

最权威的快乐保健
工具书

健康
聊天室

编 著/原水编辑室
主 笔/马世明 李诗应
杨克仁 许荣铄

糖尿病

糖尿病该做哪些检查？
糖尿病不能吃糖吗？
糖尿病患者该如何运动？
治疗糖尿病有偏方吗？
谁是糖尿病的高危险群？
吃多、喝多、尿多就是糖尿病吗？
糖尿病要花很多钱治疗吗？

完全搞定



建立正确观念

认识糖尿病

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书经城邦文化事业股份有限公司原水文化出版事业部授权，在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病完全搞定/原水编辑室编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.10

ISBN 7-5381-4011-5

I. 糖… II. 原… III. 糖尿病—诊疗—问答
IV. R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 048855 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 朝阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

字数: 130 千字

印张: 4.5

印数: 1 ~ 5 000

出版时间: 2003 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷 李丽梅

封面设计: 袁 姝

版式设计: 王珏菲 李静萍 温凤云

责任校对: 王春茹

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23284354

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnstp@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

糖尿病

健康聊天室

最权威的快乐保健工具书

编著 / 原水编辑室

主笔 / 马世明 李诗应

杨克仁 许荣铎

完全搞定



辽宁科学技术出版社

沈阳

编辑室报告

我们陪你“聊”健康

很多人说，这是个讲究健康的时代。真的吗？

看过医生的人都有这种经验：挂号排队等了3小时，进到诊疗室和医生讲话的时间却不到30秒，还来不及询问病情，就被请了出来；就算有时间和医生多聊几句，却发现自己不知从何问起；或者是提出问题之后，对医生的回答一知半解，似懂非懂。

连“讲”都成问题，更别谈“究”了。头痛欲裂，究竟是不是得了脑瘤？生理痛，是否真的无药可救？肚子痛得半死，到底是哪个器官出了问题？动不动就腰酸背痛，算是哪门子的毛病、该挂哪一科？太多的疑惑，需要耐心解答。

“原水编辑室”是城邦出版公司总经理何飞鹏先生发起，由一些资深的写作人、医师和顾问所组成，首要任务就是：为无数对医学一窍不通的读者，制作最实用的健康工具书。研究显示错误的观念和不当的治疗方法，不仅是病魔孳生的温床，也是疾病恶化的凶手，更是医疗资源严重浪费的祸首之一。因此，我们用最体贴的态度，耐心回应你的困惑；用最浅白的文字，解释艰深的医疗专业术语；用最专业的精神，提供有效的健康知识；用最活泼的设计，减轻你对艰深医学的恐惧。

本书共分六个篇章，分别是建立正确观念、认识糖尿病、自我诊断、看医生与买药、饮食与运动、预防。读者可以根据自己的需求，翻阅相关篇章。

使用本工具书时请注意：(1)我们不推荐任何医师、医院或医疗商品，书中采用之相关图片仅供参考；(2)本工具不能取代医生。本系列旨在帮助你认识各种症状与疾病，建立正确的医疗和保健观念，一旦身体不适，还是应根据本书所提供的建议和方法，尽速向医师求助。

沈志远

原水文化总策划

contents

目

录



1

建立正确观念

- 12 常口渴、尿多就是糖尿病?
- 16 少吃糖就能搞定糖尿病?
- 18 只有老人才会得糖尿病?
- 20 治疗糖尿病有偏方吗?
- 22 糖尿病可以根治吗?
- 24 糖尿病会遗传吗?
- 26 新药是否比较好?

2

认识糖尿病

- 30 什么是糖尿病?
- 32 糖尿病的类型
- 36 糖尿病的高危险群
- 38 糖尿病的治疗
- 40 糖尿病的并发症
- 46 中医对糖尿病的看法

contents

目

录

3

自我诊断

50 糖尿病检测 PART1

54 糖尿病检测 PART2

4

看医生与买药

60 何时需要看医生?

62 糖尿病, 应该看哪科?

64 医生会问的问题?

66 要做哪些检查?

70 医生会开的药物

80 并发症的检查

88 除了看医生, 能不
能自行买药吃?

90 吃中药有效吗?

5 饮食与运动

- 94 糖尿病不能吃甜食吗?
- 96 糖尿病治疗从控制体重做起
- 100 食物热量的计算与安排
- 106 糖尿病可以外食吗?

