

TANGNIAOBINGZUIJIAFANGZHIIYINGJIFANGAN

[带病长寿新观念系列]

我们应该学会给糖尿病装上安全阀
本书就是一部教你如何与糖尿病和睦相处的
家庭健康实用珍本

安娜◎主编 崔先锋◎主审

糖尿病

最佳**防治及应急**方案



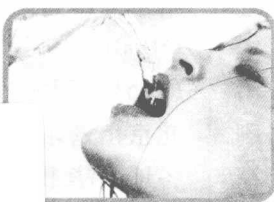
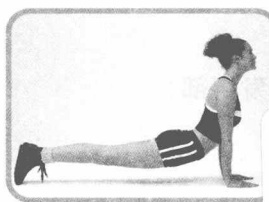
黑龙江科学技术出版社

TANG NIAO BING

安娜◎主编 崔先锋◎主审

糖尿病

最佳防治及应急方案



ZUIJIA FANGZHI JI YINGJI FANGAN

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病最佳防治及应急方案/安娜主编. ——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008. 4

ISBN 978 - 7 - 5388 - 5690 - 3

I. 糖… II. 安… III. 糖尿病—防治 IV. R587. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 013619 号

糖尿病最佳防治及应急方案

TANGNIAOBING ZUIJIA FANGZHI JI YINGJI FANGAN

作 者	安 娜 主 编
责任编辑	张丽生 侯文妍
出版发行	黑龙江科学技术出版社
地 址	哈尔滨市南岗区建设街 41 号
邮 编	150001
电 话	(0451) 53642106 电话: 53642143 (发行部)
印 刷	北京市密东印刷有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	16. 5
字 数	205 千字
版 次	2008 年 4 月第 1 版 · 2008 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5388 - 5690 - 3/R · 1445
定 价	26. 80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

PREFACE

近年来,虽然糖尿病对人类健康的危害已经逐渐被人们所认识,对糖尿病防治的研究也取得了很大进展,但是由于其巨大的危害性,糖尿病仍像浓重的阴霾,笼罩在患者头上。

目前糖尿病患者的数量逐年递增,糖尿病仍在肆虐全球,升级为继肿瘤和心血管疾病之后的、谋害人类健康的3大杀手之一。患者得了糖尿病之后,还不得不面对各种并发症的威胁:它有可能导致心血管疾病,引发肝病、肺病、肾衰竭、肠胃病;它是导致失明的“罪魁祸首”;它并发各种感染,甚至有时只是肢体受到一点小损伤就不得不截肢;它导致性功能障碍,影响家庭幸福;它使女性患上阴道炎,产下畸形儿。从眼睛到双足,它伤害患者全身各个器官,给患者带来无穷无尽的痛苦,甚至还可引起猝死……

糖尿病是一种慢性、棘手、需要终身控制的疾病。由于其自身的特点和复杂性,在糖尿病的防治过程中,需要了解和注意的事项非常多。在庞杂的关于糖尿病的各种宣传中,有很多说法都是各执一词或者背道而驰的,缺乏专业性和严谨性,常常令患者无所适从,甚至走进误区,从而延误或加重了病情,造成严重的后果。

本书是一本关于糖尿病防治和应急措施的精华读本。在糖尿病的防

治知识中,去粕求精,筛选出最为准确、实用的知识点,从糖尿病的实质、发病机理、诊断、治疗、并发症、特殊类型、护理保健、认识误区、病情监测、应急措施等各方面进行阐述,力求做到既专业严谨,又深入浅出,使读者在轻松阅读的基础上掌握专业知识。

如果您是糖尿病患者或是您属于糖尿病的高危人士,这本书就是您的必备书!它可以帮助您在不降低生活质量的情况下,以最正确的方法防治糖尿病,延缓或避免各种并发症的发生,既享受生活,又拥抱健康!

如果您是糖尿病患者的亲友,这本书也不可 unread,它能够使您更好地关爱患者,在生活保健、护理、急救上给予他们正确的帮助。

如果您身体健康,这本书也不妨一读,以避免那些不健康的生活方式和致病因素,远离糖尿病,享受健康的阳光生活!

