

● 当代医圣 **裘法祖院士** 倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

糖尿病

张揆一 郑秀华 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

● 中国糖尿病防治专家共识

● 中国糖尿病防治专家共识

糖尿病

糖尿病

中国糖尿病防治专家共识



中国糖尿病防治专家共识
中国糖尿病防治专家共识

远离糖尿病

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

张揆一 郑秀华 编著

● 百名医学专家联手打造



内分泌科

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离糖尿病/张揆一等编著. —南京: 江苏科学技术出版社,
2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5689-0

I. 远… II. 张… III. 糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157373 号

非常健康 6+1

远离糖尿病

编 著 张揆一 郑秀华
责任编辑 徐祝平
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32
印 张 7.75
字 数 93 000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5689-0
定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

袁法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言

最近,老张发现一个比较奇怪的现象,他家的卫生间里经常有蚂蚁爬来爬去,他感觉好像是经常在自己小便后就有蚂蚁爬过来。为了证实这个现象,他搜集了一点自己的尿液放在卫生间,果然不一会就有蚂蚁爬过来争先恐后地吮吸尿液。难道他的尿是甜的吗?他赶紧来到医院的专家门诊。专家告诉他,他可能得了糖尿病了。经过化验,他的血糖空腹为 8.5 毫摩尔/升,随时查血糖 13.2 毫摩尔/升。这说明他确实是患了糖尿病。

糖尿病是一种多发病、常见病。2003 年全亚洲病人人数已达 1.94 亿。据统计,印度是目前世界上第一糖尿病大国,拥有病人 4000 万;中国居第二,拥有病人 3000 万;美国第三,有病人 1000 多万。世界卫生组织估计,到 2025 年,中国糖尿病患者将达 5000 万,成为全球第一糖尿病大国。1991 年国际糖尿病联盟宣布,每年的 11 月 14 日为世界糖尿病日(WDD)。

糖尿病是继心脑血管疾病和癌症之后的健康的第三杀手。如果高血糖得不到控制,将严重影响心脑血管、肾脏、眼、皮肤及神经系统等的形态和功能,引起许多并发症,出现视力下降,手脚麻木、创口愈合缓慢,易发感染等症状。严重者会出现心、脑、肾功能障碍,导致中风、冠心病、尿毒症等危及生命。糖尿病的主要危害是它的并发症。因糖尿病并发冠心病和中风的,比一般人高 2~7 倍;因糖尿病导致白内障引发失明的,比一般人多 10~25 倍;因糖尿病导致肾功能衰竭

引言

的,比一般人高 17 倍;因糖尿病引起的肢体坏疽而造成截肢的,比一般人高 5~20 倍。据 WHO 披露:目前全球 10 秒钟就有一人死于糖尿病;30 秒钟就有一人因糖尿病截肢。糖尿病已成为严重的公共卫生问题,这就是说,糖尿病确实是现代导致致残、致死,给个人和家庭都造成极大危害的疾病,对此绝不能掉以轻心。这就是江苏科技出版社为什么邀请我们写这本书的起因。

本书从六个方面深入浅出地讲述了糖尿病的诊断与治疗、生活安排、家庭护理、营养与配餐、运动康复及并发症防护。是一本科学性、趣味性、可读性融为一体的大众读物,是一本一看就懂、一学就会、一用就灵的科普指南,是一本图文并茂、吸引眼球、经济实惠的畅销书,是一本健康人、糖尿病病人必读的家用宝书。

自 测 题

请试做下列自测题,看看你对糖尿病知识知多少,也看看你有没有患糖尿病的危险因素。

(1) 糖尿病是一种代谢性疾病,病因是

- A. 血中葡萄糖不适当地增高使尿中含糖,胰岛素分泌缺乏或作用缺陷
- B. 甜的食物吃得太多,如糖果、饼干和含糖饮料
- C. 胃内缺少消化糖所必要的酶

(2) 通常糖尿病分几类

- A. 胰岛素依赖型糖尿病(1型)
- B. 非胰岛素依赖型糖尿病(2型)
- C. 胃肠型糖尿病

(3) 哪一因素会增加患糖尿病的危险

- A. 家族史
- B. 年龄
- C. 肥胖
- D. 民族和种族
- E. 以上都是

(4) 以下哪些不是糖尿病的症状

- A. 异常口渴
- B. 多尿
- C. 焦虑发作
- D. 极度疲劳

(5) 治疗糖尿病的目标是什么

- A. 使血糖保持在较高水平,以代偿机体生成胰岛素不足的问题
- B. 使血糖尽可能保持在正常水平,以求安全
- C. 使血糖保持在低于正常的水平,使机体适应低水平的胰岛素

