

对

糖尿病

SAY NO

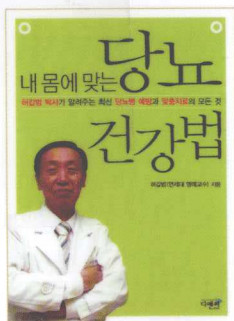
——韩国总统主治医生的
五大健康法

〔韩国〕许甲范 著 王慧心 译

NO.1 畅销韩国四年 糖尿病首选健康指

韩国金大中总统主治医生行医 **40** 年总结糖尿病有效防治精华

- 找到适合你身体的健康法，战胜糖尿病！
- 早知道、早预防，让糖尿病从猛狮变绵羊！
- 糖尿病防治，就这么简单！



✻ 广西民族出版社

广西医科大学蒙碧辉教授审订

〔韩国〕许甲范 著 王慧心 译

对 糖 尿 病

SAT ENO
——韩国总统主治医生——
五大健康法



广西民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

对糖尿病 SAY NO: 韩国总统主治医生的五大健康法
/(韩) 许甲范著, 王慧心译. ——南宁: 广西民族出版社,
2010.8
ISBN 978-7-5363-6046-4

I. ①对… II. ①许…②王… III. ①糖尿病—防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 141229 号

FOR MY BODY OF DIABETES TREATMENT by Huh Kap Bum
Copyright © 2006 by Huh Kap Bum
Translation rights arranged by D&C Media
through Shinwon Agency Co in Korea
Simplified Chinese edition 2010 by Guangxi Nationalities Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED
著作权合同登记号 图字 20-2008-137
本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,
非经本社同意不得连载、摘编或复制。

DUI TANGNIAOBING SAY NO

对糖尿病 SAY NO

——韩国总统主治医生的五大健康法

作 者	(韩国)许甲范
译 者	王慧心
特约审定	蒙碧辉
责任编辑	黄 丹 黄玉莲 黄迎春
封面设计	罗 森
责任校对	黄一清 吴 艳 郑季奎
责任印制	蓝剑风
出版发行	广西民族出版社(广西南宁市桂春路3号 邮编: 530028)
发行电话	(0771)5523216 5523226 传真:(0771)5523246
印 刷	广西民族印刷厂
规 格	890毫米×1240毫米 1/32
印 张	8.75
字 数	188千字
版 次	2011年1月第1版
印 次	2011年1月第1次印刷
印 数	1~3000册
定 价	29.80元

ISBN 978-7-5363-6046-4

如发现印装问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

前言

世界糖尿病联盟发出警告，在20年后，全世界糖尿病患者将超过3.6亿名。韩国糖尿病患者数从1990年开始急剧增长，现在大概有500万名糖尿病患者，占总人数的10%。也就是说每10名韩国人中就有一人正饱受糖尿病疾患的折磨。

韩国糖尿病协会指出，在未来的10年内糖尿病患者人数将占该国国民总数的25%，并称由糖尿病引起的直接、间接影响为“糖尿病大乱”，而糖尿病的早期发现和治疗成为重中之重。

根据糖尿病的统计资料显示，现在糖尿病已经成为继癌症、脑血管疾患、心脏疾患之后，死亡率排在第四位的疾病，是严重威胁人们健康生活的代表性生活习惯病之一。

我在过去的40年间治疗了数万名糖尿病患者，发现了被称为韩国型糖尿病的1.5型^①糖尿病。我长期研究糖尿病特性，持续对每位患者采取适当的正确治疗法。

这期间，通过与无数名患者接触，我认识到，患者战胜病魔最重要的就是决心和对自己病情的正确了解。那段时间我一直想写一本糖尿病患者或没有患病的人都能读的，并能提供一些简单治疗糖尿病和预防糖尿病方法的书，希望通过这样的书提供给民众一些关于糖尿病治疗的方法，结果就写成了这本书。

①1.5型糖尿病在我国多称为“中间型”或“1/2型”糖尿病。

我们可以看到身边有些患者认为糖尿病是不严重的疾病，而另外一些患者则盲目地担心害怕，有些没有患病的人存在“我怎么会可能会得糖尿病？”的侥幸心理而对自身的健康状况毫不在意。

由于西式餐饮和运动不足等错误的生活习惯，现代人患糖尿病的机率正在上升。我以前说过，糖尿病控制得好，它就像只温顺的绵羊，但稍一大意，它就会突变成凶猛的狮子。在此，我要强调预防和控制糖尿病的重要性。预防和控制糖尿病一定要使用适合自己病情和生活环境的有效方法。

糖尿病一旦患上，便会与你相伴一生，但是如果患者正确地对待，是可以控制的。相反，极端恐惧或忽视病情是导致病情恶化的主要原因。请不要忘记，只要患者有坚强的意志和周围人的关心照顾，糖尿病是可以征服的，自暴自弃是不可取的。

