

TANGNIAOBINGREN DE
JIATING YISHENG

糖尿病人



的

家庭医生

邓焕新 主编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



糖尿病人的 家庭医生

TANGNIAOBINGREN DE JIATING YISHENG

主 审 伍汉文



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病人的家庭医生/邓焕新主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 7

ISBN 7-80194-733-9

I. 糖… II. 邓… III. 糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039150 号

策划编辑:杨德胜 加工编辑:李卫雨 责任审读:余满松

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.pmmj.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.125 彩页 1 面 字数:144 千字

版次:2005 年 7 月第 1 版 印次:2005 年 7 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:16.00 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

主审简介

伍汉文，1925年3月生，广东台山人，中南大学湘雅医学院附属二院教授；主任医师，博士生导师。1950年9月毕业于湘雅医学院，1978年晋升为教授，1981年赴美国耶鲁大学医学院学习考察1年，1984—1986年担任湘雅医学院附属二院院长。1986年经国务院学位委员会批准为内科学博士生导师。



曾发表医学论文389篇；主编、参编医学著作38部，先后获国家、省、部级奖22项，其中糖尿病科研成果奖5项。“糖尿病无机盐代谢失衡与慢性并发症的关系”获1992年国家科技进步三等奖，“糖尿病血氧转运失常的研究”、“糖尿病肾病的系列研究”等获省、部级科研成果奖。曾担任中华医学会常务理事、内科学委员、内分泌学委员、湖南医学会副会长、中华医学杂志（英文版）、中华内科杂志、中国糖尿病杂志等14种医学期刊编委。

主编简介

邓焕新，1942年12月生，1961年参加工作，退休前系湖南省溆浦县计委副书记兼副主任，现仍担任多个社会职务，并积极参加各项公益活动。

1975年2月被诊断患糖尿病，其后一直坚守工作岗位，同时还刻苦钻研医药科学知识，阅读了大量的医学书籍，写出几十万字的有关糖尿病方面的读书笔记，结合自身实际，采取精神调理、饮食控制、药物治疗、体育锻炼等措施，有效的控制了糖尿病的发展，不仅增强了自己的体质，还为广大糖尿病患者讲课、咨询服务。



曾先后30多次被国家、省、市、县各级组织评为优秀党员、先进工作者，并8次光荣立功；群众称他为“邓铁人”、“编外医生”。他的事迹先后被《中国统计信息报》、《湖南日报》、《湖南共产党人》和省、市电视台等新闻媒体报道过，并载入《鲜红的党旗》、《世界名人录》、《东方之子》等书中。1998年入选吉尼斯记录（证书NO00597）。



内 容 提 要

本书由医学专家和糖尿病患者共同编写,共分七章,在简述糖尿病的病因、类型等基本知识的基础上,主要介绍了糖尿病的心理疗法、饮食疗法、药物治疗、运动疗法、针灸疗法、按摩疗法;对各种治疗方法的原理、措施和注意事项都作了相应的说明。特别强调了饮食疗法及运动疗法在糖尿病治疗中的重要作用,提供了很多有利于糖尿病治疗和康复的食疗配方。本书内容全面,通俗易懂,科学实用,可操作性强,用于指导糖尿病患者做好家庭治疗和自我康复,可起到家庭保健医生的作用。适于广大糖尿病患者和病人家属阅读参考。

责任编辑 杨德胜 李卫雨



序 言

糖尿病是很常见的疾病,且患病率在我国呈逐渐增高的趋势。随着生活水平的提高,超过正常体重的人口增加,糖尿病的发病率还将会继续增高。这种情况将给社会、家庭和个人带来沉重的经济负担,使病人及家属受到重大精神折磨和身体痛苦,应引起全社会的重视。

与糖尿病有关的书籍已出版了不少,但我认为本书有如下特点:

一是医患结合。主编邓焕新患糖尿病近30年,他不断地与糖尿病作斗争,“久病成良医”,对糖尿病有深刻而切肤的体会。邓焕新在与糖尿病斗争的过程中博览群书,成为儒医,他将自己的经验、体会介绍给其他糖尿病患者,均取得很好的效果。本书内容特别具体实用。医患结合成书,确有其独到之处。

