

《家庭医生》系列丛书  重大疾病指导系列

主 编 翁建平  
副主编 陈跃龙 杨华章 严 励  
曾龙驿 蔡德鸿 李延兵  
郎江明 罗国春 黄绮生

27 年健康科普第一品牌

老品牌 值得信赖

# 与糖尿病和谐共处

预防、控制、治疗全程权威指导 全国 **顶尖糖尿病专家** 主编

- 糖糖的身体旅行——远离疾病，从了解开始
- 糖糖受困记——查找病因，应对从容
- 天使在人间——患病无奈，治疗有方
- 挡不住的美食诱惑——牢记健康食疗十大原则
- 动一动，降糖好轻松——控糖运动有要诀
- 藐视杀手，适应新生活——重获新生，从“心”做起
- 预防糖尿病，糖是我的好朋友——珍爱生命，预防胜于治疗

 广东出版集团

全国优秀出版社  广东教育出版社

《家庭医生》系列丛书  重大疾病指导系

# 与糖尿病和谐共处

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 翁建平 |     |     |
| 副主编 | 陈跃龙 | 杨华章 | 严 励 |
|     | 曾龙驿 | 蔡德鸿 | 李延兵 |
|     | 郎江明 | 罗国春 | 黄绮生 |

 广东省出版集团

全国优秀出版社  广东教育出版

·广州·

## 图书在版编目(CIP)数据

与糖尿病和谐共处 / 翁建平主编. —广州: 广东教育出版社, 2009. 8

(家庭医生系列丛书. 重大疾病指导系列)

ISBN 978-7-5406-7658-2

I. 与… II. 翁… III. 糖尿病—诊疗 IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第144901号

责任编辑: 赖晓华 李 玲

装帧设计: 柳国雄

责任技编: 涂晓东

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广州市岭美彩印有限公司印刷

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢)

889毫米×1194毫米 24开本 8.75印张 175 000字

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

印数1-12 000册

ISBN 978-7-5406-7658-2

定价: 22.00元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-87621848

## 《与糖尿病和谐共处》专家委员会名单

### 专家委员会主任:

翁建平 中山大学附属第三医院内分泌科 (广东省糖尿病学会主任委员) 教授

### 顾问:

傅祖植 中山大学附属第二医院内分泌科 教授

程桦 中山大学附属第二医院内分泌科 教授

### 专家委员会成员: (按姓氏笔画排名)

|     |                                |    |
|-----|--------------------------------|----|
| 冯烈  | 暨南大学附属华侨医院内分泌科 (广东省糖尿病学会常委)    | 教授 |
| 李延兵 | 中山大学附属第一医院内分泌科 (广东省糖尿病学会常委)    | 教授 |
| 陈广源 | 广州医学院附属第一医院内分泌科 (广东省糖尿病学会常委)   | 教授 |
| 肖正华 | 广州市第一人民医院内分泌科 (广东省糖尿病学会常委)     | 教授 |
| 张帆  | 深圳市北大医院内分泌科 (广东省糖尿病学会常委)       | 教授 |
| 杨华章 | 广东省人民医院内分泌科 (广东省糖尿病学会副主任委员)    | 教授 |
| 严励  | 中山大学附属第二医院内分泌科 (广东省糖尿病学会副主任委员) | 教授 |
| 林少达 | 汕头大学附属医院内分泌科 (广东省糖尿病学会常委)      | 教授 |
| 郎江明 | 佛山市中医院内分泌科 (广东省糖尿病学会常委)        | 教授 |
| 罗国春 | 深圳市第二人民医院内分泌科 (广东省糖尿病学会常委)     | 教授 |
| 胡国亮 | 中山大学附属第一医院内分泌科 (广东省糖尿病学会常委)    | 教授 |
| 曾龙驿 | 中山大学附属第三医院内分泌科 (广东省糖尿病学会常委)    | 教授 |
| 蔡德鸿 | 南方医科大学珠江医院内分泌科 (广东省糖尿病学会副主任委员) | 教授 |
| 薛耀明 | 南方医科大学南方医院内分泌科 (广东省糖尿病学会常委)    | 教授 |