能否控制糖尿病与自己的决心和自身的控制力有关系。书中提到很多有关糖尿病的知识，如果仔细熟记的话，就不会过度恐惧糖尿病，也不会忽视糖尿病了。

有效控制糖尿病能提高患者的生活质量。我在这本书中尽量简单介绍了有关糖尿病的一般性医学常识和基础性的自我诊断法，并向糖尿病患者或非糖尿病人群介绍一些可以实施的健康防治法。

为了消除人们对糖尿病治疗的茫然害怕和担心，这本书包含了在医院进行糖尿病治疗的过程，其中饮食疗法和运动疗法不仅适用于糖尿病患者，也适用于其他人群。

现在不是糖尿病发病高峰年龄的三四十岁的人中也有越来越多的人被诊断患有糖尿病。使用这本书中建议的有效健康治疗方法，不仅可以有效预防控制糖尿病，而且能享受健康幸福的生活。

希望通过这本书，大家能从糖尿病带来的威胁中解脱出来，享受健康的生活。

许甲范

疑难病症的根源——糖尿病

糖尿病是怎样一种病

糖尿病患者人数爆炸性增长的原因

糖尿病为何危险

肥胖是糖尿病最亲密的朋友

1.5 型糖尿病

糖尿病，对症下药是关键

关于糖尿病的十五种错误认识

目录

前言 许甲范

第一章 糖尿病，体内的定时炸弹

- 疑难病症的根源——糖尿病 3
- 糖尿病是怎样一种病 6
- 糖尿病患者人数爆炸性增长的原因 12
- 糖尿病为何危险 16
- 肥胖是糖尿病最亲密的朋友 22
- 1.5型糖尿病 26
- 糖尿病，对症下药是关键 29
- 关于糖尿病的十五种错误认识 36

第二章 糖尿病，改变了我

- 1. 哪些人容易患糖尿病？
 - 家族中有糖尿病患者的人 44
 - 小腹突出的人 48
 - 生活习惯不好的人 54
 - 饮食习惯错误的人 57
 - 做运动无规律的人 60

- 岁数大的人 62
- 血压高的人 65
- 出生时是低体重儿 68
- 怀孕的女性 72
- 2. 早发现糖尿病
 - 难道糖尿病缠人? 75
 - 糖尿病的症状 77
- 3. 如果我得糖尿病, 怎么办?
 - 糖尿病自我诊断三部曲 81
 - 医院诊断糖尿病的方法 92
 - 糖尿病治疗, 应该怎样做? 95

第三章 糖尿病, 五大健康法让你再无担心

- 1. 一大健康法——饮食疗法
 - 为什么要从饮食开始转变? 102
 - 一天需要多少热量? 104
 - 糖尿病饮食疗法的原则 107
 - 三大营养素的分配方法 110

请使用食品交换表 113

制订适合自己的食谱 123

糖尿病的诱因——酒 141

外出就餐时需要注意的事项 145

得并发症后要注意的饮食管理 149

2. 二大健康法——运动疗法

为什么一定要运动? 151

有效治疗糖尿病的运动 154

找到适合自己的运动疗法 160

走路能有效防治糖尿病的主要诱因——腹部肥胖 166

预防运动中发生的低血糖 169

不同情况下的运动疗法 172

适合没有运动时间的人的运动疗法 175

运动时一定要注意的事项 179

3. 三大健康法——药物疗法

为什么需要进行药物疗法? 181

药物疗法的种类 183

口服降糖药的限度 189

注射胰岛素的方法 191

使用药物时需要注意的事项 193

4. 四大健康法——消除压力
- 为什么一定要消除压力? 195
 - 消除压力的方法 198

5. 五大健康法——自我管理
- 征服糖尿病的十大守则 201
 - 记录血糖管理手册须知 203

第四章 用实例说明糖尿病适合疗法 204

第五章 糖尿病, Q&A 245

第一章

糖尿病，

体内的定时炸弹



疑难病症的根源——糖尿病

44岁的家庭主妇A女士来到我所在的医院，她因为糖尿病而截断了左脚脚腕。开始只截去了脚趾，但是她的脚继续腐烂，不得不截去脚的三分之一，最后被截去了整个脚腕。还有另外一位56岁的患者G先生，他在公司担任重要职务，因为患有糖尿病而引发中风，导致半身不遂，继而引发失语症，被送到了急救室。

世界上有无数种疾病，其中任何一种疾病对我们的身体都会构成威胁，但是没有哪一种疾病像糖尿病这样危险。因为我们这样称呼糖尿病：

“难治之症的根源，糖尿病。”

事实上，糖尿病不容易治愈，而且会诱发多种可能导致死亡的合并症。高血糖的人的血液像糖浆一样黏稠，血液无法正常循环，身体各个部位也就无法得到正常的血液供应。血液无法正常循环，我们的身体就必然会产生各种问题。

