

王建华 编 著

谁是 糖尿病患者的 保护神

S HUSHI
TANGNIAOBING
HUANZHE DE
BAOHUSHEN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

SHEISHI TANGNIAOBING HUANZHE DE BAOHUSHEN

谁

是

糖尿病患者保护神

王建华 编 著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

谁是糖尿病患者的保护神/王建华编著. —北京:人民军医出版社, 2005. 5

ISBN 7-80194-608-1

I. 谁… II. 王… III. 糖尿病—防病 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 007511 号

策划编辑:闫树军 崔晓荣 加工编辑:杨永岐 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:新兴装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.75 字数:204 千字

版次:2005 年 5 月第 1 版 印次:2005 年 5 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

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

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书由长期从事糖尿病临床防治工作的专家编写而成。作者根据多年的临床实践和国内外防治糖尿病的最新进展,紧紧围绕糖尿病与人们的生活方式密切相关的实际情况,就人们在生活富裕之后,如何有效防止糖尿病的发生与发展,提出了糖尿病的保护神就是自己的观念,并在饮食、运动、药物治疗等方面,给糖尿病患者制订了许多良方,纠正了糖尿病防治中许多错误观点。本书语言通俗生动,图文并茂,是广大糖尿病患者不可多得的“良师益友”。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 杨永岐

前言

PREFACE

随着生活方式、饮食结构的改变及老龄化社会的到来,全球范围内糖尿病患者的数量正以惊人的速度增长。根据世界卫生组织(WHO)公布的全球糖尿病患者数,1994年为1.2亿;1997年为1.35亿;2000年为1.7亿;预计2010年将达2.39亿;到2025年将突破3亿。糖尿病发病率增长最快的是经济增长迅速的发展中国家。以我国为例,1980年全国糖尿病的患病率为0.67%,到2002年则攀升至4%,20年间增加了将近5倍,现患病人数超过4 000万,每年新发120万人,每天新发3 000人。当前糖尿病的另一发病趋势是年轻化,特别是儿童2型糖尿病增长迅速,不少国家2型糖尿病已占儿童糖尿病的50%~80%。目前,糖尿病已成为继心脑血管疾病、恶性肿瘤之后引起人类致残、致死的第三位杀手,严重影响患者的生活质量,给家庭及社会带来沉重的负担。WHO专家预言:糖尿病将成为21世纪的头号“流行病”,这绝非危言耸听。

糖尿病的病因除与遗传有关之外,主要与人们的生活习惯、饮食方式有密切的关系。几千年来,中华民族形成了以谷物、豆类为主,以肉类食物为辅,大量进食蔬菜,兼食水果的传统饮食结构。从当今营养学的角度来看,这是一种非常科学的平衡膳食。遗憾的是,随着经济水

PREFACE

平的提高,国人的膳食结构逐渐“西化”,鸡鸭鱼肉及甜食吃得太多,而杂粮蔬菜吃得过少,这种高热量、高脂肪、低纤维饮食再加上运动量严重不足,正是当今糖尿病持续攀升的主要原因。

也许有人会问,糖尿病是否是生活富裕之后不可避免的必然结果?答案是否定的。回顾历史,糖尿病过去多出现在经济发达国家,但随着健康教育水平的提高,发达国家居民的生活方式逐渐走向科学,糖尿病的发病率已经与人们的经济收入成反比。例如,在美国的肯塔基州,富人一般都有较强的自我保健意识,能够合理膳食,而且注重体育运动,他们的糖尿病发病率普遍低于当地的穷人。流行病学调查发现,生活水平的提高使糖尿病的发病趋势呈“谷峰式”,即先是随着收入的增加,生活水平明显提高,但由于保健知识匮乏,导致营养过剩与运动不足,由此造成了糖尿病发病率的上升;随后人们逐渐意识到健康保健的重要性,开始注重饮食调理与体育锻炼,糖尿病的发病率随之下降。

在前不久召开的第五十七届世界卫生大会上,世界卫生组织官员称:全球因“吃”致病乃至死亡的人数要多于因饥饿死亡的人数。“吃”死的远比“饿”死的多。我们知道,糖尿病与不合理饮食密切相关,从某种意义上讲,

PREFACE

糖尿病也是“吃”出来的。我们常说预防糖尿病要注意“四个要点”，即“少吃点、勤动点、多懂点、放松点”，其中，饮食治疗是糖尿病防治的基础，不重视饮食治疗，良好的血糖控制也就无从谈起。通过改善生活方式，合理膳食、增加运动、控制体重，可以大大减少糖尿病的发病机会，远离糖尿病的威胁。而这些都是我们完全可以做得到的，所以说健康就掌握在我们自己手中，我们自己就是防止和控制糖尿病的保护神。