- 111 糖尿病的食疗
- 112 糖尿病人该运动吗?
- 114 糖尿病人该如何运动?
- 116 并发症的护理

6 预 防

- 120 糖尿病可以预防吗?
- 126 预防糖尿病该怎么吃?
- 128 如何预防慢性并发症?

- 130 哪些另类疗法有助益?
- 136 糖尿病人能外出旅游吗?

附 录

- 138 日常生活消耗热量表
- 138 运动消耗热量表
- 139 食物交换表

本书使用说明

本书专为糖尿病患者及糖尿病高危人群所制作，针对人们常有的错误观念、医疗问题、饮食及生活方式，提供循序渐进的解答。为了让你能轻松地阅读与查询，本书共分为6章，每一章都是针对想彻底解决糖尿病问题所设计，提供快速、简洁的说明，兼具实用与知识性的答案。

章名

面对糖尿病常有的困惑与问题，可依据你个人的需求查阅相关章节。

大标题

面临该章所提出的相关问题，必须知道的重点及所需解答的疑问。

内文

根据大标题提示的重点，做一深入浅出的说明，让你迅速掌握重点。

页码

具有联结功能，遇到相关问题与疑惑，让你能快速查阅，找到所需资料。

Chapter

4

看
医
生
与
买
药

医生会开的药物

► 糖尿病药物大集合

治疗糖尿病的药物分成两类，一是胰岛素注射治疗，另一是口服降血糖药物。以功能来说，目前常用的口服降血糖药物大致分为4类：刺激胰岛素分泌的药物、抑制肝脏葡萄糖生成的药物、提高胰岛素的敏感度的药物以及延缓消化道碳水化合物吸收的药物，医生会依照病人的情况开出合适的药物。若口服降血糖药物的效果不佳，还可能辅以胰岛素注射治疗，关于胰岛素治疗原理与方法，本章稍后也有相关说明。

口服降血糖药

药物类别	作用
磺脲服类 Meglitinide	刺激分泌胰岛素
双胍类 Thiazolidinedione	抑制肝脏葡萄糖生成 提高胰岛素的敏感度
α 葡萄糖 苷酶抑制剂	延缓消化道碳水化合物吸收

① 刺激胰岛素分泌的药物

这类药物以磺脲服类为主，还有不属于磺脲服类的药物。两类药物作用在刺激胰岛 β 细胞产生较多的胰岛素，达到降低血糖的效果，所以这两类药物都必须用在胰岛还能够分泌胰岛素的患者身上，如果胰岛 β 细胞功能完全消失者则不适用。

Q&A

哪些人不应使用口服降血糖药物？

第1型糖尿病患者、糖尿病孕妇、接受重大手术的病人、受重伤或严重感染症、对口服药有不良反应或过敏现象者、有明显肝、肾功能障碍者，都不适合服用口服降血糖药物。



Dr. Advice

具丰富专业与人性化的医师、营养师与专家们，为有糖尿病的你，提供实用而贴心的小建议。



FACT

糖尿病相关的历史、重要统计数据或资讯，辅助你对糖尿病更有概念。

次标题

针对大标题提出说明

书眉与色块

本书各章都有专属色彩，按照章内容排列，色块部分表示该页所在位置，让你对本书内容一目了然。

1 鼻子过敏

小标题与说明

进一步对重点内容做说明，详细的解释帮助你了解糖尿病有更深入的了解。

流程图

介绍重要概念与步骤流程，帮助你建立正确就医、吃药、饮食与运动等观念。

步骤

实用步骤

帮助你了解如何解决糖尿病的步骤。

1

重点分类

借由简单的分类让你迅速吸收重要讯息。

1 磺脲类

主要作用是刺激分泌胰岛素，也能改善周边组织对胰岛素的感受性。各种磺脲类药物的作用都差不多，不同在于有效时间、代谢途径与副作用。有效时间短者一天服用多次，时间长者一天只服用一次，副作用有低血糖、体重增加、恶心、