### 学术秘书:

梁华 中山大学附属第三医院内分泌科 博士

蔡梦茵 中山大学附属第三医院内分泌科 博士

## 《与糖尿病和谐共处》工作人员名单

主 编：翁建平

副 主 编：陈跃龙 杨华章 严 励 曾龙驿 蔡德鸿 李延兵  
郎江明 罗国春 黄绮生

专家顾问：潘敬运（中山大学医学院教授、博士生导师）

主编助理：朱延华（中山大学附属第三医院内分泌科博士）

特邀责任编辑：郭云翔 陈姗姗

特邀责任技编：林少甫

特邀文编：董玉宝 王健淇 周雅琳

艺术指导：李少斌

插图设计：吴 凡

特邀校对：刘治娴 林庆香 蔡 斌 毛舒婷 杨怡斐 康 倩



## 序

随着人们生活水平的不断提高和生活方式的演变，糖尿病的发病率也日渐攀升，已经成为全球的第二大疾病杀手。中国、印度等发展中国家已逐渐成为糖尿病的重灾区，糖尿病患者人数占据全球的1/3，增长速度非常之快。我国在20世纪80年代初期，糖尿病的患病率仅为1%，2002年增长到2.6%。在北京、上海、广州等大城市，糖尿病的患病率已经高达8%，大约每12个成人中就有1人患糖尿病。糖尿病发病的低龄化趋势也令人担忧：1型糖尿病和2型糖尿病，使许多少年儿童从小就背负着疾病的沉重包袱。由此看来，糖尿病对整个社会的影响是不容低估的。

绝大多数糖尿病病人终生都需要接受治疗，给社会、家庭和个人带来了沉重的经济负担和精神负担。即使在发达国家，也有许多糖尿病病人无法接受有效的治疗，而在我国，糖尿病的控制状况更加不容乐观。

其实，糖尿病本身不可怕，但是它所引起的各类并发症却给病人的生命和生活质量带来了极大的影响：高血压、冠心病、眼科疾病、糖尿病足、糖尿病肾病……每一种并发症都可能是一个致命的



## 与**糖尿病**和谐共处

威胁。

防治糖尿病的工作需要全社会的参与，要让大多数人认识糖尿病、了解糖尿病、懂得防治糖尿病。我高兴地看到，越来越多的专家成为科学普及工作者，一批优秀的科普作品逐步问世。在虚假广告、虚假宣传不断混淆视听，假药和伪劣产品不断坑骗消费者的情况下，科学普及任重道远。

一本好的科普读物应做到知识性、趣味性和可读性三位一体。然而，要真正做到三者的有机结合又并非容易的事情。令人欣慰的是，这本由国内著名糖尿病专家翁建平教授主编的《与糖尿病和谐共处》在这方面进行了大胆的尝试和创新，他们邀请了广东省糖尿病学会各位常委和知名专家组成专家委员会，保证了本书的权威性和科学性；家庭医生杂志社的众多编辑，采用拟人化手法和通俗易懂的语言，把专家们的见解和经验汇编成册，完成了这本集知识性、实用性和趣味性于一体的糖尿病防治科普读物。

常恨言语浅，不如人意深。相信这本看似浅显，实乃意深的读本，能够为广大糖尿病病人及关注糖尿病的人排忧解难，给更多糖尿病病人的生活带来便利、知识和希望，使更多人远离糖尿病的困扰。

全国政协常委、广东省政协副主席、广东省卫生厅厅长 姚志彬

## 前言

糖尿病是一种古老的疾病，考古学上可追溯的最早关于糖尿病的记录是埃及出土的公元前1550年书写在纸莎草上的文字，文字中记载着一种多饮多尿的疾病。我国现存最早的医书——《黄帝内经·素问》中已有消渴病的记载。在生活方式发生显著改变的今天，糖尿病已经成为继各类癌症之后的第二大杀手。据世界卫生组织国际糖尿病联盟统计，截至2007年，全球糖尿病的患病人数已经达到了2.33亿，而且正以每年新增700万的速度猛涨。2008年中华医学会的一项调查表明我国目前糖尿病患者人数约7000万，在上海、北京、广州等大城市，20岁以上的居民糖尿病患病率已经达到10%以上。糖尿病的危害不仅仅在于疾病本身，由糖尿病引起的各种并发症带给人们更大的折磨。研究表明，糖尿病发病后10年内有30%~40%的患者至少会出现一种并发症。在我国的糖尿病患者中，合并高血压者1200万，合并脑中风者500万，合并冠心病者600万，合并双目失明者45万，合并尿毒症者50万……

看着这些触目惊心的数字，我深感肩上责任的重大。作为一名医务工作者，20多年来我诊治过无数糖尿病患者，但是它与庞大的糖尿病人群相比是如此的渺小。而且，许多患者对糖尿病不甚了解，对饮食疗法和运动疗法的认识还非常模糊，往往不能获得良好的治疗效果。此外，让人感到难以接受的是某些商人利用虚假广告来欺诈糖尿病患者，还有市面上夸大功效的各类保健品、糖尿病食品，迷惑了众多糖尿病患者的双眼，延误了诊治。究其原因就是老百姓缺乏相关的糖





## 与**糖尿病**和谐共处

尿病知识。于是，我认识到，要应对糖尿病，仅仅依靠医生的力量是不够的，需要医生和患者的共同参与，更需要全社会的关注。然而，社会上大多数人对糖尿病的认识不足，甚至是一无所知，想要让更多人能够了解糖尿病，积极预防和治疗糖尿病，非常需要普及糖尿病知识。

