

「中医调治答疑丛书」

糖尿病中医调治 200问

尹国有 ● 主编

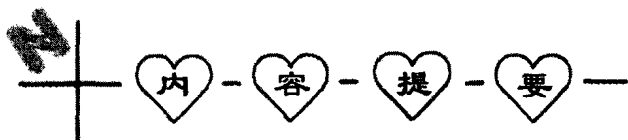


金盾出版社

中医调治答疑丛书

糖尿病中医调治 200 问

金盾出版社



本书以问答的形式,简要介绍了糖尿病的基础知识;详细阐述了中医调治糖尿病的各种方法,认真细致地解答了广大糖尿病患者在寻求治疗、调养糖尿病过程中可能遇到的各种问题。其文字通俗易懂,内容科学实用,可作为糖尿病患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病中医调治 200 问/尹国有主编. -- 北京:金盾出版社, 2010. 11

(中医调治答疑丛书)

ISBN 978-7-5082-6552-0

I. ①糖… II. ①尹… III. ①糖尿病—中医疗法—问答
IV. ①R259.871-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 146230 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京三木印刷有限公司

装订:北京三木印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:256 千字

2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

人生最宝贵的是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关心的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。随着医学水平的提高,医学模式的改变,医学知识的普及,医患关系的观念已由被动就医向“指导-合作型”、“共同参与型”的模式转变,自我调治疾病越来越受到人们的重视。

返璞归真、回归大自然已成为当今的时尚,中医学注重疾病的整体调治、非药物治疗和日常保健,采用中医方法治疗调养疾病以其显著的疗效和较少的毒副作用深受广大患者的欢迎。糖尿病是一种以血糖升高为特征,严重危害人们健康和生活质量的常见病、多发病,也是引发心脑血管、周围神经及肾脏、眼部等病变的最危险因素。随着社会经济的发展,人们物质生活水平的不断提高及生活方式的改变,糖尿病的患病率呈逐年上升趋势。据报道,目前我国糖尿病患者已达4000万,每年新增的患病人数也在100万以上,昔日的“富贵病”已经蔓延成一种“大众化”的慢性病。为了普及医学知识,增强全民的自我保健意识,满足广大读者运用中医方法治疗、调养糖尿病的需求,指导建立健康、文明、科学的生活方式,我们组织编写了《糖尿病中医调治200问》一书。

本书采用问答的形式,系统地介绍了糖尿病的防治知识,认真细致地解答了广大糖尿病患者在寻求治疗、调养糖尿病过程中可能遇到的各种问题,力求让广大读者看得懂、用得上。书中简要介绍了糖尿病的概念、分类、发病原因、临床表现,中医对糖尿病的认识,以及糖尿病的诊断与预防等有关糖尿病的基础知识;详细阐述了中医辨证治疗、中成药治疗、单方验方治疗,以及饮食药膳、针

灸、按摩、拔罐、运动锻炼、情志调节、起居调摄等中医治疗、调养糖尿病的各种方法。

书中力求文字通俗易懂，内容科学实用，治疗和调养方法叙述详尽，以期既可作为糖尿病患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书，也可供基层医务人员和广大群众阅读参考。需要说明的是，糖尿病是一种全身受害、难以根除的慢性病，直至目前还没有哪种药物或方法能彻底治愈糖尿病，医生与患者共同参与、互相配合，在做好健康教育和病情监测的前提下，采取药物治疗、饮食疗法、运动疗法、心理疗法等诸方法密切配合的综合性治疗措施，才是提高糖尿病治疗效果的可靠手段。