(6) 治疗2型糖尿病的必要手段是

自
测
题

- A. 每日注射胰岛素
 - B. 每日口服降糖药,并注射胰岛素
 - C. 均衡饮食,运动,监测血糖
 - D. 无糖饮食,每周约见健康护理人员
- (7) 以下哪些是糖尿病难以治疗的并发症
- A. 心血管疾病
 - B. 肾脏疾病
 - C. 眼病
 - D. 神经疾病和切断术
 - E. 以上全是
- (8) 健康的糖尿病饮食包括
- A. 高蛋白饮食,将碳水化合物降至最低
 - B. 每日变换饮食,控制脂肪和糖摄入
 - C. 无糖饮食
 - D. 为糖尿病病人特制的饮食
- (9) 如何按时检测血糖水平
- A. 糖尿病病人每日自己在家中,使用细针和血糖测试试纸测定
 - B. 到医院请医护人员,使用高级测试仪器测定
 - C. 在采血站检测,等1周后出报告

您如果对上述自测题没有把握,不要紧,看完本书后,您就能找到明确的答案。

专家提醒

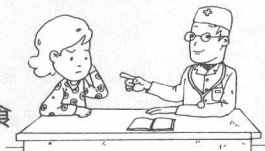
糖尿病病人当心陷阱!

陷阱1:糖尿病能够彻底治愈

陷阱2:糖尿病病人不用终身服药

陷阱3:糖尿病病人不用再控制饮食

陷阱4:祖传秘方能治好糖尿病



目 录

第一部分 第一位医生是自己

——认识糖尿病

一、没有糖就没有生命 / 004

- (一) 血糖的来龙去脉 / 004
- (二) 血糖是生命活动的能源 / 005
- (三) 血糖是怎样保持稳定的 / 005

二、甩不掉的“甜妞” / 006

- (一) 糖尿病到底是什么疾病 / 006
- (二) 糖尿病的病根在哪里 / 007
- (三) 引起糖尿病的原因有哪些 / 009
- (四) 哪些人易患糖尿病 / 010
- (五) 糖尿病是爹娘给的吗 / 011
- (六) 肥胖和糖尿病是“姊妹病” / 011
- (七) 糖尿病是吃糖引起的吗 / 012
- (八) 糖尿病与免疫力下降有关吗 / 014
- (九) 糖尿病与微量元素的关系 / 014