二是中西医结合。本书既有中西医理论、概念知识,又有中西医药物疗法,中西医结合内容详尽。1955年本人曾参加了国家领导人在北京中南海怀仁堂接见大陆与港澳医学代表的会议,会议上周总理说“中医好、西医好、中西医结合更加好。既懂得西医又懂得中医的医生是最高明的医生。”我牢

记这段话,并贯彻于一生的医疗实践中,深感中西医结合的优越性,中西医结合能解决单用中医或单用西医所不能解决的问题。

三是医护结合。治疗糖尿病不仅仅是靠药物治疗,还需要包括心理疗法、饮食疗法、运动疗法、按摩疗法、家庭护理等治疗、康复手段和方法。所有这些疗法本书均有不同程度介绍和阐述。

四是方便实用。本书理论联系实际,内容具体,方便实用,易于操作。其内容不仅可为糖尿病患者及家属参考,亦可起到家庭保健医生的作用。

本书具有以上四个方面的特点,因此我认为它是一本好书。

邓焕新先生因病而学医,现已学有所成,并愿将其经验体会编写成书,贡献于社会,此举令人敬佩。受其所邀,为其审稿并作序。

伍汉文

2005年5月



前 言

糖尿病是一种常见病、多发病,也是目前世界上尚不能根治的顽固病之一。随着社会的发展和人们生活水平的提高,糖尿病发病率急剧上升。据世界卫生组织和国际糖尿病联盟统计,目前全世界糖尿病患病总人数已达到2亿多,我国糖尿病患病人数超过5000万(不包括6000多万高血糖人群),成为继心脑血管病、肿瘤之后的第三大疾病。

我国是世界上对糖尿病研究较早的国家,唐代名医王焘是世界上第一个确认并写出治疗消渴症(糖尿病)方案的医生。在长期的医疗实践中,古代医学在糖尿病防治与调养方面积累了丰富的经验,有不少理论与现代医学吻合,至今仍具有临床指导意义。

新中国成立后,党和政府坚持“以人为本”的方针,组织动员科研人员对糖尿病进行科技攻关,广大医务工作者通过实践积累了丰富的经验,不少专家、学者从不同的角度提出了很多防治糖尿病的措施,编辑出版了多部颇有参考价值的论著,受到了广大人民群众、特别是糖尿病患者的欢迎。

本书参照古今中外有关糖尿病资料,结合本人患糖尿病30多年来与病魔抗争的实践经验和体会,从糖尿病的发生发

展、精神调理、饮食控制、药物治疗和体育锻炼等方面进行比较全面的介绍,是广大糖尿病患者及其家属做好糖尿病家庭治疗和康复工作的参考书。

中南大学湘雅医学院附属二院教授、博士研究生导师、中华医学会常务理事伍汉文先生在百忙中审阅了本书的书稿,并为本书作序,作者感到十分荣幸!本书编写出版过程中,还得到欧明长副主任医师,舒录华、张导群主治医师的认真指导和帮助;人民军医出版社编辑们精心策划、严格审校、科学编排;一些企业单位领导和志士仁人慷慨解囊在资金上给予支持,在此一并致谢!

由于编者学识水平有限,临床经验尚待进一步积累,书中不足之处敬请广大读者批评、指教。

邓焕新

2005年1月



目 录

第一章 糖尿病的基本知识	1
一、什么是糖尿病	2
二、糖尿病的病因	2
三、糖尿病的类型	5
四、糖尿病的主要症状	6
五、诊断糖尿病的标准	7
六、糖尿病患者需要进行哪些检查	8
七、糖尿病患者的疾病控制目标	8
八、有关糖尿病的名词解释	9
第二章 心理疗法	11
一、树立信心	11
二、稳定情绪	12
三、与人为善	12
四、生活多样化	13
五、回避矛盾, 转移目标	13
六、争取亲人的同情与支持	14
第三章 饮食疗法	15
一、总热量计算	17





