

给您把解除并发症烦恼的钥匙

糖尿病专家

新见解

王宏才 王法祥◎著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



糖尿病专家新见解

——给您把解除并发症烦恼的钥匙

王宏才 王法祥 著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病专家新见解—给您把解除并发症烦恼的钥匙 / 王宏才, 王法祥著. —北京: 人民军医出版社, 2006.1

ISBN 7-5091-0060-7

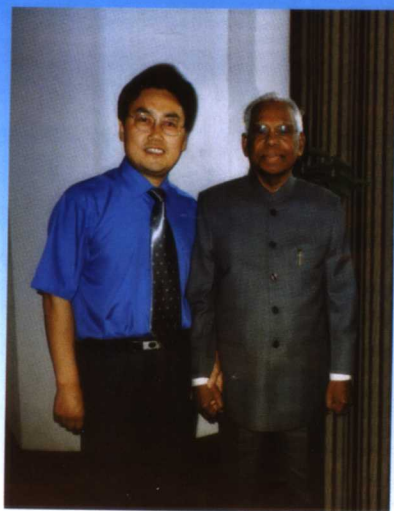
I. 糖... II. ①王... ②王... III. 糖尿病 - 并发症 - 防治
IV. R587.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 129281 号

策划编辑: 黄建松 文字编辑: 顾 森 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: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司
开本: 850mm × 1168mm 1/32
印张: 5.75 彩页 2 面 字数: 142 千字
版、印次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 00001 ~ 10000
定价: 18.00 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



◀ 2000年印度原总统纳拉亚南访华期间，王宏才教授作为总统保健医生，全程陪同访问。



▲ 王法祥教授临床一瞥



▲ 2004年9月王宏才教授参加WHO会议。图中为国家中医药管理局国际合作司沈志祥司长（右二），姜再增副司长（右三），司徒稳女士（右一）。

► 2004年10月王宏才教授于澳大利亚参加国际学术会议。图中为世界卫生组织传统医学官员CHOI Seung-Hoon博士（右二），中国中医科学院宋莉女士（右一）。



本书自1993年出版以来，
深受读者欢迎，发行十余万册，
王宏才教授为主要编著者。



发挥传统医药学特长
探索糖尿病康复之路

一九九七年初春 吴阶平



全国人大常委会委员、医学家吴阶平教授题词

发扬祖国医学优势
为攻克糖尿病而努力

钱信忠

一九九三年六月



内 容 提 要

NEIRONGTIYAO

并发症是糖尿病致死、致残，严重影响患者生活质量的重要因素，如何延缓或减少、控制并发症的发生、发展是糖尿病治疗的根本目的。本书以糖尿病并发症为主线，简明扼要地介绍了糖尿病与并发症的基本知识，系统介绍了糖尿病并发症的防治关键阶段、策略和方法、现代医学与新技术、中医药防治和经验，糖尿病患者的饮食、运动、养生保健，以及与糖尿病相关的一些重要问题等，并对未来彻底战胜糖尿病进行了深入的探讨。内容科学，重点突出，可作为糖尿病患者防治并发症的指导读物，也可供患者家属和相关医务人员参考阅读。

责任编辑 黄建松 顾 淼

ZUOZHE

JIANJIE

作者简介

► **王法祥** 曾任陕西省中医药研究院特约研究员、陕西省医促会糖尿病分会主任、陕西宝鸡糖尿病研究中心主任等职。50多年来为无数的糖尿病患者解除了病痛，许多关于糖尿病防治的新见解被广泛应用于临床，现为北京金台中医医院特聘专家。著有《临床辨治艺术》、《糖尿病康复之路》等。

