

中华中医药学会糖尿病分会
中国中医科学院广安门医院内分泌重点学科

鼎力
推荐

管理出健康

做一个快乐“糖人”

糖尿病防治与自我管理

◎ 主编 仝小林 赵 昱

健康管理，健康血糖

血糖平稳，一生健康

上海科学技术出版社

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心 中国健康教育协会 联合编著



做一个快乐“糖人”

糖尿病防治与自我管理

中国疾病预防控制中心 编著

中国疾病预防控制中心 编著

中国疾病预防控制中心 编著

中国疾病预防控制中心 编著

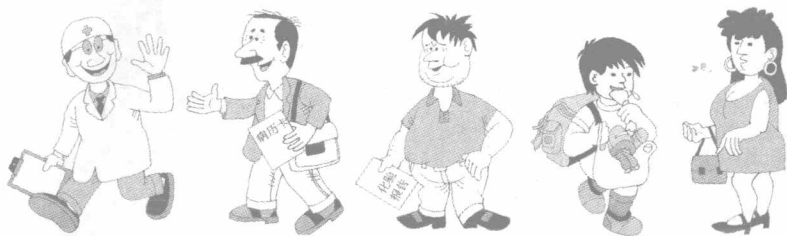
主 编 仝小林 赵 昱

做一个快乐 “糖人”

糖尿病防治与自我管理

编 委(以姓氏笔画为序)

于 波 王 佳 王婉洁 毕桂之 刘 霞 刘文科
李红皎 张燕妮 陈 良 周立波 董 柳 甄 仲



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

做一个快乐“糖人”:糖尿病防治与自我管理 / 仝小林, 赵昱主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2009. 2
ISBN 978 - 7 - 5323 - 9630 - 6/R·2577

I. 做... II. ①仝...②赵... III. 糖尿病 - 防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 140003 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
新华书店上海发行所经销
常熟市兴达印刷有限公司印刷
开本 889 × 1194 1/32 印张: 9.375
字数: 242 千字
2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换



本书以一个糖尿病家庭中各成员的病情小故事为主轴,分趣说糖尿病、自我管理糖尿病、合理饮食控制糖尿病、运动治疗糖尿病、药物治疗糖尿病和监测护理糖尿病六部分,对广大糖尿病患者迫切想了解的糖尿病防治与自我管理方面的措施与方法做了详细介绍。内容浅显易懂,方法实用,既是糖尿病患者了解病情、配合治疗、自我保健、解除困惑的生活指南,又是广大群众了解糖尿病,认识糖尿病的危害,加强糖尿病预防教育的普及读本。



糖尿病是一种严重危害人体健康的常见慢性疾病。全世界糖尿病发病人数呈现快速增长趋势,专家预计到2030年全球糖尿病发病人数将达到3.66亿,目前我国大约有4千万的糖尿病患者,位居世界第二位。2006年5月我国卫生部与世界卫生组织联合举行仪式,首次发布全球报告,报告指出:未来10年,全世界慢性病死亡人数将增长17%;而在中国,如果没有强有力的干预措施,慢性病死亡人数将增长19%,其中糖尿病死亡人数甚至可能增长50%。因此,对糖尿病的干预势在必行,这是全社会的责任,也是医务工作者的责任。

我们认为,教育是一剂少花钱的良方,糖尿病的预防和治疗关键在一个“早”字,要从提倡饮食文明、健康生活方式做起预防肥胖;从肥胖阶段预防糖尿病前期(IGT)的发生;积极对IGT进行干预,防止糖尿病发病;从发现糖尿病起着手并发症的预防,积极干预,层层阻断。因此,我们在上海科学技术出版社的支持下,组织有关专家编写了这本书。

书中采用通俗易懂的语言,以各类糖尿病患者(俗称“糖人”)为主角的情景小故事的形式讲解糖

尿病知识,对糖尿病发病原因、临床特征、诊断原则及防治方法等问题和糖尿病患者可能出现的困惑一一作答,使患病读者感同身受,具有趣味性、实用性的特点,特别适合各类糖尿病患者,语言浅显、活泼,书中的许多方法大家一看就懂,一用就灵。

本书内容丰富,重点突出,许多方法为多年临床经验所得,具有简单易学、疗效确切的特点,既是糖尿病患者了解病情、自我保健、解除困惑的生活指南,又是一本广大群众了解糖尿病、认识糖尿病的危害,加强糖尿病预防的不可多得的科普读物。