作为一名行医多年的医生，最希望看到的莫过于每位患者都拥有健康和快乐的明天。我应《家庭医生》杂志社社长陈跃龙的邀请，主编了糖尿病科普读物《与糖尿病和谐共处》。这本书不仅仅是面向各位糖尿病患者，更是一本面向全社会的科普读物，既适合糖尿病患者日常生活的指导，也适合普通健康人的日常保养和对糖尿病的预防。这本书轻松易懂，通过卡通人物“糖糖”来向大家介绍糖尿病的各类知识和保健常识。虽然简明的七章内容不足以涵盖所有糖尿病的有关常识，但却轻松幽默地把糖尿病展示在大家的面前，希望大家在看完这本书以后，会放松心情，以积极乐观的心态对待糖尿病，与糖尿病和谐共处，拥有自己健康快乐的明天。我想，这也是我们每一位内分泌疾病科医生的心声，衷心希望这本书能带给大家崭新的生活方式！

最后，我想告诉大家的是，糖尿病是可防可治的。

己丑年立秋晚于羊城 翁建平

# CONTENTS

## 目录

### 引子——糖尿病病人的梦中奇遇 / 1

### Part1 糖糖的身体旅行 / 3

#### 1. 糖糖这一家子 / 4

糖糖的过去与现在 / 4

糖糖有个大家族 / 5

神奇的体内分离术 / 7

#### 2. 担负能量传递的使命 / 9

诞生于植物大本营 / 9

难忘的人体旅行 / 11

### Part2 糖糖受困记 / 15

#### 1. 旅行受阻，血液游荡好心酸 / 16

人体旅行频频受阻 / 16

多饮、多尿、多食，予以警惕 / 17

为“糖”消得人消瘦 / 18

#### 2. 寻根究底，探知受困的原因 / 20

胰岛，糖代谢的关键 / 20

当胰岛遇到麻烦 / 21

当孕妇出现血糖异常 / 22

特殊类型的糖尿病 / 23

#### 3. 啊，可怕的并发症 / 24

最可怕原来是并发症 / 24

来势汹汹的急性并发症 / 24



## 与**糖尿病**和谐共处

不可忽视的慢性并发症 / 25

医生的护足忠言 / 27

### **Part3 治疗——天使在人间 / 31**

1. 自古“消渴”皆因糖 / 32

2. 胰岛素：助糖一臂之力 / 34

解密神奇的降糖“指挥官” / 34

胰岛素笔，细节决定成效 / 36

胰岛素泵显神威 / 39

关于胰岛素泵的那些流言飞语 / 41

3. 小小药片的神奇力量 / 45

口服药物，点兵点将 / 45

适合你的就是最好的 / 46

用药也应安全第一 / 48

“对”与“贵”的较量 / 49

4. 草药的功能 / 50

神奇的传统中草药 / 50

糖尿病病友的疑惑 / 51

中医西医：降糖效果孰优孰劣 / 51

中医治疗，自有一番天地 / 53

5. 糖尿病准妈妈的忧虑 / 55

将为人母的喜与忧 / 55

妊娠糖尿病与糖尿病合并妊娠 / 56

关注引发妊娠糖尿病的危险因素 / 56

发现病情，要与时间赛跑 / 57

准妈妈的血糖控制与血糖监测 / 58

关注腹中的宝宝 / 59

- 6. 老年糖尿病 / 60
  - 上了年纪的烦恼 / 60
  - 特殊问题特殊治疗 / 61
- 7. 儿童和青少年糖尿病 / 63
  - 你们好吗，我的小朋友 / 63
  - 小胖墩变成糖罐子 / 64
- 8. 糖尿病的那些儿检查 / 66
  - 糖尿病，检查何其多 / 66
  - 与诊断、分型有关的检查 / 67
  - 反映血糖平均控制水平的检查 / 68
  - 与代谢紊乱及并发症有关的检查 / 68

## **Part4 挡不住的美食诱惑 / 71**

- 1. 糖糖的请求 / 72
  - 糖尿病病友的心声 / 72
  - 揭开饮食疗法的终极目标 / 73
  - 健康食疗的十大原则 / 74
- 2. 营养美食，何去何从 / 77
  - 糖尿病病友与医生的对话 / 77
  - 解读血糖生成指数 / 80
  - 血糖高，还要提防血脂 / 81
  - 米、燕麦、肉、土豆…… / 82
  - 吃水果，要有选择性 / 84
  - 选购糖尿病食品，用“眼”更需用“心” / 87
  - 甜味剂，糖的替代品 / 90
  - 要吃还要“肾”重 / 91