本书得到对糖尿病深有研究的中医专家、从医 37 年的军医崔先锋先生的大力推荐!希望本书能够为糖尿病患者朋友提供切实的帮助和专业的指导。

目 录

CONTENTS

第一章 由表及里:认知是治疗糖尿病的前提

- 第一节 糖尿病——一种古老而又“时髦”的病 / 002
- 第二节 胰岛素——人体的金钥匙 / 003
- 第三节 胰岛素抵抗——糖尿病的温床 / 005
- 第四节 糖尿病与糖的关系 / 006
- 第五节 血糖指数——糖尿病患者的最大挑战 / 008
- 第六节 什么是肾糖阈 / 012
- 第七节 黎明前的黑暗——黎明现象 / 013
- 第八节 什么是苏木杰反应 / 014
- 第九节 好景不常的“蜜月期” / 016
- 第十节 性格“决定”糖尿病 / 018
- 第十一节 危害人类健康的“季军” / 019

第二章 特别关注:糖尿病的特殊人群

- 第一节 别让糖尿病带走晚年的幸福 / 024
- 第二节 防治老年糖尿病需“知己知彼” / 025
- 第三节 控制老年糖尿病的“五驾马车” / 028
- 第四节 如何关爱患糖尿病的孩子 / 032

第五节 战胜妊娠糖尿病,平安产下宝宝 / 034

第三章 病因透视:糖尿病为何来到你身边

第一节 中西医对糖尿病的分型 / 040

第二节 糖尿病病因释迷 / 044

第三节 大吃大喝,猴子也得糖尿病 / 047

第四节 我科学饮食,怎么也得糖尿病 / 049

第五节 年轻人也并非高枕无忧 / 051

第四章 正确核实:糖尿病的科学诊断

第一节 糖尿病的早期信号 / 056

第二节 糖尿病的典型症状 / 059

第三节 II型糖尿病的“三步曲” / 061

第四节 糖尿病的最新诊断标准 / 063

第五节 小细节造成的大影响 / 065

第六节 不能完全相信尿糖 / 068

第七节 哪些化验能判断糖尿病类型 / 069

第五章 积极治疗:糖尿病的最佳治疗方案

第一节 口服降糖药的3大生力军 / 072

第二节 遭遇口服降血糖药失效怎么办 / 075

第三节 口服降糖药,小心触暗礁 / 078

第四节 何时使用胰岛素 / 080

第五节 胰岛素的分类及特点 / 083

第六节	胰岛素的副作用及处理方法	/ 085
第七节	能降血糖的中草药	/ 088
第八节	小小银针除病痛	/ 090
第九节	糖尿病饮食治疗原则	/ 093
第十节	降低血糖,食物帮忙	/ 097
第十一节	运动是永恒的健康主题	/ 100
第十二节	掌握运动处方的医学思维	/ 102
第十三节	合理运动,舞好“双刃剑”	/ 106

第六章 高度警惕:糖尿病引发的并发症

第一节	糖尿病急性并发症	/ 112
第二节	糖尿病伤了“心”	/ 116
第三节	血糖高了,血压也高了	/ 118
第四节	失明的“第一杀手”	/ 121
第五节	预防病患,始于足下	/ 124
第六节	糖尿病与“性”福	/ 127
第七节	糖尿病与骨质疏松	/ 130
第八节	糖尿病与肺结核	/ 132
第九节	糖尿病与脂肪肝	/ 134
第十节	糖尿病与肾病	/ 137
第十一节	女性糖尿病患者的苦恼	/ 140
第十二节	糖尿病与胃肠道疾病	/ 142
第十三节	糖尿病与感染	/ 144
第十四节	糖尿病的其他并发症	/ 148

第七章 自我调控:糖尿病的最佳护理保健

- 第一节 糖尿病患者护理要点 / 154
- 第二节 呵护双足才能走健康之路 / 157
- 第三节 保护心灵的窗口 / 159
- 第四节 糖尿病患者科学饮食 10 细节 / 160
- 第五节 正确摄入蛋白质和糖类 / 162
- 第六节 饮食需限制,热量需计算 / 163
- 第七节 低脂饮食是健康的保证 / 165
- 第八节 外出就餐也要守纪律 / 166
- 第九节 糖尿病患者用药的注意事项 / 168
- 第十节 怎样护理骨折的糖尿病患者 / 171
- 第十一节 女性糖尿病患者的避孕与优生 / 172
- 第十二节 常备零食,安全驾驶 / 177