二、饮食成分及分配	18
三、制订食谱	26
四、糖尿病患者饮食处方	27
五、科学选用糖尿病患者食品	28
(一)对防治糖尿病有利的食品	31
(二)糖尿病患者禁用食品	32
(三)糖尿病患者限用食品	32
(四)糖尿病患者慎用食品	33
(五)糖尿病患者糖代用品	33
六、治疗糖尿病的饮食方法	33
(一)米饭类(5个)	34
(二)面食类(10个)	36
(三)糕点类(11个)	41
(四)汤圆类(4个)	47
(五)粥类(58个)	49
(六)菜肴(48个)	70
(七)汤羹(55个)	94
(八)茶饮(42个)	115
(九)药饮(13个)	128
(十)鲜汁(12个)	132
七、注意食品与食品、食品与药品之间的配伍	136
(一)食品之间的配伍禁忌	136
(二)食品与药品之间的配伍禁忌	137
八、维生素与微量元素的合理应用	138
(一)糖尿病病人容易缺乏维生素与微量元素	139
(二)维生素和微量元素与糖尿病的关系	139
(三)维生素与微量元素应用的原则与方法	141



九、体重是糖尿病的基本控制指标	146
(一)过胖与过瘦都应当矫正	146
(二)理想体重的计算	148
(三)减肥的原理	149
(四)减肥应注意的问题	150
第四章 药物治疗	152
一、西药治疗	152
(一)磺脲类降糖药物	153
(二)双胍类降糖药物	155
(三) α -葡萄糖苷酶抑制剂	156
(四)胰岛素增敏剂	157
(五)胰岛素	158
(六)治疗糖尿病的其他几种主要西药	162
二、中医药治疗	162
(一)中医药辨证论治	163
(二)治疗糖尿病常用中药方剂	179
(三)防治糖尿病的常用中药	186
(四)有降糖作用的中草药	186
三、糖尿病并发症的中西药综合调治	192
(一)糖尿病急性并发症	193
(二)糖尿病慢性并发症	198
第五章 运动疗法	212
一、运动的好处	212
二、运动的方法	213
三、运动注意事项	213
第六章 其他疗法	215
一、按摩疗法	216





二、针灸疗法	218
三、气功疗法	221
第七章 治疗糖尿病的民间偏方验方	223
一、民间治疗糖尿病的偏方	223
二、民间治疗糖尿病的验方	230
附:养生保健谚语	245





第一章

糖尿病的基本知识

随着社会的发展和人们生产方式、生活方式及生活习惯的改变,糖尿病发病率迅速上升,据世界卫生组织(WHO)和国际糖尿病联盟(IDE)调查估计,2003年全世界至少有2亿以上人口患有糖尿病。糖尿病已成为继癌症、艾滋病之后的第三大顽症。我国糖尿病患者患病人数增速也很快。据调查,全国糖尿病患者占总人口的比例由1980年的0.67%上升到1997年的3.2%,上升近5倍。目前,全国糖尿病患病总人数达到5000多万(不含隐性糖尿病患者),每年以近200万人的速度剧增。预计到2015年,全世界糖尿病患者将达到4亿人,欧美糖尿病患者将占总人口的5%,亚洲糖尿病患者将增加3倍,中国可能上升到14%。这种严峻发展趋势,已引起全世界的极大关注。国际糖尿病研究所所长齐默尔教授认为:糖尿病可能比艾滋病的危害更大。1989年5月第24届世界卫生大会通过一项预防和控制糖尿病的协议,将每年的11月14





