

糖尿病正偷偷

• 最新治疗方法和自我保健 •

人类健康的慢性非传染性疾病，具有高致死率、高致残率和高

什么是糖尿病？糖尿病分为哪些类型

饮食调养法运动调养法药物治疗法

您了解糖尿病吗，您知道血糖值是什么

糖尿病居然有不同的类型？你也许也是糖尿病潜在

一疾病为主题

从糖尿病的病症、糖尿病的种类

病相处的方法等

知识，让患者能更

和疾病的相处之道

本书以糖尿病

本书以糖尿病这一疾

糖尿病的3

具体地介

本书融合科学

希望通过

本书以糖尿

病相处的

什

3种

具体

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

具

图解版

把糖尿病彻底说清楚

日本医学教授、国立国际医疗研究中心医院院长

(日)春日雅人◎主编 刘媛媛◎译

糖尿病正偷偷靠近！中国糖尿病患者已近1亿，位列全球第一。

- 你了解糖尿病吗，你知道血糖值是什么吗？
- 糖尿病居然有不同的类型！
- 你也许属于糖尿病潜在人群哦！

科学保健

图解版

把

糖尿病 彻底说清楚

日本医学教授 国立国际医疗研究中心医院院长

(日)春日雅人◎主编 刘媛媛◎译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [イラスト図解 糖尿病最新治療とセルフケア]

BY: [春日 雅人]

Copyright © Nitto Shoin Honsha CO.,LTD 2009

Original Japanese language edition published by NITTO SHOIN HONSHA CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with NITTO SHOIN HONSHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社日东书院本社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第340号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

把糖尿病彻底说清楚: 图解版/ (日) 春日雅人主编; 刘媛媛译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5381-7991-0

I. 把… II. ①春…②刘… III. ①糖尿病-防治-图解 IV. ①R587.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第061120号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 陈 辉

装帧设计: 季传亮

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京世汉凌云印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印 张: 10

字 数: 150千字

出版时间: 2013年11月第1版

印刷时间: 2013年11月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7991-0

定 价: 29.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7991

图解版

把

糖尿病 彻底说清楚

日本医学教授 国立国际医疗研究中心医院院长

(日)春日雅人◎主编 刘媛媛◎译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



前言

日本2007年公布的《国民健康和营养调查》显示，日本糖尿病疑似患者约2 210万人，与5年前（2002年）相比，增加了约590万人。其中，很可能患病者约890万人，不排除患病可能性者约1 320万人。实际上，平均每5个日本人中就有1人或1人以上可能患有糖尿病。

在糖尿病患者中，最常见的患病类型是与生活习惯密切相关的2型糖尿病。2型糖尿病早期症状不明显，定期接受健康检查，注意血糖值等数值的变化非常重要。

本书通过图文并茂、通俗易懂的方式，讲述了糖尿病的基本知识和治疗关键。想控制高血糖、治疗糖尿病，最关键的是在饮食和运动方面进行“自我管理”。本书旨在帮助读者加深对糖尿病的了解，从而培养读者科学健康的生活习惯，以此来预防和治疗糖尿病。

日本国立国际医疗中心医院院长

春日雅人

把糖尿病彻底说清楚

前言	2
卷首测试 你能看懂健康检查的每一项数值吗?	7
第1章 什么是糖尿病	
糖尿病——血糖值居高不下的一种疾病	14
血糖值——血液中“葡萄糖”的浓度	16
胰岛素——唯一能够降低血糖值的激素	18
糖尿病总是悄悄逼近	20
糖尿病患者激增的原因	22
肥胖是最大的危险因素	24
■ 专栏	
警惕代谢综合征	26

第2章 糖尿病分为哪些类型

血液检查——糖尿病的诊断方法	28
未被确诊也不可高枕无忧	30
糖尿病的类型	32
1型糖尿病患者多见于儿童及青少年	34
2型糖尿病患者的生活习惯存在问题	36
2型糖尿病不光要控制血糖	38
妊娠期血糖值容易上升	40
糖尿病3大并发症	42
高血糖会加剧动脉硬化	44