在本书的编写过程中，参考了许多公开发表的著作，在此向原作者们表示衷心的感谢。由于水平有限，书中不当之处，欢迎广大读者指正。

尹国有



目 录

一、正确认识糖尿病

1. 什么是糖尿病? (1)
2. 糖尿病的发病情况如何? (2)
3. 糖尿病有哪些类型? (3)
4. 哪些人容易患糖尿病? (4)
5. 糖尿病对人体有哪些危害? (4)
6. 糖尿病的主要发病原因有哪些? (6)
7. 糖尿病的主要病理生理表现是什么? (7)
8. 精神因素与糖尿病有关系吗? (8)
9. 引起血糖升高的原因有哪些? (9)
10. 什么是代谢综合征? 为什么代谢综合征对生命的
威胁很大? (10)
11. 为什么胖子容易患糖尿病? (11)
12. 糖尿病患者为何容易血脂高? (12)
13. 糖尿病患者为什么容易骨折? (14)
14. 吸烟对糖尿病患者的危害有哪些? (14)
15. 为什么糖尿病最易累及患者的心脑血管? (16)
16. 何谓“三多一少”? 糖尿病患者常有哪些表现? (17)
17. 糖尿病的可疑信号有哪些? (18)
18. 有多饮、多尿的症状就一定是糖尿病吗? (19)
19. 需要做哪些检查才能确定是否患了糖尿病? (20)
20. 检测糖化血红蛋白有何意义? (22)



21. 什么是 C 肽? C 肽测定有何意义? (23)
22. 如何进行口服葡萄糖耐量试验? (24)
23. 胰岛素释放试验能判断是哪一型糖尿病吗? (25)
24. 什么是糖尿病并发症? 有哪些糖尿病急性并发症? ... (26)
25. 什么是低血糖反应? 糖尿病患者在下什么情况下
容易发生低血糖? (27)
26. 常见的糖尿病慢性并发症有哪些? (28)
27. 避免糖尿病并发症发生的关键是什么? (29)
28. 什么是糖尿病酮症酸中毒? 发生糖尿病酮症酸
中毒怎么办? (30)
29. 什么是糖尿病非酮性高渗综合征? 怎样预防? (31)
30. 出现哪些表现应想到糖尿病低血糖症? 发生低血
糖症怎么办? (32)
31. 糖尿病并发冠心病是怎么回事? 怎样做才能避免
患冠心病? (33)
32. 糖尿病并发脑血管病是怎么回事? 怎样做才能
避免患脑血管病? (34)
33. 糖尿病眼病是怎么回事? 怎样做才能避免患糖尿
病眼病? (35)
34. 糖尿病肾病是怎么回事? 如何尽早发现糖尿病
肾病? (36)
35. 糖尿病足是怎么回事? 如何尽早发现糖尿病足? (37)
36. 什么是妊娠糖尿病? 对孕妇和胎儿有哪些危害? (38)
37. 什么是糖尿病前期? (39)
38. 怎样早期发现糖尿病? (39)
39. 中医是如何认识糖尿病病因病机的? (40)
40. 中医学通常将糖尿病分为几种证型? (41)
41. 根据什么标准确定是否患了糖尿病? (42)
42. 糖尿病应与哪些疾病相鉴别? (43)



43. 在家怎样监测血糖？	(44)
44. 在家怎样监测尿糖？	(45)
45. 糖尿病能根治吗？	(46)
46. 糖尿病患者应该看西医还是看中医？	(47)
47. 目前国内常用的口服降血糖西药有哪几类？	(48)
48. 口服降糖药应该注意什么？	(49)
49. 为什么一定要根据医生制订的治疗方案用药？	(50)
50. 格列齐特的降糖效果怎样？	(50)
51. 二甲双胍有几种剂型？	(51)
52. 忘记服用降糖药后该怎么补救？	(52)
53. 胰岛素的治疗原则是什么？	(53)
54. 为什么不必惧怕使用胰岛素？	(54)
55. 胰岛素有哪几类？	(55)
56. 怎样保存胰岛素？	(56)
57. 什么是控制糖尿病的“五驾马车”？	(56)
58. 什么是糖尿病病情监测？病情监测对控制糖尿病 有用吗？	(58)
59. 为什么糖尿病患者应定期测血压？血压应控制在 什么水平？	(59)
60. 为什么糖尿病患者应定期检查肝、肾功能？	(60)
61. 预防糖尿病有什么重要意义？	(61)
62. 为什么针对糖尿病的高危人群进行健康教育是十 分必要的？	(62)
63. 什么是糖尿病的三级预防？	(63)
64. 预防糖尿病为何要补锌和补铬？	(64)
65. 为什么说青年男性不要忽视糖尿病？	(64)
66. 为什么要强调对糖尿病患者进行健康教育？	(66)
67. 糖尿病患者开车应注意什么？	(67)
68. 糖尿病患者如何提高性生活质量？	(67)