三、我离糖尿病有多远 / 015

- (一) 让糖尿病露馅 / 015
- (二) 糖尿病症状的自查 / 017

目 录

(三) 1型2型糖尿病有啥不一样 / 019

(四) 撩起糖尿病的面纱 / 020

四、糖尿病可怕在哪里 / 023

(一) 糖尿病性低血糖症 / 024

(二) 随时会发生的急性并发症 / 027

(三) 长期累积发生的并发症 / 027

五、糖尿病治疗是一个长期的过程 / 028

(一) 糖尿病的治疗原则 / 029

(二) 糖尿病心理疗法 / 032

(三) 糖尿病的药物治 疗 / 038

(四) 注射胰岛素控制血糖 / 051

(五) 家中如何进行胰岛素注射治疗 / 053

(六) 针灸疗法 / 059

(七) 自我按摩 / 061

第二部分 生活规律 起居有常

一、生活上要做到“三要两不” / 069

(一) 早睡早起 要睡够八小时 / 069

(二) 每日要饮八杯水 / 070

(三) 生活上要有规律 / 071

(四) 不要什么事都自己扛 / 072

(五) 糖尿病病人不宜长时间打麻将 / 073

二、禁烟、限酒 / 074

(一) 吸烟可诱发糖尿病 / 074

(二) 糖尿病与饮酒 / 076

三、糖尿病病人的衣帽鞋袜 / 077

(一) 衣 / 077

(二) 帽 / 079

(三) 鞋 / 080

(四) 袜 / 082

四、生活上要注意个人卫生 / 082

五、与糖共舞,战胜“糖凶” / 083

(一) 增强自我保健意识 / 083

(二) 心理调节 / 088

六、糖尿病病人的安全防护 / 090

(一) 防跌打损伤 / 090

(二) 防烫灼伤 / 091

(三) 修理指(趾)甲要当心 / 091

目 录

七、糖尿病的预防 / 092

(一) 四大要点 / 092

(二) 主要措施 / 093

第三部分 糖尿病的“维和部队”

一、糖尿病的护理要点 / 098

(一) 糖尿病家庭护理大纲 / 098

(二) 酮症酸中毒的护理要点 / 098

(三) 糖尿病的日常护理 / 100

二、注意病情发展 / 101

(一) 揪出糖尿病的“狐狸尾巴” / 101

(二) 气候对糖尿病病情的影响 / 102

(三) 精神刺激是糖尿病的一种诱发因素 / 103

(四) 做好病情观察并坚持记日记 / 104

三、正确测定血糖、尿糖 / 105

(一) 血糖是怎样检测出来的 / 105

(二) 如何自我测定尿糖 / 108

四、并发症的护理 / 110

- (一) 糖尿病足的护理 / 110
- (二) 糖尿病眼的护理 / 112
- (三) 糖尿病性心脏病的护理 / 113
- (四) 糖尿病性神经病变的护理 / 115
- (五) 糖尿病性肾病的护理 / 115
- (六) 糖尿病性性功能障碍的护理 / 117
- (七) 糖尿病引起女性外阴瘙痒的护理 / 119
- (八) 糖尿病感染性疾病的护理 / 120
- (九) 糖尿病酮症酸中毒的护理 / 123

第四部分 糖尿病病人的饮食

一、饮食疗法 / 128

- (一) 饮食疗法的目的 / 128
- (二) 饮食疗法的原则 / 128
- (三) 强调均衡营养 / 130

二、饮食疗法的应用 / 134

- (一) 应用要点 / 134
- (二) 饮食宜忌 / 135

三、糖尿病饮食技巧 / 140

四、一日三餐的配制 / 141

目 录

- (一) 配制三餐的原则 / 141
- (二) 配制三餐的方法 / 141
- (三) 六类食品每份(80 千卡)所含的营养素 / 143
- (四) 六类食品的等值交换份 / 143
- (五) 糖尿病病人一日三餐配餐方案举例 / 147
- (六) 糖尿病病人的食谱举例 / 147
- (七) 夏日饮食 / 150

五、降糖药茶、药膳验方、食疗 / 153

- (一) 药茶 / 153
- (二) 药膳 / 157
- (三) 食疗 / 158

第五部分 合理运动是糖尿病好得快的法宝

一、运动疗法是驾驭糖尿病的五架马车之一 / 162

二、糖尿病病人适合哪种运动 / 163

三、糖尿病病人怎样进行运动 / 164

- (一) 运动治疗前做好三件事 / 164
- (二) 建立完美的健身计划 / 165

四、糖尿病病人做什么运动好 / 168

(一) 步行是运动之王 / 168

(二) 慢跑锻炼法 / 172

(三) 游泳锻炼法 / 173

五、运动疗法的注意事项 / 174

(一) 注意事项 / 174

(二) 糖尿病病人不宜进行运动的情况 / 175

第六部分 远离并发症从预防开始

一、解读糖尿病并发酮症酸中毒 / 178

(一) 解开糖尿病酮症酸中毒之谜 / 179

(二) 酮症酸中毒的诱发因素 / 179

(三) 糖尿病酮症酸中毒的早期表现 / 180

(四) 糖尿病尿中出现酮体咋办 / 181

(五) 糖尿病酮症酸中毒的预防 / 182

二、剖析糖尿病高渗性昏迷 / 183

三、迷说糖尿病并发感染 / 184

(一) 常见的并发感染性疾病 / 184

(二) 为啥会并发感染性疾病 / 185

四、糖尿病性高血压是咋回事 / 186