日定为世界糖尿病日，以唤醒人们关注糖尿病。

一、什么是糖尿病

糖尿病是人体内葡萄糖代谢紊乱，以慢性高血糖为特征的一种慢性病，也是内分泌系统中最常见的疾病之一，是由于胰岛 B 细胞不能正常分泌胰岛素，导致胰岛素相对或绝对不足及胰岛素抵抗，引起糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱，形成的多种病变。目前世界上尚无根治措施，是一种终身疾病。中国唐代名医王焘是世界上最早确认并写出治疗消渴症（糖尿病）方案的医生。他在《外台秘要》一书中称糖尿病为“消渴病”，以后也有称消渴病为消证、渴证、消瘴等。1675 年，英国医生托马斯威廉发现糖尿病病人的尿甜如蜜，遂将此病命名为糖尿病，一直沿用至今。

二、糖尿病的病因

目前，全世界对糖尿病的发病原因和机制还没有完全弄清。一般认为糖尿病是由体质因素、病毒因素、自身免疫、饮食因素、不良情绪等造成体内胰岛素缺乏或作用低下所致的一组内分泌代谢失调疾病。

1. 遗传和体质因素

流行病学研究发现：糖尿病发病具有种族和家族



遗传易感性。若双亲都是糖尿病患者,其二代约有5%得糖尿病;若双亲中只有一个患糖尿病,则子一代得糖尿病的机会更少,且常常是隔代相传。据调查,2型糖尿病病人遗传因素占90%以上。糖尿病孪生兄弟发病概率较高。

《黄帝内经灵枢·五变篇》指出“五脏皆脆弱者善病消瘴(消渴)”。认为糖尿病发病与人的体质有关。以下四种人容易患糖尿病。即:胃阳亢盛,平素食欲亢进,有便秘倾向的阳明人;少阳阳郁,平素性郁的少阳人;肝阳亢奋,平素性急易怒的厥阴人;肾阳不足,体形瘦长,思想活跃的少阴人。



2. 饮食与肥胖因素

糖尿病病人尤其是2型糖尿病病人,与长期高糖、高脂肪饮食,体力活动少,身体肥胖有关。人若肥胖,脂肪在B细胞积聚,降低了组织细胞对胰岛素的敏感性,使血糖升高。中医认为:“饮食不节,醇酒厚味,肥美甘咸,过度损伤脾胃,致使脾胃运化失职,酿成内热,蕴结化燥,消谷耗津,发为消渴。”《黄帝内经·素问奇病论》指出:“消渴是过食甘美肥厚所致。”“消瘴是肥贵人的常见病。”

3. 病毒感染和自身免疫因素

包括肠道病毒、柯萨奇B4病毒、流行性腮腺炎、脑炎、心肌炎等都会破坏人的胰岛细胞,使人体免疫失控,引起胰岛B细胞功能减低,导致糖尿病。宋代诸瑞章在《卫生家宝》一书中指出:“风毒酒色伤于上焦,



可引发消渴”。

4. 情绪与精神神经因素

现代医学认为：精神紧张，情绪激动，心理压力太大以及突然遭受心灵创伤等，会引起一系列胰岛素对抗激素的分泌，使血糖升高。中医也认为：情绪不调，五志过极，郁而化火，消耗津液，以致阴虚阳亢，引发消渴。

5. 酒色因素与化学药物

饮酒是发生糖尿病的危险因素。色欲过度则会伤人肾精。有人为求长寿，提高性欲，滥服温燥壮阳药，以致机体紊乱，燥热内生，阴津亏损，引起消渴。酒、色对防治糖尿病都十分不利。另外，长期服用糖皮质激素类、利尿药、降压药、苯妥英钠、兴奋药等化学药物，引起葡萄糖的不耐受性，可致糖尿病。

6. 胰岛疾病

胰腺炎、胰腺瘤、胰腺全切除或半切除引起胰岛素相对不足而导致糖尿病。另外，腺垂体功能亢进、肾上腺皮质功能亢进等内分泌系统病变和功能紊乱对抗胰岛素分泌，抵消胰岛素的作用，也可发生糖尿病。

7. 妊娠

妇女妊娠时，由于生理变化，身体对胰岛素需要量增加，产生相对性胰岛素不足，可造成糖尿病。如果控制得法，预后良好。

除以上因素外，血液循环失常、血液淤滞等也是导致糖尿病的因素之一。