糖尿病中医调治 200 问

- 69. 糖尿病患者怀孕、生育应注意什么? (68)
- 70. 糖尿病患者的保肾之道是什么? (69)
- 71. 糖尿病患者还能长寿吗? (71)
- 72. 对糖尿病认识的误区有哪些? (72)
- 73. 为什么说最好的医生是你自己? (74)
- 74. 相信“五驾马车”还是相信广告? (76)

二、中医调治糖尿病

- 75. 中医治疗糖尿病的优势在哪里? 有何不足? (77)
- 76. 治疗糖尿病常用的单味中药有哪些? (79)
- 77. 治疗糖尿病常用的方剂有哪些? (89)
- 78. 如何正确煎煮中药汤剂? (100)
- 79. 怎样服用中药汤剂才恰当? (102)
- 80. 中医辨证治疗糖尿病的思路是怎样的? (103)
- 81. 中医辨证治疗糖尿病的思维模式是怎样的? (107)
- 82. 中医辨证治疗糖尿病常见的失误原因有哪些? (108)
- 83. 如何避免辨证治疗糖尿病出现失误? (110)
- 84. 中医是怎样辨证治疗糖尿病的? (111)
- 85. 中医怎样辨证治疗糖尿病并发前列腺炎? (115)
- 86. 中医怎样辨证治疗糖尿病神经病变导致的
“汗症”? (116)
- 87. 中医怎样辨证治疗糖尿病患者双足发凉、疼痛? (117)
- 88. 治疗糖尿病为何要谨慎合理地使用中草药? (118)
- 89. 治疗糖尿病应该怎样谨慎合理地使用中草药? (120)
- 90. 中成药的处方来源有哪些? 有何组方特点? (121)
- 91. 治疗糖尿病的中成药剂型种类有哪些? (122)
- 92. 如何选择治疗糖尿病的中成药? (124)
- 93. 如何保管治疗糖尿病的中成药? (125)



94. 怎样服用治疗糖尿病的中成药?	(126)
95. 治疗糖尿病常用的中成药有哪些?	(127)
96. 糖尿病患者能否长期服用六味地黄丸?	(132)
97. 何谓单方验方? 如何选用单方验方治疗糖尿病?	(133)
98. 治疗糖尿病常用的单方有哪些?	(134)
99. 治疗糖尿病常用的验方有哪些?	(136)
100. 何谓饮食疗法? 饮食疗法能调治糖尿病吗?	(146)
101. 糖尿病患者的饮食调养原则是什么?	(147)
102. 糖尿病的饮食治疗包含哪些内容?	(148)
103. 怎样根据总热能控制的要求安排好膳食?	(149)
104. 怎样做到合理配餐?	(151)
105. 什么是食品交换份法? 怎样使用食品交换份?	(152)
106. 糖尿病患者是否主食吃得越少越好?	(153)
107. 糖尿病患者饮食疗法失败的主要原因是什么?	(154)
108. 糖尿病患者不吃或少吃早餐可取吗?	(154)
109. 糖尿病患者应该如何享用宴席?	(155)
110. 糖尿病患者可以灵活加餐吗?	(156)
111. 饮食控制是否只控制主食而对副食可不加控制? ...	(157)
112. 糖尿病患者为何要低盐饮食?	(157)
113. 糖尿病患者在饮食控制时感到饥饿怎么办?	(158)
114. 糖尿病肾病患者的饮食应注意哪些问题?	(159)
115. 糖尿病患者能吃甜食吗?	(160)
116. 糖尿病患者是否可以补钙?	(161)
117. 糖尿病合并胃轻瘫患者应该如何进行饮食调理? ...	(161)
118. 糖尿病患者对饮食疗法的误解主要表现在哪几个 方面?	(162)
119. 多吃“糖尿病食品”有好处吗?	(163)
120. 为什么糖尿病患者宜多吃高纤维素食物?	(164)
121. 有益于糖尿病患者的常用食物有哪些?	(166)