仝小林

中华中医药学会糖尿病分会主任委员

北京中医药大学博士生导师、教授

中国中医科学院广安门医院主任医师

国家中医药管理局内分泌重点学科学科带头人



为便于展开全书的内容，书中特设了一个糖尿病家庭，列举了几个典型人物（即“糖人”），这些人物纯属虚构，但他们是生活中糖尿病患者的缩影，他们所遇到的问题和产生的困惑是有共性的，把这些人物作为糖尿病诊疗中医患交流的代言人，读者在阅读中就会更有针对性，读起来也更有味道，对糖尿病的防治知识就更有印象。书中共设了5位人物，简介如下。

康医生——中西医结合糖尿病专家，精通糖尿病知识，用中医“治未病”思想指导糖尿病的防治。善于捕捉患者心理，称得上是半个心理医生。



康医生



老唐



小唐



唐豆



唐妮

老唐——患病多年的老年糖尿病患者。68岁，偏瘦，机关干部，退休在家，有一定的文化，有点小聪明但特别易轻信，经常上当。患糖尿病多年，已经有并发症出现。有一定的糖尿病知识，但仅仅盯住血糖一项，对糖尿病并发症的出现有许多困惑及对糖尿病认识上有误区。老唐病急乱投医，走了许多弯路，总是轻信“能根治”，没有规规矩矩地在正规医院看病。通过老唐的治病过程，可以看到患者的心理和认识误区，并进行指导。

小唐——新发糖尿病患者的代表。45岁，体胖，单位的业务骨干。因体检刚查出糖尿病，对糖尿病一无所知，不知所措，情绪波动大（怀疑、沮丧、绝望、焦虑），血糖持续升高。以小唐初发糖尿病为引，普及糖尿病基本知识。这个人物可涉及血糖监测、药物、饮食、运动各个方面糖尿病知识介绍。

唐豆——预防糖尿病从儿童抓起。小唐的儿子，13岁，小胖子，聪明、兴趣广泛、学习好、对电脑十分精通。爱吃、能吃，常说的口号“人是铁，肉是钢，一顿不吃饿得慌”，最头疼体育课，体育不及格，从小不爱运动。这个人物可涉及糖尿病的预防及教育，并可以引出儿童糖尿病的知识。

唐妮——为患糖尿病高危人群的女性朋友或者女性糖尿病患者设计。有糖尿病家族史，十分恐惧糖尿病，怕遗传上糖尿病，又怕遗传给孩子，所以结婚多年不敢要小孩。现在年龄越来越大，决定要个小孩。这个人物可涉及遗传与糖尿病的关系，妊娠糖尿病防治等知识。