呕吐等，如有肾功能异常，可选择由肝脏代谢的药物。饭前 15~30 分钟服用最好。



第二代磺脲类类药物

磺脲类的药物可分第一代及第二代，第二代药物使用得较多，第一代的药物已经不使用。

化学名	商品名	特点
格列本脲	优降糖	药效强，作用时间最长，相对较容易产生低血糖的危险
格列吡嗪	美吡达	药效强
格列齐特	达美康	效力并非最强，发生低血糖的危险相对较低
格列美脲	亚莫利	强调一天一次的好处，具有方便性
格列喹酮	糖适平	主要经由肝脏胆汁排出体外，因此对肾功能不全的病人来说，安全性较其他种类为高



Dr.Advice

使用降血糖药物一定要遵照医嘱，千万不要以为最近血糖控制得不错，就自行减少药物剂量或服用次数，也不要以为多服用药物，就可以将血糖控制得比较好，服用过量可能会造成低血糖或副作用。

糖尿病完全搞定



DO

值得你个人身体力行的建议，有助于治疗糖尿病。



Q&A

对健康问题的疑惑，提供最平易、正确和直接的解答，从中你可以学到不少有用的常识。



DON'T

提醒你该不该从事的事项或易犯的错误，需要在生活中避免或改正。



story

实际发生的个案，从别人的实际经历，你可以避免重蹈覆辙。

The background of the entire page is a deep red color. In the center, there is a faint, stylized illustration of a woman with long, flowing hair, wearing a long, elegant dress. She is standing with her arms outstretched horizontally. This figure is enclosed within a thin, light-colored circle. Overlaid on this circle is a very large, bold, black number '1'. The word 'chapter' is written in a black, sans-serif font, positioned above the number '1'.

chapter

1

建立正确观念



常口渴、尿多就是糖尿

建
立
正
确
观
念

最近老觉得口渴多饮、饥饿多食,而且经常往厕所跑,觉得疲倦、没有活力,是得了糖尿病吗?其实糖尿病发病的过程非常缓慢,早期都没有明显的症状,很多人可能罹患糖尿病数年还不自知,直到一次偶然的检查,才赫然发现血糖过高,已被列入糖尿病患者的名单中。

一般来说,所谓的三多一少:吃多、喝多、尿多及体重减轻是糖尿病的典型症状,但有这些症状并不表明就一定得了糖尿病,有时肾脏或胰脏方面的疾病也会引起类似症状,因此不能以单独或几个症状就断言自己得了糖尿病。要知道是否有糖尿病,最正确的方法是抽血检查血糖,如果用症状来判断,症状非常明显时,血糖通常已经很高,因此症状乃作为参考之用,要知道是否得了糖尿病,还是得靠实际检验,不要胡乱猜测。

► 我得了糖尿病吗?

糖尿病症状

典型症状

吃多、喝多、尿多及体重下降。

糖尿病患者由于体内血糖无法被正常利用,经常缺乏足够的热量,容易感到饥饿,吃得比较多,而血糖经由肾脏过滤流失,也带走了身体的水分,会有口渴、尿量增加及体重减轻等症状。

除了典型的“三多一少”,还有些不明显的症状也需注意,这些症状从表面看来,似乎与糖尿病没有关系,但其病理机制都与血糖过高有关。说明如下:

1

倦怠或疲累

当血糖过高时,表示血糖无法被组织细胞所使用,组织细胞因缺乏足够的能量来源,便产生倦怠疲累的现象。

(详见第30~31页)



Q&A



什么是血糖?

血液中的葡萄糖简称为血糖:血液检验中的血糖值则代表血液中葡萄糖的浓度。血糖是人体组织细胞主要的能量来源,在8小时未进食的状况下,血糖的正常值介于3.9~6.1毫摩尔。

2

视力模糊

血糖过高可能会使小血管产生病变，引起并发症，在眼睛部分会造成的问题可能有：视力模糊、青光眼、白内障等，视网膜病变严重时甚至会失明。

(详见第42~43页)



3

伤口不易愈合或易有淤青

血糖过高可能会导致血液循环变差，因此代谢速率变慢，所以伤口不容易愈合，而且会造成水肿或淤青的情况。

(详见第44~45页)



4

常有皮肤感染或牙龈肿痛

血糖过高可能会导致血液循环变差，减低皮肤及黏膜的抵抗力，而增加受到感染的机会，造成皮肤感染或口腔感染。

(详见第42~43页)