122. 山药是传统的降血糖佳品吗? (179)
123. 豆制品饮料是糖尿病患者的益友吗? (180)
124. 糖尿病患者能否吃水果? 怎样选用水果? (181)
125. 糖尿病患者饮酒有什么危害? (182)
126. 肥胖型糖尿病患者如何通过控制饮食减肥? (184)
127. 何谓药膳? 药膳是如何分类的? (185)
128. 药膳有哪些烹调方法? (185)
129. 适宜于糖尿病患者的粥类食疗方有哪些? (187)
130. 适宜于糖尿病患者的菜肴类食疗方有哪些? (192)
131. 适宜于糖尿病患者的汤羹类食疗方有哪些? (197)
132. 适宜于糖尿病患者的茶饮类食疗方有哪些? (202)
133. 适宜于糖尿病患者的主食类食疗方有哪些? (206)
134. 何谓针灸疗法? 能调治糖尿病吗? (210)
135. 针灸调治糖尿病有何作用? (211)
136. 针灸调治糖尿病常用的穴位有哪些? (212)
137. 应用针刺疗法调治糖尿病应注意些什么? (214)
138. 艾灸的方法有哪些? (215)
139. 应用艾灸疗法调治糖尿病应注意些什么? (216)
140. 调治糖尿病常用的针灸处方有哪些? (217)
141. 何谓按摩疗法? 按摩疗法能调治糖尿病吗? (223)
142. 按摩疗法调治糖尿病有何作用? (224)
143. 调治糖尿病常用的按摩手法有哪些? (225)
144. 应用按摩疗法调治糖尿病应注意些什么? (230)
145. 糖尿病患者如何进行自我按摩? (231)
146. 糖尿病患者如何做简单自我按摩? (233)
147. 怎样用延年九转保健按摩法调治糖尿病? (234)
148. 怎样用背部推按法调治糖尿病伴发高脂血症? (235)
149. 怎样用三线循经按摩法调治糖尿病伴发高血压? (236)



150. 怎样用腹部自我保健按摩法调治糖尿病伴发的便秘？	(237)
151. 如何用简单自我按摩法调治糖尿病伴发的失眠？	(238)
152. 何谓拔罐疗法？拔罐疗法能调治糖尿病吗？	(240)
153. 拔罐的罐具种类有哪些？	(241)
154. 拔罐的方法有哪些？	(241)
155. 应用拔罐疗法调治糖尿病应注意些什么？	(242)
156. 常用的调治糖尿病的拔罐处方有哪些？	(243)
157. 何谓矿泉浴？矿泉浴调治糖尿病有何作用？	(245)
158. 糖尿病患者怎样进行矿泉浴？	(246)
159. 何谓运动疗法？运动疗法能调治糖尿病吗？	(247)
160. 运动疗法对糖尿病患者有何作用？	(248)
161. 糖尿病患者适合做哪些运动？	(249)
162. 糖尿病患者在什么情况下不宜进行运动锻炼？	(250)
163. 糖尿病患者在运动锻炼时应注意些什么？	(251)
164. 糖尿病患者如何正确掌握运动量？	(252)
165. 糖尿病患者在运动锻炼中常有哪些错误的观点？ ...	(254)
166. 如何提高糖尿病患者运动的积极性？	(255)
167. 糖尿病患者如何散步？	(255)
168. 慢跑能调治糖尿病吗？	(256)
169. 爬楼梯有助于降低血糖吗？怎样坚持爬楼梯？	(258)
170. 糖尿病患者游泳锻炼应注意什么？	(259)
171. 爬山运动有利于糖尿病患者恢复健康吗？	(260)
172. 骑自行车有助于降低血糖吗？怎样进行骑自行车锻炼？	(261)
173. 糖尿病患者怎样练习祛病健身早操？	(262)
174. 糖尿病患者如何练习防止老化体操？	(263)
175. 糖尿病患者怎样练习全身活动健身法？	(265)
176. 糖尿病患者如何练习降脂健美操？	(266)