新说糖尿病

席卷全国的糖尿病

谈“糖”色变 / 2

至关重要的胰岛素 / 7

糖尿病是什么样的病 / 10

中医对糖尿病的新认识 / 12

谁易得糖尿病

糖尿病和哪些因素有关 / 15

谁易患糖尿病 / 20

糖尿病有几种类型

1 型糖尿病 / 21

2 型糖尿病 / 24

妊娠期糖尿病 / 29

特异性糖尿病 / 32

糖尿病有哪些症状

糖尿病的早期信号 / 35

糖尿病的症状有哪些 / 37

警惕无症状性糖尿病 / 39

如何知道自己得了糖尿病

糖尿病应做哪些检查 / 42

如何诊断糖尿病 / 49

预防糖尿病

唐妮的烦恼 / 51

唐豆也令人担忧 / 53

自我管理糖尿病

糖尿病的驾驶人

做疾病康复的主人 / 60

不可渴而穿井,斗而铸锥 / 61

“糖人”自我管理

什么是自我管理 / 65

自我管理的内容 / 66

怎样自我管理 / 71

科学管理糖尿病

监控糖尿病 / 72

医患同舟共济 / 76

“糖人”快乐生活细节 / 79

“糖人”的阳光心情

稳定的情绪和乐观的态度有助于

控制血糖 / 81

让生活成为您的核心,而不是
糖尿病 / 85

“糖人”的幸福爱情 / 89

“糖人”的算盘

合理的检查 / 93

算算经济账 / 94

合理饮食,控制糖尿病

“糖人”食疗 ABC

控制血糖,食疗首当其冲 / 100

习惯决定命运 / 108

食疗的“三因制宜” / 110

“糖人”健康饮食

算出来的健康 / 112

“糖人”食疗的误区 / 119

一日三餐巧选择 / 127

特殊“糖人”食疗要点

糖尿病患儿食疗要点 / 137

糖尿病孕产妇的食疗 / 139

老年“糖人”的饮食控制 / 143

糖尿病并发症患者的食疗 / 144

运动治疗糖尿病

运动治疗好处多

运动——“糖人”的天然药丸 / 150

肥胖、糖尿病与运动 / 153

运动治疗面面观

什么是有氧运动 / 156

糖尿病运动小贴士 / 157

“糖人”运动前后常见问题及处理 / 166

糖尿病患儿与孕妇的体育

运动

糖尿病患儿的运动注意事项 / 170

妊娠期糖尿病与运动 / 171

运动治疗的禁忌证与个体化选择

糖尿病与运动禁忌 / 173

“糖人”运动的个体化选择 / 177

我运动,我健康,我快乐 / 184

药物治疗糖尿病

药物治疗——必不可少

药物治疗是必要的补充 / 188

因人因时选择药物 / 189

降糖西药——六朵金花

磺脲类——夺关斩将、价格优势 / 195

格列奈类——促进早相、不避肾病 / 202

二甲双胍——强力降糖、胖者尤佳 / 203

α 葡萄糖苷酶抑制剂——作用独特、最佳搭档 / 207

噻唑烷二酮——多重作用、受益终身 / 208

胰岛素——临危受命、回天有术 / 209

中医中药——全面出击

中医治糖古今不同 / 215

分阶段治疗糖尿病 / 216

糖尿病患者可选用哪些中成药 / 217

推拿、针灸能治疗糖尿病 / 219

中西并用——锦上添花

中药配西药增敏又减副 / 220

血糖达标还不够,综合防治最重要 / 220

糖尿病血脂异常的控制目标与
策略 / 221

治疗糖尿病血脂异常的调脂药物 / 221

糖尿病调脂治疗的选择 / 223

血脂忽高忽低,中药来帮您 / 224

减肥药物有哪些 / 225

减肥的误区 / 227

合症并症——防治并重

擦亮双眼,细心感知并发症 / 229

常见合并症 / 231

监测护理糖尿病

监测护理,保驾护航

自我监测是“糖人”的终身任务 / 238

“糖人”家庭护理的积极意义 / 239

监测护理需要医患良好配合 / 243

“糖人”监测的内容

要做好打持久战的心理准备 / 244

血糖监测应该定期还是不定期 / 244

“糖人”的监测不仅仅是监测血糖 / 245

血糖升高不一定是糖尿病 / 246

自觉症状的变化是反应疾病的

“晴雨表” / 247

不同时间段血糖监测的意义不同 / 249

“糖人”尿液监测不能丢 / 250

糖尿病合并症和并发症的家庭 护理

“糖人”足部的家庭护理 / 251

“糖人”眼部的家庭护理 / 253

糖尿病胃动力障碍的家庭护理 / 254

糖尿病阳痿的家庭护理 / 255
糖尿病神经源性膀胱患者的家庭
护理 / 256
糖尿病骨质疏松的家庭护理 / 258
糖尿病合并血脂紊乱的家庭护理 / 259

女性“糖人”的监测护理

唐妮的成长 / 260
女性“糖人”与生育 / 263
女性更年期与糖尿病 / 268

儿童糖尿病的监测护理

儿童糖尿病的分类 / 273
儿童 1 型糖尿病和 2 型糖尿病
的区别 / 274
儿童糖尿病的特点 / 275

糖尿病患儿的教育及心理治疗 / 276
自我监测血糖 / 276
家人及亲友的支持和鼓励 / 277

老年“糖人”的监测与护理

老年糖尿病的特点 / 281
老年糖尿病的治疗目标 / 282
老年“糖人”的自我管理 / 282
影响老年糖尿病治疗效果的原因及
护理对策 / 283
老年“糖人”外出旅游注意事项 / 285
重视监测低血糖 / 285
老年“糖人”足部的护理 / 286
老年“糖人”运动前后的监测护理
事项 / 287

新说 糖尿病

随着经济的发展和生活水平的提高,人们纷纷发现周围的亲属和朋友中糖尿病患者越来越多,这使得我们自己也不由得担心起来,糖尿病会不会有一天降临到自己身上?