5

手脚常有感觉异常或麻木

血糖过高在神经系统方面，可能会有末梢神经病变，出现手脚麻木或感觉异常等现象，严重者会行动不便、失去知觉，甚至组织坏死需要截肢。

(详见第44~45页)



6

常有尿路、阴道或霉菌感染

血糖过高可能会导致血液循环变差，降低黏膜的抵抗力，例如：尿路感染、阴道感染及霉菌感染等。

(详见第42~43页)



Dr.Advice

想早期发现血糖异常，最好的方法就是定期做血液检查，虽然尿液检查较方便，但敏感度可能较差，不少血糖稍高的人其尿液试纸反应是呈现正常的。因此，糖尿病的筛检仍以抽血检查为主，尿液检查为辅。

建立正确观念

认识糖尿病

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防

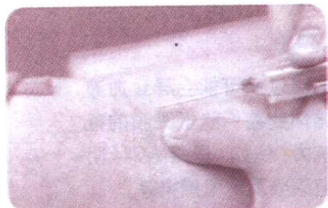
▶ 我得了糖尿病吗?

正确诊断糖尿病

就算出现糖尿病的各种症状,也还不能百分之百确定为糖尿病,还需符合下列三项检验标准之一,才能断定为糖尿病:

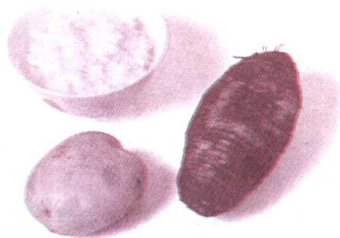
- ① 任一时间的血清血糖值(以下统称血糖值)达到 11.1 毫摩尔。不论空腹或饭后几小时,血糖值超过 11.1 毫摩尔就表示符合此标准。
- ② 空腹 8 小时的血糖值为超过 7.0 毫摩尔(至少两次检查以上符合)。

- ③ 75 毫克口服葡萄糖耐受试验超过 11.1 毫摩尔。



75mg 葡萄糖耐受试验

- ① 受试前三天一定要食用相当分量的碳水化合物。



- ② 测验当天,先将 75 毫克无水葡萄糖溶成 300 毫升的水溶液,尽快喝下。
- ③ 两小时后抽血检验。
- ④ 血糖值超过 11.1 毫摩尔为糖尿病,若介于 7.8 ~ 11.1 毫摩尔之间,则为葡萄糖耐受障碍。



FACT

糖尿病通常需要两次以上的检验才准确,单一次的血糖检验并不能断定为糖尿病,因为血糖值会经常变动,通常医生在第一次检验时发现血糖过高,会再安排复检,以确定诊断。



Dr.Advice

像葡萄糖耐受试验如此复杂的检查,平常并不会作为例行检查,多半用于无法确定糖尿病的诊断或怀疑有葡萄糖耐受障碍时才会做的。

妊娠型糖尿病检验

通常 25 岁以上的孕妇或为糖尿病高危人群 (详见第 36~37 页) 的孕妇, 会在怀孕 24~28 周时做 50 毫克葡萄糖耐筛检, 以免孕妇出现妊娠型糖尿病 (详见第 34~35 页), 而怀孕期间做的口服葡萄糖耐受试验与 75 毫克葡萄糖耐受试验不太一样。



Dr.Advice

根据以上的诊断标准来看, 尿液检查并非诊断糖尿病所必须, 但尿液检验对于早期发现糖尿病肾病变是很重要的。

(详见第 66~67 页)

- 1 做这项检查不需空腹。
- 2 喝了含 50 毫克葡萄糖的糖水后 1 小时血糖值超过 8.2 毫摩尔, 则需做 100 毫克口服葡萄糖耐受试验。
- 3 不同于 75 毫克葡萄糖测试, 100 毫克的测试当天必须先检验空腹血糖值, 然后在喝完含量 100 毫克葡萄糖的水溶液后再检测第 1、2 及 3 小时的血糖值。
- 4 其诊断标准为空腹 5.8 毫摩尔, 第 1 小时为 10.8 毫摩尔、第 2 小时为 9.2 毫摩尔, 第 3 小时则为 8.05 毫摩尔, 若四次检验中有两次超过标准, 即诊断为妊娠型糖尿病。

建立正确观念

认识糖尿病

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

妊娠



糖尿病完全搞定