的人生吧！

附：2008年作者体检表及健康评估报告

糖友：杨天波

2010年6月



写给俺倍儿漂亮的老娘

作者女儿 李斓

2010年6月于天津

几年前，看着老娘那精神劲儿、看着她吃西瓜只吃西瓜皮等超强淡定的饮食习惯、看着她在门诊向大夫报出年龄后其他病友赞叹的表情……我就劝她把自己的抗糖经历写出来，老娘总是玩命摇头说怎么可能？专家写的书那么多，谁会看我写的啊。直到她八十岁了，我说：老妈，咱可是糖尿病家族，子孙后代免不了还有人得这病，你有这么多经典的抗糖经验，不把它们变成白纸黑字多可惜啊。可能是想子孙们受益、不想让自己这些“绝活”失传吧，老娘开始了写作，只可惜再没了做教授时写讲义的身子板，闹起了失眠。真不易，这老太太，写点就失眠，失眠后再写点，终于把一个高龄老糖友，与糖尿病魔软磨硬泡的可贵经验给写了出来。

我老妈这人吧，她平时性格老给人不爱算计、不爱走脑子的感觉，例如学校同事打电话

找我爸，她老告诉人家老伴在办公室，并把办公室电话告诉了电话中的人，结果放下电话后的一秒钟，电话就响了，原来老娘告诉对方的是自家电话；再比如当网络在国内刚普及那会儿，老娘见我聊天时总提到网友，就问：“‘网友’是什么？是一个组织吗？”这就是我老妈平时的性格，给人感觉好像总是很不清楚状况似的，但是，可能是职业习惯吧，毕竟是研究前沿学科分子遗传学的老太太，对自己的病情那叫一个认真，正是这种认真和毅力，让老太太赢得了同龄糖友中少见的硬朗和健康，可见，一切都有可能，只要您掌握一些准确的知识，并拿出毅力，有质量的美好生活就是您的。

这本书虽然写完了，作为作者的女儿，将会继续看着老太太每天认真地兴致勃勃地过她那延续了近30年的糖友生活，老娘每天都“学到老活到老”，上网、看报、定时看医生，她没有一天停止去掌握日益变化的新信息，这就是俺那大智若愚的老妈，俺这做闺女的一定会向您好好学习，尽量多地掌握有关自己身体的知识，然后再用乐观的“尽人事，听天命”的人生观，去快乐活好每一天。



附：2008年作者体检表及健康评估报告

天津职工医院查体二部

姓 名	杨天波	就诊号	0005	送检日期	2008-10-20
科别	河大B67	性别	女	病床	
年龄	77	送检医生		诊断	
样品号	200810 200005	样品类型	血清		

#	项 目	名 称	结 果	单 位	参考值 范围
1	TGG	甘油三酯	1.22√	mmol / L	0~1.81
2	BUN (中生)	尿素氮	√4	mmol/L	1.7~8.3
3	ALT	谷丙转 氨酶	14	U / L	0~40
4	TBIL	总胆红素	10.51	μ mol / L	0~20
5	CRE	肌酐	√57.14	μ mol/L	50~120
6	UA	尿酸	√356.89	μ mol / L	150~430
7	CHO	胆固醇	4.2√	mmol/L	0~6.1
8	GLU	葡萄糖	√5.47	mmol / L	3.89~6.11
9	HbsAg	乙肝表面抗原	-	-	-
10	AFP	甲胎蛋白	-	-	-
11	CEA	癌胚抗原	-	-	-
检验师	韩秀杰	审核		报告日期	2008-10-20

健康评估报告

单位名称	河北大学	客户名	杨天波	体检编号	20081020 067河大
体检日期	2008-10-20	体检医院	天津市职工医院查体二部		
既往病史					
专业健康评定	1. 体重 45公斤				
	2. 血压 120/60mmHg				
	3. 内科检查-心 正常				
	4. 内科检查-肺 正常				
	5. 外科检查-正常				
	6. 耳鼻喉科检查 正常				
	7. 眼底检查 眼底动脉硬化；双眼老年性白内障 健康保健 处方：眼底动脉硬化 (1) 积极治疗，在医生指导下使用调脂和软化血管的产品。 (2) 饮食上，宜清淡，减少和限制食盐的摄入，低于6克/日，最好2~3克/日。少饮酒，少食动物油和动物脂肪。可用植物油，多食蔬菜水果，多食鱼和豆制品，每顿不宜过饱。 (3) 早晚适量运动，心理平衡。 (4) 必要时建议进一步检查，积极治疗，定期复查。				
	8. 妇科检查-PV触诊 阴道前壁膨出				
	9. 心电图检查 大致正常				
	10. B超检查-腹部B超 正常				
	11. B超检查-妇科B超 正常				
	12. X光检查-胸透 主动脉钙化				

专业健康评定	13. 血液生化检查-肝功能检查 正常
	14. 血液生化检查-肾功能检查 正常
	15. 血液生化检查-血脂检查 正常
	16. 血液生化检查-血糖检查 正常
	17. 血液免疫检查-两对半 乙肝表面抗原
	18. 血液免疫检查-防癌五项 甲胎蛋白 阴性, 癌胚抗原 阴性
	19. 血流变学检查 基本正常
	20. 其他项目检查 乳腺增生 健康保健处方: 乳腺增生应保持良好的心态, 定期检查, 必要时给予治疗
专家评定	糖尿病; 高血压病; 乳腺增生; 眼底动脉硬化; 双眼老年性白内障; 阴道前壁膨出; 胸透示主动脉钙化