糖尿病中医调治 200 问

177. 糖尿病患者怎样练习健身球? (268)
178. 糖尿病患者怎样练习祛病延年二十式? (269)
179. 糖尿病患者如何做冠心病防治操? (274)
180. 糖尿病患者怎样练习易筋经? (275)
181. 糖尿病患者如何练习五禽戏? (279)
182. 糖尿病患者怎样练习八段锦? (281)
183. 糖尿病患者练习太极拳时应注意些什么? (284)
184. 糖尿病患者外出旅游应注意什么? (286)
185. 糖尿病患者常有怎样的心理状态? (288)
186. 糖尿病患者如何注意心理保健? (289)
187. 如何对糖尿病患者提供心理支持? (291)
188. 何谓谈心开导法? 如何将谈心开导法应用于
 糖尿病患者? (292)
189. 何谓解惑释疑法? 如何将解惑释疑法应用于
 糖尿病患者? (293)
190. 何谓音乐疗法? 怎样用音乐疗法调治糖尿病? (294)
191. 何谓赏花疗法? 怎样用赏花疗法调治糖尿病? (295)
192. 糖尿病患者需要长期休养吗? (297)
193. 糖尿病患者如何进行自我保健? (298)
194. 亲属应该为糖尿病患者做些什么? (299)
195. 影响糖尿病预后的因素有哪些? (300)
196. 糖尿病患者怎样注意个人卫生? (301)
197. 糖尿病患者怎样才能平安度过夏天? (302)
198. 糖尿病患者怎样才能平安度过冬天? (303)
199. 糖尿病患者起居养生的要点有哪些? (304)
200. 糖尿病患者日常生活中应注意什么? (306)

附录 人体常用穴位示意图



一、正确认识糖尿病

1. 什么是糖尿病?

糖尿病是一组以慢性血葡萄糖(简称血糖)水平增高为特征的代谢疾病群。胰岛素是由胰岛B细胞分泌的,是葡萄糖代谢中不可缺少的一种激素。高血糖是由于胰岛素分泌缺陷和(或)胰岛素作用缺陷而引起。糖尿病除糖类代谢异常外,尚有蛋白质、脂肪代谢异常。久病可引起多系列损害,导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官的慢性进行性病变,引起功能缺陷及衰竭。病情严重或应激时可发生急性代谢紊乱,如酮症酸中毒、高渗性昏迷等。

糖尿病的病因和发病机制较为复杂,至今尚未完全阐明。在不同类型糖尿病之间,其病因不尽相同,即使在同一类型中也存在着异质性。目前公认糖尿病不是单一病因所致的疾病,而是复合病因的综合征。糖尿病的发病与遗传、自身免疫及环境诸因素有关。从胰岛B细胞合成和分泌胰岛素,经血循环到达体内各组织器官的靶细胞,与特异受体结合,引发细胞内物质代谢的效应,在这整个过程中任何一个环节发生异常,均可导致糖尿病。

糖尿病以多饮、多尿、多食及体重减轻(三多一少)为主要临床表现,是一种临床常见病、多发病。糖尿病使患者的生活质量降低,寿命缩短,病死率增高,严重危害着人们的健康和生命,因此应积极防治。



2. 糖尿病的发病情况如何?

据世界卫生组织估计,全球目前有超过 1.5 亿糖尿病患者,到 2025 年这一数字将增加 1 倍。1979~1980 年,我国第一次调查成年人患病率为 1%。1994~1995 年,第二次调查成年人患病率为 2.5%,另有糖耐量减低者 2.5%。我国现有糖尿病患者已达 4 000 万,居世界第二位(第一位是印度,第三位是美国),且每年新增的患病人数也在 100 万以上。

糖尿病多见于中老年人,患病率随着年龄的增长而增加。自 50 岁以后明显上升,到 60 岁达到高峰。目前,2 型糖尿病的发病正趋于低龄化,尤其是在发展中国家,近年已发现 2 型糖尿病在儿童中的患病率也在升高。随着社会经济的发展,人们物质生活水平的不断提高,人口老龄化及生活方式的改变,糖尿病的患病率呈逐年上升的趋势。昔日的富贵病已经蔓延成一种大众化的慢性病,现已成为继心血管病和肿瘤之后的第三大非传染性疾病,给社会和经济带来沉重的负担,是严重威胁人类健康的世界公共卫生问题。

值得注意的是,几乎有一半糖尿病患者不知道自己患了糖尿病,没能及时看病;有接近 90% 的已经被确诊患有糖尿病的患者没有进行规范的治疗,糖尿病有患病率高、并发症多及知晓率低、服药率低、控制率低的现象。由于各地区医疗条件和人们文化素质差别很大,有些人本来患了糖尿病,自己并不知晓;有的人被检查出糖尿病,但总认为自己并无明显不适的感觉,不痛不痒无所谓,结果小病拖成大病,到出现许多并发症时,才后悔莫及。

为了提高广大群众对糖尿病危害性的认识,普及糖尿病的防治知识,提高全民族的健康水平和生活质量,国家卫生部早于 1995 就制订了国家糖尿病防治纲要,以指导全国的糖尿病防治工作,并于 2003 年 11 月启动了《中国糖尿病指南》的推广工作,相信



在不久的将来,我国糖尿病的防治就能收到满意的成效。

3. 糖尿病有哪些类型?