► **王宏才** 世界卫生组织传统医学合作中心、中国中医科学院医学博士、研究生导师，世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会副秘书长，兼国际资格（水平）考试机构副主任。长期致力于糖尿病临床及基础研究，曾在国家“八五”经络攀登计划首席科学家程莘农院士，阿尔伯特·爱因斯坦世界科学奖得主、生理学家朱丽霞教授的实验室完成针药对糖尿病神经病变的临床和基础等研究，发表“糖尿病研究的发展与策略”、“试论糖尿病的诊治思路与治法用药”、“渴痹康对糖尿病大鼠神经及血浆 NO 变化的调节作用”等论文。出版多部医著，应邀到 30 多个国家进行学术交流或讲学，曾为印度总统及伊拉克、印度尼西亚等政府要员诊治疾病，多次完成外交部重大外事医疗任务。

前言

QIANYAN

近年来，糖尿病研究虽然取得了不少进展，但是，临床固定的策略模式与患者终极需求存在的差距，对一些问题认识的不统一，以及各类“神奇”广告让患者仍然面对许多困惑和不幸。糖尿病不是一个简单的疾病，我们需要从传统中解脱出来，抓住已经闪现在我们面前的一些希望之光，在尊重科学的同时超越医学本身的局限，把它放在一个更大的背景下来认识和讨论，给予患者更多的人文关怀，让他们懂得如何去应对并发症，如何去分享成功和信念，卸除“糖尿病终身疾病”这个包袱。

1922年，第一次发现胰岛素时，曾有人说糖尿病会从此消失。在此后每次取得重大成果时，人们也还总禁不住再次欢欣鼓舞，然而欣喜之余是更多的疑问，以及对糖尿病的许多新认识。糖尿病究竟是个什么样的疾病，并发症可以预防吗？饮食、情感、性、工作等生活方式是如何影响糖尿病和并发症的，医学能为患者提供哪些帮助，患者在其自身健康上的角色和作用等等，为此，我们针对性地作了详细阐述。需要提示的是，也许有的患者会因书中一些辨证、中庸的色彩而踌躇不前。事实上，事物的真理和

规律就在辩证的中间状态，平衡是一切正常态的基础。我们不要一听到某某东西好，就一味地去追求，某种食物符合你的胃口就恣意地摄取，我们在追求生活享受的同时应该注意自己的进化根源，我们的基因进化并没有做好应对社会迅猛发展的准备。

本书是在我们 12 年前出版的《糖尿病康复之路》基础汇融会这些年的临床经验和研究成果编写而成的，有些成果为首次披露。在本书付梓之际，借以表达我们长存已久的感激之情：1993 年首次出版时，原卫生部部长钱信忠博士，国家中医药管理局原局长吕炳奎教授等给予了热情的关注和支持；1996 年再版发行之际，时任全国人大副委员长的吴阶平院士、程莘农院士等又给予了关心和祝贺。他们的殷切希望一直是我们不懈努力的动力。此外，我们还要感谢为本书做了大量工作的黄建松编辑、郭轶君硕士，没有他们的帮助，本书将会失去许多色彩。

希望本书的出版能给患者带来一些新鲜空气，也期望能得到公众的一些意见和好的建议。如果是这样的话，那么我们艰苦的写作就是一件很有价值的事情。

电子邮箱：Wanghc56@yahoo.com.cn

王宏才

中国中医科学院

世界卫生组织传统医学合作中心

世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会

目 录

C O N T E N T S

第一章 认知糖尿病与并发症

——用知识的光辉照亮自己 / 1

第一节 糖尿病是怎样的一种疾病 / 2

- 话说血糖 / 2
- 如何说清糖尿病 / 3
- 尿中有糖就是患了糖尿病吗 / 5
- 没有症状的糖尿病 / 6
- 怎样确定自己患了糖尿病 / 7
- 别把其他病当成糖尿病 / 8