目 录

第一章

药物控制——驾驭糖尿病的第一套马车

第一节 我被确诊患了糖尿病 / 1

第二节 全方位控制糖尿病 / 3

一 对2型糖尿病病理机制的认知	3
二 对2型糖尿病的药物控制	4
(一) 我对血糖控制及有关医学知识的认知	4
1. 血糖控制的标准	5
2. 我的血糖控制过程回顾	6
(二) 我对血压的控制及有关医学知识认知	38
1. 高血压与糖尿病像一对亲兄弟	38
2. 糖尿病并发高血压的危害	40
3. 糖尿病合并高血压患者的药物选择	41
4. 糖尿病患者血压自测窍门	43
5. 糖尿病合并高血压患者特别要注意的事项	52
(三) 我对血脂的控制及对有关医学知识的认知	56
1. 血脂及其来源	56
2. 糖尿病合并高脂血症的类型	57



3. 我患糖尿病后的血脂状态及自我调查.....	58
4. 对脂肪酸的认知.....	60
5. 监测血脂，警惕心脑血管并发症.....	61
(四) 中西医结合用药控制糖尿病	65

第二章

饮食控制——驾驭糖尿病的第二套马车

第一节 饮食控制在治疗糖尿病过程中的重要性 / 66

第二节 糖尿病病人在饮食上的糖类——碳水化合物控制 / 67

一 糖类认知.....	67
二 糖尿病病人碳水化合物控制的标准	68
三 医生只能管住我们的用药，管不住我们的嘴.....	69
(一) 主食控制	69

1. 我的主食控制误区	69
2. 我最终选择的谷物种类	70
3. 我的主食控制量	73
4. 糖尿病病人主食的烹煮方式	75
(二) 我对糖类的控制及代糖	75
(三) 糖尿病病人进食水果的“三把握”	77
(四) 糖尿病病人对蔬菜的控制	80
1. 选择含糖量低的蔬菜	80
2. 对糖尿病有益的蔬菜	80
3. 南瓜降糖质疑	84
(五) 果蔬及其他副食品含糖量测定	86

第三节 食品的营养成分及生糖指数 / 90

 一 食品中的脂肪、蛋白质、糖、热量及生糖指数	90
 二 食品中维生素C及胆固醇的含量	100
 三 我对肉、蛋、奶等营养品的掌握	104
(一) 松花蛋	104
(二) 黄鳝	104
(三) 奶蛋类	105
1. 牛奶	105
2. 鸡蛋	107
(四) 肉类	107
 四 我对饮品类的掌握	107

2. “尊贵”的蜂王浆	128
3. 有利于糖尿病病人的蜂花粉	130
(五) 21世纪人类最理想的食物——螺旋藻	131
(六) 我每日吃的多种维生素、微量元素制剂	133
(七) 养阴补气的西洋参	133
(八) 帮助入睡的褪黑素	134

第三章

运动锻炼——驾驭糖尿病的第三套马车

第一节 运动锻炼是治疗糖尿病病人的三大法宝之一 / 135

- 一 运动对糖尿病病人的重要性 135
- 二 糖尿病病人运动锻炼的意义 135

第二节 糖尿病病人科学掌握运动尺度是关键 / 136

- 一 没有科学掌握运动要领对我的伤害 136
- 二 糖尿病患者的运动原则 137
- 三 糖尿病患者在运动中应掌握的细节 137
- (一) 糖尿病病人的运动力度 137

(二) 糖尿病病人体力自测	138
(三) 血糖水平与运动力度	138
(四) 有糖尿病并发症时的运动	139
(五) 糖尿病病人运动中要预防的问题	139
1. 防运动中低血糖	139
2. 防运动猝死	140
3. 防长时间过度脑力劳动	141
四 我晚年的运动锻炼	141

第四章

掌握医学知识——驾驭糖尿病的第四套马车

第一节 假如你是糖尿病知识通，定是百岁翁！ / 143

第二节 我对糖尿病并发症医学知识的认知 / 144

一 糖尿病慢性并发症	144
(一) 大血管病变	144
1. 糖尿病合并高血压	144
2. 糖尿病合并高血脂	145
3. 糖尿病合并脑血管病	146

4. 糖尿病合并冠心病	146
5. 糖尿病足——下肢血管病变	147
(二) 微血管病变	148
1. 糖尿病性肾病	149
2. 糖尿病视网膜病变	150
3. 糖尿病性神经病变	150
(三) 皮肤病变	152
 二 糖尿病急性并发症	152
(一) 酮症酸中毒	153
(二) 非酮症性高渗昏迷	153
(三) 乳酸性酸中毒	154
(四) 低血糖昏迷	155

第三节 糖尿病与多种疾病的相关性 / 157

 一 脂肪肝	157
 二 胃麻痹	158
 三 腹泻	159
 四 感染	159
(一) 糖尿病合并泌尿系统感染	159
(二) 糖尿病合并呼吸道感染	159
(三) 糖尿病合并肺结核	160
 五 高尿酸血症	160
 六 失眠	161