第八章 谨防陷阱:糖尿病防治的误区

- 第一节 最常见的 4 大误区 / 180
- 第二节 口服降糖药的误区 / 182
- 第三节 认识上的误区 / 185
- 第四节 饮食上的误区 / 187
- 第五节 血糖监测的误区 / 192
- 第六节 思想上的误区 / 194
- 第七节 生活方式的误区 / 197
- 第八节 运动时的误区 / 202

第九节 治疗上的误区 / 206

第九章 保卫战果:糖尿病的病情监测

第一节 血糖监测是重点 / 214

第二节 简单快捷的尿糖监测 / 219

第三节 学会自测尿酮体 / 223

第四节 尿常规测定的意义 / 224

第五节 糖化血红蛋白和糖化血清蛋白的监测 / 225

第六节 肝功能、肾功能的监测 / 227

第七节 必须要做的其他监测 / 229

第八节 第一个医生就是自己 / 231

第十章 有备无患:紧急情况下的应急方案

第一节 糖尿病患者昏迷的急救 / 234

第二节 夜间低血糖的家庭急救 / 235

第三节 糖尿病高渗性昏迷的急救 / 236

第四节 酮症酸中毒的急救 / 239

附 录:实用糖尿病药膳方精选 / 242

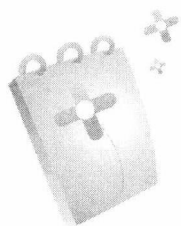
第一章

由表及里： 认知是治疗糖尿病的前提



TANGNIAOBING

ZUIJIAFANGZHIIYINGJIFANGAN



第一节 糖尿病—— 一种古老而又“时髦”的病

世界卫生组织已将糖尿病列为三大疑难病之一，并把每年的 11 月 14 日定为世界糖尿病日。作为一种常见的慢性病，它可谓是家喻户晓的。然而，它却又是一种古老的疾病。早在公元前 400 年，我国最早的医书《黄帝内经素问》及《灵枢》中，对糖尿病就有过记载。什么是糖尿病，它是如何产生的，其患者为什么如此之多呢？

据世界卫生组织统计，2004 年全世界的糖尿病患者达 1.77 亿，估计到 2025 年糖尿病患者将增加到 3 亿。Ⅱ型糖尿病的发病率大概占到人口的 6%~7%。研究发现，由糖尿病造成的死亡，已居当今世界死亡原因的第 5 位。

在我国，糖尿病的发病率呈逐年上升的趋势，给无数患者带来痛苦。1980 年以前，我国的糖尿病发病率仅有总人口的 0.3%，现在据国内最新统计，我国的糖尿病发病率达到 4% 以上。在部分大城市，Ⅰ型、Ⅱ型糖尿病患者占总人口的近 6%，而北方城区中老年人糖尿病患病率已达 7.8%。那么，糖尿病到底是怎样一种病呢？

糖尿病是由于遗传和环境因素相互作用，引起胰岛素绝对或相对分泌不足，以及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，导致蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，其中以高血糖为主要标志。患者表现出烦

01 由表及里： 认知是治疗糖尿病的前提

渴、多饮、多尿、多食、易饥、消瘦及视力模糊等症状。其严重形式是酮症酸中毒和非酮症高渗状态，若不及时救治，常导致死亡。

糖尿病分为原发性和继发性，又分Ⅰ型、Ⅱ型糖尿病和特殊型。中医根据辨证主要分为4型，即阴虚热盛型、气阴两虚型、淤血内阻型和阴阳两虚型。

糖尿病的最初症状多不典型，甚至全无症状，在确诊之前往往已经存在长时间的高血糖，这足以引起重要器官的病理及功能的改变。所以，糖尿病对身体健康的危害很大，糖尿病患者中将有1/4发生脑血管病变，1/3发生冠心病，1/5并发肢端坏疽。

据悉，50%的失明病人与糖尿病有关，50%的血透析病人是糖尿病肾病。糖尿病发病隐匿，据估计在我国还有5000多万的边缘人群可能是糖尿病患者但未被确诊。近年来，糖尿病人群的发展正趋于低龄化。所以，正确认识和全面了解糖尿病，对于预防和治疗糖尿病是非常重要的！