在医学上通常将糖尿病分为4种类型,即1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病和其他类型糖尿病。

1型糖尿病包括免疫介导1型糖尿病和特发性1型糖尿病,自身免疫(指人自身的免疫反应对自己身体造成伤害)是发生1型糖尿病的主要原因。此类患者胰腺中能产生胰岛素的细胞被破坏了,不能产生胰岛素,常导致胰岛素绝对缺乏,这样的患者不注射胰岛素就无法生存。在我国,1型糖尿病患者约占糖尿病患者总人数的5%,儿童和青少年比较多,但也可发生于任何年龄。

2型糖尿病患者发生糖尿病的原因以胰岛素抵抗为主,同时伴胰岛素产生不足;或者是胰岛素分泌不足为主,伴胰岛素抵抗。因此,2型糖尿病在早期不需要用胰岛素治疗,可以根据病情使用不同的口服降血糖药物。当然,随着病情的变化,有些2型糖尿病患者也需要用胰岛素进行治疗。在我国,90%以上的糖尿病都为2型糖尿病,其发病年龄多在40岁以后,但近年来发病有低龄化的趋势;患者中约有60%体重超重或肥胖;有糖尿病家族史的人容易发生2型糖尿病,遗传因素在2型糖尿病发生中起到非常大的作用。

妊娠糖尿病是指女性在怀孕期间发生的糖尿病。2%~3%的孕妇可发生妊娠糖尿病。许多患妊娠糖尿病的孕妇在孩子出生后血糖可恢复正常。但是,曾经发生过妊娠糖尿病的妇女以后发生糖尿病的几率会增高。

除上述1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病之外,还有诸如胰岛B细胞功能遗传性缺陷、胰岛素作用遗传性缺陷等引发的其他类型的糖尿病,这类糖尿病比较少见。



4. 哪些人容易患糖尿病？

容易患糖尿病的人在医学上叫糖尿病的高危人群。通常认为，缺乏运动者、体型肥胖者、年龄偏大者、饮食失调者、遗传因素者、脑力劳动者，以及有过血糖不正常者、患过妊娠糖尿病者、高脂血症者、高血压病患者均容易患糖尿病，乃糖尿病的高危人群。

缺乏运动者：运动锻炼能预防肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病等，缺乏运动锻炼，几乎不运动或很少运动，容易增重肥胖，大大增加了糖尿病发病的危险性。

体型肥胖者：肥胖是糖尿病的危险因素之一，成年糖尿病患者中，有 60%~80% 发病前都属肥胖者。

年龄偏大者：糖尿病多见于中老年人，大多数 2 型糖尿病患者都是 40 岁以后发病，年龄偏大者容易患糖尿病是显而易见的。

饮食失调者：饮食不讲究科学，每餐总是吃得过饱，喜欢吃油腻的食物，用餐不规律（如饥一顿饱一顿），吃糖过多，经常饮用含糖饮料，以及嗜好烟酒等，也容易患糖尿病。

遗传因素者：糖尿病的遗传因素是明确的，如果家庭一级亲属（父母或兄弟姐妹）中有人患糖尿病，那么他（她）患糖尿病的危险性就增加，当然有糖尿病家族史不等于一定会患糖尿病。

脑力劳动者：从事脑力劳动者大脑长期处于紧张状态，加之缺少锻炼，体力活动减少，较体力劳动者明显易患糖尿病。

此外，有过血糖不正常者、患过妊娠糖尿病者，以及高脂血症者、高血压病患者等，均可影响机体正常的糖代谢而容易患糖尿病。

5. 糖尿病对人体有哪些危害？

糖尿病本身并不可怕，可怕的是它的各种并发症。有相当一