如果你到糖尿病患者的病房去看一看，就能亲眼目睹患上糖

尿病有多么恐怖。有的患者因失明而痛苦；有的患者牙齿松动，为了拔牙而住院；有的患者被截去了脚趾，甚至脚腕和小腿；有的患者因为血糖突然升高或降低而昏迷不醒。糖尿病患者的病房里，气氛总显得格外沉闷。

糖尿病并发症给患者带来了无限的痛苦，很多糖尿病患者说，如果截去四肢能治愈糖尿病的话，他们愿意这样做。他们认为反正身体已经开始腐烂了，希望把所有腐烂的部位都截掉，从病痛中解放出来。可是，很遗憾，一旦患上糖尿病，治疗和控制几乎是终生的。不过，如果能在初期妥善护理的话，糖尿病是可以控制的，同时能把对身体的伤害降到最低。

还有一个更严峻的事实，那就是糖尿病患者的人数正在呈几何级数增长。前不久，世界卫生组织（WHO）糖尿病研究中心所长——澳大利亚的保罗·池梅特向全世界发出了警告：“全球规模的糖尿病海啸正在向我们涌来。”这种警告并不是危言耸听。据世界糖尿病协会调查，目前世界人口中有 1.9 亿人（占世界人口总数的 5.1%）正承受糖尿病的困扰，而且这个数字每年都在上升。

韩国的情况也相当严重。20 世纪 70 年代，韩国糖尿病患者还不到国民总人数的 1%，最近患病人数却超过了 500 万，占韩国人口总数的 10%，也就是说每 10 名国民中就有一人患糖尿病。20 世纪 90 年代，10 万人中只有 11.8 人因糖尿病死亡。到了 2000 年，这个数字却上升到了 22.6，也就是在 10 年之间增加了近一倍。如果再加上因糖尿病导致心血管疾病而死亡的患者，就相当于每 10 万人中就有 80 人死于糖尿病。总之，死于糖尿病的

患者人数已经超出了死于癌症和交通事故的人数。

近来，糖尿病患者的年龄层也越来越年轻，数量上男女都呈现出急剧增长的势头。在众多的糖尿病患者中，知道自己患有糖尿病而且接受正常治疗的人数只有 50 万，占患者总人数的 10%。糖尿病在初期并没有特别明显的症状。从这一点来看，糖尿病患者人数可能比统计数字更多。

不久前，大韩糖尿病学会预测，在今后 10 年内，韩国 25% 的国民将受到糖尿病的直接或者间接伤害，并称其为“糖尿病大乱”。在糖尿病患者人数已经突破 500 万的今天，这绝对不是盲目的推测。在“糖尿病大乱”爆发之前，我们应该抛开一切侥幸心理，齐心协力加入到预防糖尿病的队伍中来。



糖尿病为什么会成为万病之源？

糖尿病之所以成为万病之源，主要是因为糖尿病本身是由于胰岛素不足或者机能障碍（抵抗性）引起的慢性代谢疾病。也就是说，糖尿病的产生是因为血糖升高，蛋白质、脂肪等身体整体的营养素代谢无法达到协调，导致抵抗力降低，容易患上传染病，引起退行性病变。

糖尿病会给血管带来很多伤害。分布于身体各个部位的大血管会因患病而出现动脉硬化，诱发心脏病、中风、糖尿病性足部病变等。同时，毛细血管也会出现问题，导致由糖尿病性视网膜病变引起的失明和尿毒症等。

糖尿病还会引发神经障碍，导致足部剧烈疼痛。男性可能因为勃起无力而导致年纪轻轻就无法过正常的性生活。女性可能会因此患上不孕症，或者分娩出畸形儿。

糖尿病是怎样一种病

“这还不算结束，现在才刚刚开始，一个接一个的并发症将会出现。糖尿病是不能彻底治愈的，10年之内，你就会被病魔折磨死。”

因糖尿病并发症而截去脚腕、一只眼睛失明的韩采年先生对昨天刚刚住院的患者发牢骚似的说了这样一番话。糖尿病到底是怎样一种病，怎么会使韩采年先生陷入如此绝望的深渊？

糖尿病因为一旦患上就很难治愈而被称为“终生病”，这是一种血液中的葡萄糖浓度过高，导致糖分通过尿液排出的病症。这里所说的葡萄糖是指在我们摄取食物的时候所形成的糖分。嚼碎的食物从嘴巴进入消化器官，消化器官把食物粉碎到无法继续粉碎的程度，然后形成葡萄糖。

葡萄糖是人体最重要的能量来源。如果没有葡萄糖，大脑功能、心脏搏动、呼吸和维持体温就都不可能了。如果把人类的身体比做汽车的话，葡萄糖就相当于燃料。

葡萄糖随着血液在人体内循环，被输送到身体需要的部位，成为能量来源。在日常情况下，血液中的葡萄糖需要维持在 0.1%