“民以食为天”，古往今来，人们昨日的拼搏奋斗都是为了今天的幸福生活。而糖尿病似乎专门与患者过不去，很多人患了糖尿病之后不得已又重新过上“吃糠咽菜”的“苦”日子。其实，饮食治疗绝对不是让患者忍饥挨饿、“吃糠咽菜”，也不是这不能吃、那也忌口，更不主张患者滥用滋补品、保健品；饮食治疗讲究的是热量与营养的合理搭配，追求的是“吃得丰富而又合理”。本书除了介绍糖尿病的有关基础知识之外，将重点放在糖尿病的饮食治疗上，深入浅出地介绍了糖尿病患者“吃”的学问，希望患者依靠“科学饮食”，“吃进营养、吃祛疾病”，不再为吃犯愁，充分享受吃的乐趣。

济南医院糖尿病诊疗中心主任 王建华

2004年7月

C CONTENTS

目 录

第一章 4 000 万国人遭遇“甜蜜杀手”



- 一、糖尿病——21 世纪的“流行病” / (2)
- 二、糖尿病激增的六大因素 / (3)
- 三、谁是糖尿病的“后备军” / (6)

第二章 与糖尿病零距离



- 一、神奇的胰岛细胞 / (10)
- 二、糖尿病的真面目 / (11)
- 三、糖尿病的诊断与分型 / (12)
- 四、糖尿病的另类信号 / (15)
- 五、糖尿病的诊断误区 / (17)
- 六、糖尿病害你有多深 / (19)

第三章 科学对待糖尿病

- 一、治疗糖尿病要讲科学 / (24)



- 二、治疗糖尿病“五戒” / (27)
- 三、几多误解糖尿病 / (28)
- 四、糖尿病的控制目标 / (31)
- 五、自诊自医害自己 / (32)
- 六、对糖尿病患者的忠告 / (34)
- 七、虚假广告,骗你没商量 / (37)

第四章 警惕糖尿病并发症



- 一、性命攸关的酮症酸中毒 / (41)
- 二、形形色色的糖尿病神经病变 / (42)
- 三、糖尿病须防肾病尾随 / (44)
- 四、失明离你有多远 / (47)
- 五、糖尿病与冠心病何以狼狈为奸 / (48)
- 六、呵护双足,远离截肢 / (51)
- 七、糖尿病足的分级治疗 / (53)
- 八、糖尿病夺人“性”福 / (54)
- 九、糖尿病患者也须提防低血糖 / (56)
- 十、都是“餐后高血糖”惹的祸 / (58)

第五章 阻击“甜蜜杀手”



- 一、“拦截”糖尿病 / (62)
- 二、糖尿病到底治疗什么 / (65)
- 三、糖尿病的规范治疗 / (67)
- 四、分级治疗,科学选药 / (68)
- 五、降糖药物的分类与用法 / (70)
- 六、什么样的降糖药堪称最好 / (73)

- 七、降糖药物的应用误区 / (74)
 - 八、正确认识和使用胰岛素 / (78)
 - 九、胰岛素,该出手时就出手 / (81)
 - 十、教您注射胰岛素 / (84)
 - 十一、浅谈胰岛素泵治疗 / (88)
 - 十二、健康生活,从“泵”开始 / (91)
 - 十三、胰岛素家族的新成员 / (93)
-

第六章 专家帮您化解心中谜团

- 一、糖尿病应做哪些检查 / (97)
 - 二、教您读懂化验单 / (99)
 - 三、血糖监测,大有学问 / (104)
 - 四、自我血糖监测的注意事项 / (108)
 - 五、如何判断糖尿病病情的轻重 / (110)
 - 六、血糖缘何居高不下 / (112)
 - 七、糖尿病患者运动有哪些讲究? / (117)
 - 八、揭开口服降糖药失效的秘密 / (119)
 - 九、中药与西药,降糖效果孰优? / (122)
 - 十、糖尿病患者何时该住院 / (123)
 - 十一、糖尿病为何青睐小胖墩 / (125)
 - 十二、糖尿病妇女妊娠期间该注意些啥 / (127)
 - 十三、老年糖尿病有哪些特殊性 / (130)
-



第七章 糖尿病患者的膳食营养

- 一、人体必需的七大营养素 / (136)
- 二、营养素之一——糖类 / (137)