## 与**糖尿病**和谐共处

### 3. 合理的饮食疗法 / 93

饮食疗法：脂肪、蛋白质、碳水化合物 / 93

食物交换份，让你对摄入的食物心中有数 / 93

为自己建立每日食谱 / 96

寻找最适合自己的饮食方法 / 98

### 4. 饮食的争论与误区 / 100

糖尿病的“口舌之争” / 100

多吃粗粮更健康吗 / 101

粥，吃对了才有用 / 101

老火靓汤“靓”不“靓” / 102

米饭吃得越少越好吗 / 103

多吃鱼有益 / 104

用药物清除多吃生成的血糖可行吗 / 105

蜂蜜、蜂王浆有助于降低血糖吗 / 105

### 5. 烟酒的生命洗礼 / 107

一种奇怪的心态 / 107

不要让烟熏坏了你的身体 / 107

爱亦是酒，恨亦是酒 / 109

适量，饮酒的保险锁 / 111

### 6. 放糖一条生路：糖尿病食谱大本营 / 113

人类和糖类本是朋友 / 113

窈窕淑女的饮食宝典 / 114

美女私房菜 / 116

小胖子甜蜜成长的秘诀 / 122

细心妈妈的魔法厨房 / 123

糖尿病准妈妈的合理膳食 / 130

糖尿病准妈妈的科学度孕食谱 / 133

当糖尿病遇上夕阳红 / 140

王老师的拿手菜 / 144

## **Part5 动一动，降糖好轻松 / 149**

### 1. 运动是清除身体阻塞的最好方法 / 150

生命在于运动 / 150

运动有利于血糖控制 / 150

运动的利与弊 / 152

### 2. 运动方式，点兵点将 / 154

运动，讲究多又多 / 154

走，也能走出长寿 / 155

骑马健身器，健身运动新宠儿 / 156

运动，也要有“法”可依 / 156

出门旅行，做足准备 / 158

动一动，血糖怎么反而高了 / 160

### 3. 警惕低血糖 / 161

低血糖与高血糖 / 161

低血糖症状“三部曲” / 162

埋头拉车，也要抬头看路 / 163

低血糖，第一时间要自救 / 164

## **Part6 藐视杀手，适应新生活 / 167**

### 1. 好心情 VS 坏心情 / 168

生病，不幸中的万幸 / 168

药效，还得心情说了算 / 169

坏心情向左走，好心情向右走 / 170



## 与**糖尿病**和谐共处

### 2. 开辟好心情之路 / 172

糖尿病病友的心结 ABC / 172

心理治疗需要恰当的方法 / 175

“我该为你做些什么？” / 176

写给糖尿病病友的话 / 177

### 3. 好生活，好方法 / 179

### 4. 适应新生活，离不开血糖监测 / 181

新生活，离不开血糖监测 / 181

测血糖，也要选对时机 / 181

测血糖，静脉抽血 vs 血糖仪 / 183

## **Part7 预防糖尿病，糖是我的好朋友 / 185**

### 1. 你是糖尿病高危人群吗 / 186

### 2. 一群特殊的糖尿病后备军 / 188

“糖调节受损”引起的惶恐 / 188

“糖调节受损”有何危害 / 189

如何正确看待“糖调节受损” / 189

干预“糖调节受损”一定要用药吗 / 190

生活方式干预隆重登场 / 191

### 3. 健康的生活方式 / 193



## 引子 —— 糖尿病病人的梦中奇遇

最近，我总是反反复复做一个梦，梦里不断出现自己被杀手追杀的情景，一群凶狠的杀手追着我，一直将我逼到悬崖峭壁边，走投无路的我只能纵身一跃，落入万丈深渊。

常常做这个梦的缘由可能是自己的病：年纪大了，身体大不如前，上次体检还查出了糖尿病。这样一来，医院和家，两点一线；饮食控制和药物治疗，双管齐下。积极配合治疗之余，我的病虽没有进一步恶化，但是饮食的限制和疾病的困扰，始终就像笼罩在我头上的两团乌云，久久不能散去。久而久之，我不再像从前一样乐观，也鲜有爽朗的笑声了。甚至有人说我患上了“疾病抑郁症”。

白天不开心，晚上睡不好，一睡着就做噩梦，反复做那个相同的梦，每当被逼到悬崖边，往下一跳就惊醒了。但这一次不同，我一直往下落，怎么也醒不过来，重重地摔在山谷底，居然一点事儿都没有。模糊之中，我看到一个瘦小的黑影向我跑过来。就在我正要逃走之时，她居然开口说话了：“不要害怕，我是来救你的。你可以叫我糖糖，我知道你们人类患上糖尿病以后，都把我们糖类当作罪魁祸首，还说我们糖类是‘甜蜜的杀手’，其实我们糖类是无辜的。我很想帮助你们走出糖尿病的困扰，能听听我的心声吗？”

我看着她那双真诚的眼睛，迟疑了一下，坐下来，且听她娓娓道来……