糖尿病是一种很复杂的疾病,糖尿病防治的知识有很多很多,医生一辈子去研究,还不能都搞明白,但患者需要了解和掌握的,可能就那么几条。“得其要者一言而终,不得其要流散无穷。”因此,我们给那些没有很多时间去读有关糖尿病书籍的人,但是又必须了解的内容归纳起来,放在第一部分,称为“新说糖尿病”,好似“压缩饼干”,是糖尿病患者的入门篇,主要讲讲糖尿病的基本知识。

席卷全国的糖尿病

谈“糖”色变

小唐今年45岁了,虽然人到中年,身体开始发胖了,但是从来不知什么是病。1周前单位体检,结果出来后,医生告诉他得了糖尿病。听到这个消息后,小唐一下不知所措:“怎么会呢?我的身体很好,能吃能喝,心宽体胖,我会得这种病吗?”他怎么也不能相信自己得了糖尿病,于是他半信半疑地去医院找医生咨询。



医生告诉他,国内糖尿病患者大部分是通过查体发现的,许多糖尿病患者初发糖尿病时没有明显症状,据估算,在

全部糖尿病患者中有一半以上的人不知道自己得了糖尿病。因此,如果您确诊得了糖尿病,您并不孤独,目前国内至少有4 000万的糖尿病患者,在世界上也是数一数二的。卫生部和中华医学会估计,中国大约有1亿人血糖不正常。其中,糖尿病前期(糖耐量受损)人群6 000万左右,这些人当中每年约有10%,即有600万人会转变为糖尿病患者。因此,中国每日新增糖尿病患者超过16 000,而且越来越年轻化。中国大城市的糖尿病发病率(例如上海为10%)已经超过美国(6.3%),未来20年,如果不进行干预,糖尿病将迅速向国内的中小城镇扩散,并最终向广大农村蔓延。到2025年,整个中国糖尿病的发病率可能高达20%,糖尿病总人口可能增加到3亿,这绝不危言耸听。



血糖是怎么回事

糖的种类有很多,但血糖只是指存在于血液中的葡萄糖。而血液中葡萄糖以外的糖类,不能叫做血糖,它们只有在转化为葡萄糖后才能称之为血糖。血糖的主要来源有三种:①食物,如米、面、玉米、薯类、砂糖(蔗糖)、水果(果糖)、乳类(乳糖)等,经胃肠道的消化作用转变成葡萄糖,经肠道吸收入血液成为血糖。②储存于肝脏中的肝糖原和储存于肌肉的肌糖原分解成葡萄糖入血。③非糖物质,即饮食中蛋白质、脂肪分解成氨基酸、乳酸、甘油等,通过糖异生作用而转化成葡萄糖。

血糖的去路主要有三条途径:①葡萄糖在组织器官中氧化分解供应热量。②在剧烈活动时或机体缺氧时,葡萄糖进行无氧酵解,产生乳酸及少量热量以补充身体的急需。③葡萄糖可以合成肝糖原和肌糖原储存起来,多余的葡萄糖可以由肝糖原转变为脂肪等。



为什么国内“糖人”越来越多

小唐一大早就来到医院,因为很少看病,也不知道该找哪位医生。于是从医院的医生介绍栏中找了一位中西医结合糖尿病专家——康医生,就挂他的号看一下吧。小唐来到康医生诊室外等候,可等了1小时还没有叫自己的号。小唐急了,怎么回事,这么久都看不上,于是决定去找医生问一问,推门进了诊室:“医生,我都等了1个小时,怎么还看不上?”康医生和蔼地对他说:“您先去护士站,找分诊护士查一下血糖,到了会叫您的。”小唐到护士站查完血糖,又回到诊室外继续等待,旁边的患者就跟他搭讪:“第一次来吧?我们都天不亮就来挂号,现在还没看呢,别急,等着吧,谁叫有那么多糖尿病患者呢。”

小唐无可奈何,但是为了弄清楚自己是否和周围这些等候的人一样患了糖尿病,只有等。可他怎么也不明白,为什么那么多人患了糖尿