第二节 糖尿病患者的最大烦恼——并发症 / 9

- 糖尿病的可怕之处在哪里 / 9
- 可要命的并发症 / 10
- 不可忽视的慢性病变 / 10
- 曾经因“无知”付出的代价 / 12

第三节 糖尿病并发症可防可治 / 12

- 早期发现糖尿病的线索 / 12
- 糖尿病并发症防治的关键阶段 / 14
- 必须接受糖尿病教育 / 15

- 消除不利因素 / 17
- 卸下终身疾病的包袱 / 17
- 调动人体潜在的自愈机制 / 19

第四节 你是哪种类型的糖尿病患者 / 20

- 1 型糖尿病的病因和特点 / 20
- 2 型糖尿病的病因和特点 / 21
- 其他类型的糖尿病 / 22
- 不同类型的糖尿病不同的处理方式 / 22

第二章 医患联手开新篇

——遏止并发症的发生、发展 / 24

第一节 重要的检查和自我监控 / 25

- 血糖与尿糖有什么不同 / 25
- 你应该多长时间查一次血糖 / 26
- 血糖检测的注意事项 / 27
- 没有痛苦的血糖检查技术 / 27
- 正确使用尿糖试纸 / 28
- 空腹血糖和餐后血糖有什么区别 / 29
- 什么叫酮体及其临床意义 / 29
- 什么是 C 肽及其临床意义 / 29
- 什么是尿蛋白及其临床意义 / 30
- 什么是糖化血红蛋白及其测定意义 / 30
- 血糖自我监测的重要意义 / 31
- 哪些人更需要进行血糖自我监测 / 32
- 血糖仪使用注意事项 / 32
- 血糖控制的目标 / 33

第二节 对付并发症的策略和方法 / 33

- 在什么情况下容易发生低血糖 / 33
- 低血糖的表现 / 34
- 如何处理低血糖 / 35
- 酮症酸中毒的表现 / 35
- 酮症酸中毒的处理 / 36
- 酮症酸中毒的预防 / 36
- 高渗性昏迷是如何发生的 / 36
- 高渗性昏迷的应对 / 37
- 糖尿病心脏病变及其预防 / 37
- 糖尿病脑卒中及其预防 / 38
- 糖尿病足的症状和危害 / 39
- 如何防治糖尿病足 / 40
- 来自眼睛的糖尿病信号 / 41
- 视网膜病变的发生及应对 / 42
- 白内障的发生及应对 / 43
- 青光眼的发生及应对 / 43
- 脂肪肝的发生及应对 / 44
- 糖尿病对肾脏的损害 / 45
- 如何应对糖尿病肾病 / 46
- 糖尿病外周神经病变 / 47
- 如何防治糖尿病外周神经病变 / 48
- 糖尿病中枢神经病变 / 49
- 糖尿病胃肠道病变 / 49
- 糖尿病皮肤病的表现及应对 / 51
- 糖尿病骨病 / 52
- 糖尿病口腔病 / 52

第三节 现代医学与新技术 / 53

- 你具备吃药的条件吗 / 53
- 有多少种药可以选择 / 55
- 选择药物的学问 / 55
- 掌握服药的最佳时间 / 57
- 如何搭配药物效果更好 / 58
- 你是否适合服用口服降糖药物 / 58
- 当肾脏受到严重损害时 / 59
- 走出 10 大误区 / 59
- 耐药性问题 / 61
- 为什么会惧怕使用胰岛素 / 61
- 什么样的人必须用胰岛素治疗 / 62
- 如何选择不同的胰岛素 / 62
- 如何使用胰岛素治疗 / 63
- 注射胰岛素的常见问题 / 64
- 保存好你的胰岛素 / 65
- 胰岛素用量的确定 / 66
- 你在用胰岛素笔吗 / 67
- 胰岛素泵 / 68
- 未来的疗效会怎样 / 69

第四节 中医药防治和经验 / 70

- 中药能否降糖 / 70
- 中医在防治糖尿病上的优势 / 71
- 医学家的总结 / 71
- 复杂的病机 / 72
- 对证下药 / 73
- 常用的治法 / 74
- 如何釜底抽薪 / 74