- 三、营养素之二——蛋白质 / (139)
四、营养素之三——脂肪 / (140)
五、营养素之四——维生素 / (143)
六、营养素之五——水 / (144)
七、营养素之六——矿物质和微量元素 / (145)
八、营养素之七——膳食纤维 / (146)
九、合理膳食——糖尿病患者的保护神 / (151)



第八章 糖尿病患者的食疗

- 一、糖尿病患者应怎样选择饮食 / (156)
二、糖尿病患者可用哪些甜味剂 / (157)
三、糖尿病患者应如何看待无糖食品 / (159)
四、糖尿病患者能否饮酒 / (161)
五、糖尿病患者应如何正确看待保健品 / (164)
六、糖尿病饮食误区大盘点 / (165)
七、“食品交换份”帮您设计美味食谱 / (168)
八、“血糖指数”让您吃得心中有数 / (171)
九、制作糖尿病饮食的八大秘诀 / (174)
十、糖尿病患者宜吃的主食 / (177)
十一、菜篮子里的“降糖药” / (182)
十二、糖尿病患者如何选择水果 / (265)





第

4 000 万国人遭遇“甜蜜杀手”

sheishi tangniaobing huanzhe de baohushen

章

若将时光倒流 20 年,糖尿病对老百姓还是个十分陌生的名词;时至今日,糖尿病对大多数人早已是耳熟能详了。伴随着我国经济的高速增长,这个“甜蜜杀手”正以惊人的速度向我们袭来,它给百姓健康带来的巨大危害可谓怵目惊心,以至于不少人闻“糖”色变。人们不仅要问,好日子刚开了个头,为何又被这个恶魔缠上?糖尿病激增的原因究竟是什么?谁将是糖尿病队伍的下一位?

△ 糖尿病——21 世纪的“流行病”

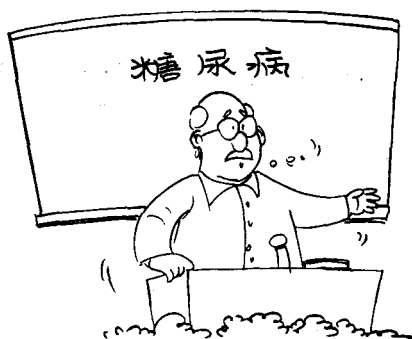
△ 糖尿病激增的六大原因

△ 谁是糖尿病的“后备军”





一、糖尿病——21 世纪的“流行病”



糖尿病是一种常见的以糖代谢紊乱为主要特征的慢性代谢性疾病，被称为文明社会的“富贵病”，其死亡率仅次于心脑血管疾病及癌症，居第三位，是严重威胁人类健康的三大杀手之一。

由于体内胰岛素分泌绝对或相对不足，加之机体对胰岛素不敏感，使葡萄糖不能被充分利用，从而导致体内糖、脂肪、蛋白质、水、电解质等一系列代谢紊乱，形成了糖尿病。临床表现为口渴多饮、多尿、多食、消瘦，血糖升高，尿糖阳性。

2 型糖尿病是一种常见病，近 20 年来，其发病率正以惊人的速度增长，而且发病年龄大大年轻化。2004 年 5 月 5 日世界卫生组织 (WHO) 发布报告称，2000 年全球糖尿病患者已达 1.7 亿，预计到 2030 年这一数字将翻一番，其中发展中国家的糖尿病患者届时将增加 150%。WHO 的研究还表明，地中海、





中东、东南亚和西太平洋地区的糖尿病发病率大大增加,这些地区约有 20% 的成年人受到糖尿病的威胁。该报告预计,在未来的 13 年里,亚洲和非洲的糖尿病患者将增加 2~3 倍;到 2010 年,亚洲糖尿病患者人数将占全球同类患者总数的 61%。专家预言:糖尿病将是 21 世纪的“流行病”。

我国的情况同样十分严峻。随着社会经济的发展、生活水平的提高,人们过多地采取西方化的饮食方式,加上体力活动的减少和人口的老龄化,糖尿病患病率逐年上升。1980 年成人患病率仅为 0.67%,1996 人群患病率升至 3.2%,2002 年人群患病率已高达 4.47%。我国目前糖尿病患者超过 4 000 万,仅次于印度,居世界第二位,并且以每天至少 3 000 人的速度增加,平均每年新增 120 万糖尿病患者。预计到 2020 年,我国的糖尿病患者将达到 1 个亿,其中 97% 为 2 型糖尿病。问题的严重性还远不止此,由于缺乏糖尿病教育,广大群众对该病还了解不多,重视不够,半数以上的人对糖尿病知之甚少或一无所知。许多人患病后依然“恶习”不改,大吃大喝;还有许多人虽已身患糖尿病,自己却浑然不知,由此导致并发症居高不下。目前,糖尿病已成为影响我国人民健康的主要公共卫生问题之一。

二、糖尿病激增的六大因素

根据流行病学调查,在全球范围内,糖尿病的发病率呈高速增长态势,被 WHO 称为 21 世纪的“流行病”。那么,导致糖尿病激增的因素究竟有哪些呢?