第二节 胰岛素——人体的金钥匙

在人体内胃的下方，十二指肠的旁边，有一个呈长条形的器官，叫做胰脏。胰脏是个腺体，腺体中有许多星罗棋布的细胞群叫做胰岛，胰岛素就是由胰岛分泌出来的。胰岛素被比做人体的一把金钥匙，那么，它到底对人体有什么重要作用呢？对于糖尿病患者来说，它又有什么特殊意义呢？

胰岛素发现于19世纪20年代，它是一种激素，激素是人体制作分泌

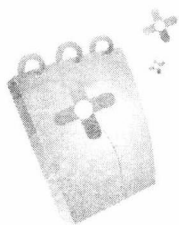
的一种化学反应物质，能够保证人体各部分器官有条不紊地工作。

医学专家把胰岛素比做一把金钥匙，因为只有它才能打开细胞的大门，使血中的葡萄糖顺利进入各器官组织的细胞中，为它们提供能量。身体中的细胞组织把葡萄糖作为存活的能量之源，没有了能量，体内的细胞组织就无法存活。胰岛素也帮助身体储存多余养料形成脂肪。正常情况下，人体在进餐后胰岛分泌胰岛素增多，而在空腹时胰岛分泌胰岛素会明显减少，因此健康人血糖浓度虽然随进餐有所波动，但在胰岛素的调节下，能使这种波动保持在一定的范围内。而如果缺少胰岛素这把钥匙或者钥匙坏了时，就会使血中的葡萄糖无法敲开组织细胞的大门，无法进入细胞提供能量，人们就会因此而血糖升高患上糖尿病。

糖尿病患者又分为两种情况，即胰岛素绝对缺乏和胰岛素相对缺乏。

(1) 胰岛素绝对缺乏。胰岛素绝对缺乏，就是指患者的身体内不能生成足够的胰岛素。这是因为胰腺制造胰岛素的细胞组织受到免疫系统的破坏，最终所有制造胰岛素的细胞组织都会被破坏，不会再生产出胰岛素。Ⅰ型糖尿病患者的病情一般是由胰岛素绝对缺乏造成的，所以Ⅰ型糖尿病又被称为依赖胰岛素型糖尿病，这类患者一般通过注射胰岛素来维持健康。

(2) 胰岛素相对缺乏。Ⅱ型糖尿病患者的身体可以产生胰岛素，我们称之为胰岛素相对缺乏。患者胰岛素水平一般并不降低，但其胰岛素的作用却大打折扣，即胰岛素工作效率降低，“金钥匙”虽有，但起不了太大的作用。这类糖尿病的患者可先用口服药物治疗，改善胰岛素的工作效率。



第三节 胰岛素抵抗——糖尿病的温床

大量流行病学资料可以证明，胰岛素抵抗在糖尿病及心血管疾病发病之前多年就存在，是多种疾病，特别是糖尿病及心血管疾病共同的危险因素，是滋生多种代谢相关疾病的共同土壤。所以可以说，在众多心血管疾病的危险因素中，胰岛素抵抗处于核心地位。可见，胰岛素抵抗的防治对于糖尿病患者来说极其重要。

胰岛素抵抗是指体内周围组织对胰岛素的敏感性降低，组织对胰岛素不敏感，外周组织如肌肉、脂肪对胰岛素促进葡萄糖摄取的作用发生了抵抗。早期胰岛 β 细胞尚能代偿性地增加胰岛素分泌以弥补其效应不足，但久而久之胰岛 β 细胞的功能会逐步衰竭，导致糖耐量异常和糖尿病的发生。

目前将胰岛素抵抗、中心性肥胖、糖耐量降低或糖尿病、高血压、血脂代谢紊乱等多种疾病的组合，统称为“代谢综合征”或“胰岛素抵抗综合征”，胰岛素抵抗是促使糖尿病、高血压、高脂血等疾病发生发展的重要原因。