- “一方治百证”吗 / 75
- 关于针灸的作用 / 77
- 哪些穴位可以帮助你 / 78
- 别小看按摩 / 79

第三章 管理好你的生活是战胜糖尿病的关键 / 83

第一节 不可忽视的饮食 / 84

- 为什么吃对糖尿病患者非常重要 / 84
- 饮食治疗的目标 / 85
- 饮食治疗的原则 / 85
- 循证营养学的新看法 / 86
- 人体需要的营养物质 / 87
- 糖类 / 87
- 蛋白质 / 87
- 脂肪 / 88
- 如何知道自己一天需要多少能量 / 89
- 三大营养物质在饮食中占的比例 / 91
- 特殊人群每天需要的热量 / 92
- 营养物质怎样分配 / 92
- 如何丰富自己的饮食 / 93
- 食物交换份的概念 / 93
- 饮食计划 / 94
- 关于膳食纤维 / 95
- 如何饮酒 / 96
- 吃甜食问题 / 97
- 几种甜味剂评价 / 97
- 水果知多少 / 98

- 如何对付饥饿感 / 99

第二节 运动是你保持活力的源泉 / 99

- 运动有哪些好处 / 99
- 运动的最大障碍 / 100
- 哪些患者不宜运动 / 100
- 选择有氧运动 / 101
- 如何开始运动计划 / 102
- 关于运动量 / 102
- 晨练的利弊 / 102
- 最简单的运动 / 103

第三节 养生与保健 / 103

- 养生思想也是一剂良药 / 103
- 科学养生的内容 / 104
- 人体也有一个“太阳” / 105
- 糖尿病患者的春夏秋冬 / 105
- 走出情绪的低谷 / 106
- 直面紧张与压力 / 107
- 由怒而生的身体毒素 / 108
- 心不快乐空服药 / 109
- 给你 6 招保健康 / 110
- 什么时候需要维生素 / 113
- 新的生命要素——几丁质 / 114
- 天然的血管清道夫——蜂胶 / 114
- 有益的微量元素从哪里来 / 115
- 橄榄油的好处 / 116
- 有益的调味品 / 117
- 蔬菜的功能 / 117

- 无腿的肉更好 / 119
- 粗茶淡饭 / 119
- 药补不如食补 / 120
- 糖尿病患者要慎服滋补品 / 122
- 如何看待糖尿病保健品 / 122

第四章 与糖尿病相关的重要问题 / 124

第一节 糖尿病与三高 / 125

- 糖尿病与高血压 / 125
- 糖尿病与高血脂 / 126
- 糖尿病与高血黏 / 128
- 糖尿病与代谢综合征 / 129

第二节 糖尿病与性功能 / 130

- 糖尿病与男性性功能 / 130
- 糖尿病与女性性功能 / 131

第三节 其他 / 133

- 糖尿病与肥胖 / 133
- 糖尿病与衰老 / 134
- 糖尿病与妊娠 / 135
- 糖尿病与儿童 / 137
- 糖尿病与老年人 / 138
- 性格与糖尿病 / 138
- 糖尿病与抑郁症 / 139
- “黎明”与“索木基”现象 / 140
- 糖尿病与工作 / 141
- 糖尿病与旅行 / 142

- 糖尿病与社交 / 143

第五章 未来彻底战胜糖尿病的探讨 / 144

第一节 科学家的研究与发现 / 145

- 胰岛素 / 145
- 基因 / 146
- 酶 / 148
- 炎症 / 149
- AGEs / 150
- 手术 / 151

第二节 预防是最好的治疗 / 152

- 高危人群 / 152
- 可能性 / 153
- 一级预防 / 153
- 二级预防 / 154
- 三级预防 / 155
- 糖尿病中心 / 156

附录 A 食物交换份表 / 158

附录 B 常用口服降糖药一览表 / 159

附录 C 糖尿病患者记录表 / 161

附录 D 勃起功能障碍 (ED) 自检表 / 162

附录 E 血糖、血压、血脂等指标控制要求 / 163

附录 F 糖尿病并发症筛查项目 / 164

附录 G 实验室检验参考值 / 165

附录 H 历年世界糖尿病日的主题 / 167