(一)遗传因素

糖尿病的发病与遗传有关,欧美等国家白种人糖尿病的患病率为3%~10%,而生活在这些地区的印度及中国移民的患病率可达15%~20%。提示,中国人可能属于易患糖尿病的种族。过去,糖尿病的患病率之所以不高,主要是缺乏发病的环境因素,这可以用“节约基因”学说得到解释。因为那时候老百姓生活贫困,人们为了能适应当时的艰苦环境,久而久之体内逐渐产生了一种善于储存能量,以度荒年的所谓“节约基因”。在当时的环境条件下,这种“节约基因”对人生命的延续是有益的。随着人们生活水平的提高,这种“节约基因”将人们摄入的多余营养在体内储存起来,导致肥胖和糖尿病。一般说来,2型糖尿病的遗传性比1型糖尿病更明显,母亲有2型糖尿病,其子女患病概率约为20%;父亲有糖尿病,子女患病概率约为15%;父母均有2型糖尿病,子女则约有25%患病。需要指出的是,糖尿病的遗传主要是一种易患倾向,至于是否发病或何时发病,与生活方式等环境因素有很大关系。

(二)平均寿命延长

随着年龄的老化,胰岛分泌功能逐渐衰退,因此,老年人是糖尿病的高发人群。解放前,我国人均寿命为30几岁,而目前人均寿命已接近70岁,其中60岁和65岁以上的人口分别超过了10%和7%。人口老龄化是我国糖尿病患者剧增的另一个重要原因。





(三)保健意识增强

经济收入的增加和保健意识的增强,使人们对糖尿病的警惕性也提高了,如没有自觉症状进行血糖检查,因而糖尿病在体检被发现者明显增加。同时,由于有了更加便捷、先进的检测手段,使糖尿病的诊断率大大提高。

(四)生活水平提高

随着经济的高速发展,人们的饮食结构发生了很大变化,餐餐精米白面,顿顿大鱼大肉,肉蛋奶吃得过多,粗粮、蔬菜吃得太少,高热量、高脂肪、高蛋白饮食使糖尿病队伍空前壮大。

(五)不健康生活方式

相对于物质生活水平的迅速提高,人们的健康保健知识滞后,餐餐肥甘厚味,出门以车代步,加上热量摄入过剩,运动量严重不足,以及生活节奏快,工作压力大,心理应激增加,这些因素均可诱发或加重糖尿病。

(六)肥胖因素

现代医学研究表明,肥胖与糖尿病有很大关系。肥胖者体内的脂肪总量增加,而脂肪细胞表面的胰岛素受体数目减少,使之对胰岛素的敏感性降低,最终发生糖尿病。据调查,有60%~80%的成年糖尿病患者都属于肥胖体型。





三、谁是糖尿病的“后备军”



据统计,我国糖尿病的发病率已从 20 世纪 80 年代的 0.6% 增至目前的 4%, 现有大约 4 000 万糖尿病患者。此外还有几乎同等数量的糖调节受损(impaired glucose regulation, IGR)者,作为“后备役”部队源源不断地充实到糖尿病大军当中。

正常人的空腹血糖 $< 6.1 \text{ mmol/L}$ (毫摩/升); 75 克葡萄糖负荷后两小时血糖 $< 7.8 \text{ mmol/L}$ 。糖尿病患者的空腹血糖 $\geq 7.0 \text{ mmol/L}$; 75 克葡萄糖负荷后两小时血糖 $\geq 11.1 \text{ mmol/L}$ 。IGR 是指血糖(包括空腹及餐后两小时)高于正常人,但尚未达到糖尿病的诊断标准。IGR 分为三种情况:①空腹血糖受损(impaired fasting glucose, IFG),指空腹血糖介于 $6.1 \sim 7.0 \text{ mmol/L}$ 之间,而餐后两小时血糖正常;②糖耐量受损(impaired glucose tolerance, IGT),指餐后两小时血糖介于 $7.8 \sim$