胰岛素抵抗常常与肥胖、年龄的增长、高血压、高脂血症相伴随。肥胖是引起胰岛素抵抗最常见的原因，肥胖症者几乎都存在胰岛素抵抗。

胰岛素抵抗在Ⅱ型糖尿病患者中，几乎占90%以上，可能是Ⅱ型糖尿病发病的主要因素之一。因此，糖尿病的药物治应针对其病因，注重

改善胰岛素抵抗，以及对胰腺 β 细胞功能的保护，必须选用能改善胰岛素抵抗的药物。

胰岛素抵抗的防治需采取综合性措施，首先是改变生活方式——戒烟、合理膳食、运动疗法和减低体重等，如能在胰岛素抵抗期进行干预，则可防止或延缓糖尿病及心血管疾病的发生、发展，降低其发病率。



第四节 糖尿病与糖的关系

糖，本来代表着幸福美满，比如有一首歌便唱道“生活比蜜糖还要甜”。现在，由于患糖尿病的人越来越多，糖一下子被人们敬而远之，无糖食品竞相出笼，充斥市场。糖对于糖尿病患者来说，更是一个“不祥”的字眼，似乎糖就是糖尿病的罪魁祸首。糖和糖尿病究竟有什么关系呢？得了糖尿病是不是就要从此与糖“绝缘”了呢？

经过研究证明，糖类是糖尿病和反应性低血糖（还有肥胖）最主要的促成因素。糖类进入血液后能很快引起血糖的急剧升高，机体对此所做的反应是迅速分泌胰岛素，而胰岛素的过多分泌又促使血糖降低并引起低血糖的症状。

机体对血糖水平的迅速降低做出的反应是分泌肾上腺素，它是一种可使血糖迅速升高的激素。反复的低糖刺激，逐渐会使肾上腺素变得“精疲力竭”而无法做出适度的反应，这一反应的缺乏会导致反应性低血糖的发生。如果血糖调整机制进一步恶化，最终机体将变得对胰岛素不敏感或胰岛素功能走向衰竭，而且反应性低血糖也将演变成糖尿病。

01 由表及里： 认知是治疗糖尿病的前提

显然，糖尿病和低血糖的治疗或预防的关键在于远离糖类。

但是，有很多人根本就不喜欢吃甜食，甚至都想不起上次是在哪年吃过一点糖果，为什么也得了糖尿病呢？

我们在这里所指的糖，是指碳水化合物的总称，也就是我们饮食中的米饭、馒头、面条、饼干、面包、南瓜、山芋、豆子等等，当然也包括我们吃的白糖、糖果之类。

米饭、馒头也是糖吗？是的。糖，分为多糖、双糖、单糖。米饭、馒头、面条、面包、饼干、山芋、南瓜所含的淀粉便是多糖，而蔗糖、麦芽糖和乳糖，是双糖。果糖、半乳糖与葡萄糖是单糖。人体只能吸收单糖，而单糖之中葡萄糖是主要可以利用的形式。多糖类的淀粉虽然不甜，但在淀粉酶的作用之下，会被分解为单糖，而且主要是葡萄糖。如有足够的胰岛素，身体便能将其吸收利用；如果没有足够的胰岛素帮助它转化，它们便在血中升高血糖，乃至滤出成为尿糖，这便是糖尿病。

根据研究结果发现，从进入血液来说，葡萄糖最快，果糖次之，半乳糖更次。糖尿病患者血液中高出的糖主要是葡萄糖而不是果糖。所以从这个意义上来说，控制淀粉类食物对于预防糖尿病更为重要。

糖尿病人的尿为什么是甜的？我们每天吃的主食经消化酶分解成葡萄糖，在肠道吸收进入血液，血液中的葡萄糖在饭后1小时后开始升高。糖尿病患者缺乏胰岛素，血糖不能全部进入细胞。血液中的葡萄糖浓度增高，过多的葡萄糖就从尿中排出。所以，糖尿病人的尿是甜的。

糖尿病患者可以吃的“糖”。糖尿病患者不能吃蔗糖、果糖和麦芽糖。因为这些糖可以很快升高血糖，糖尿病患者胰腺分泌的胰岛素不足或分泌胰岛素迟缓，不能及时将血糖调整到正常，持续高血糖是糖尿病一切并发症的祸根。但是，糖尿病患者在未定时进餐，运动量过大，用药和进餐配合不好，情绪不稳定时，可能会出现低血糖的症状：全身发软、头晕、眼