把糖尿病彻底说清楚

中年人得了糖尿病怎么办	46
老年人得了糖尿病怎么办	48
青少年得了糖尿病怎么办	50
找到可以信赖的医生	52
以饮食疗法和运动疗法为主	54
■ 专栏	
世界糖尿病日——全世界的危机感	56

第3章 饮食疗法

正确看待饮食生活	58
记住你“应该摄入的能量”	60
一日吃三餐，营养要均衡	62
多摄入膳食纤维	64
小心脂肪摄入过多	66
巧调味少放盐	68
巧用《食品交换表》	70
了解食物的能量	72
吃遍表1~表6	74
三餐食量应均衡	76
制定营养又美味的食谱	78
准确测量食材，饮食疗法更有效	80
提高吃饭的满足感	82
零食也是饮食的一部分	84
外出就餐也要严守“食量”	86



酒，距离产生美	88
■ 专栏	
保健食品能用于饮食疗法	90

第4章 运动疗法

运动促使胰岛素认真工作	92
运动有助于控制血糖	94
运动减肥无捷径	96
开始运动疗法前要咨询医生	98
最佳运动时间为饭后1~2小时	100
每次运动20~60分钟为宜	102
运动疗法从步行开始	104
选择适合自己的运动项目	106
热身运动和放松运动	108
锻炼肌肉，提高体质	110
科学运动，安全第一	112
心情愉悦地坚持运动	114
巧妙地利用琐碎的时间	116
不过分相信自己的能力	118
为孩子创造锻炼身体的机会	120
■ 专栏	
戒烟之举，明智之选	122



把糖尿病彻底说清楚

第5章 药物治疗

不同类型的糖尿病需使用不同的药物治疗	124
药物不同, 疗效各异	126
了解各类药物的副作用	128
通过注射增加胰岛素量	130
2型糖尿病患者也要进行胰岛素注射	132
注射胰岛素会疼吗?	134
小心降糖药引发低血糖	136
切勿自我判断, 轻易用药	138
■ 专栏	
糖尿病患者如何享受旅游的快乐	140

第6章 和疾病的相处之道

自己测量血糖值	142
记录数值变化, 进行自我激励	144
保持清洁, 预防传染病	146
培养积极的心态, 做自己的主治医生	148
注意释放压力	150
全家人共同面对糖尿病	152



你能看懂健康检查的每一项数值吗？

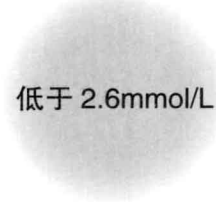
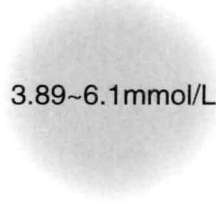
准确地理解健康检查的结果并及时地调整生活习惯，是远离疾病、及早治疗的关键。掌握下图中这些基本检查数值的含义，是开始健康生活的第一步。其中，橙色粗线框里的部分是和糖尿病密切相关的项目。

	标准值	检查什么？	数值异常的可能疾病？
身体测量 BMI ★	18.5~25.0	测量身高和体重，按照下列公式计算肥胖度：体重(kg) ÷ 身高(m) ÷ 身高(m)	脂质异常症、高血压、糖尿病等生活习惯病
身体测量 腰围 ★	男性 小于 90cm 女性 小于 85cm	测量肚脐位置的腰围，检测内脏脂肪的情况	脂质异常症、高血压、糖尿病等生活习惯病、代谢综合征
生理功能检查 血压 ★	收缩压 129mmHg 以下； 舒张压 84mmHg 以下	检查心脏输出血液是否有异常	高血压等
生理功能检查 心电图	——	记录心脏的跳动次数，检查心脏是否正常工作	心律不齐、心肌梗死、心绞痛等
生理功能检查 视力	1.0 以上	检查眼睛能够看清多远的物体	近视、散光、白内障等

注：检查项目和标准数值根据检查方法和检查机构等有所差异，仅供参考。★为2008年4月开始的特定健康检查（日本国内的健康检查。又称代谢健康检查，目的在于防止糖尿病、高血压等生活习惯病的发生和恶化——译者注）的必检项目。

	标准值	检查什么?	数值异常的可能疾病?
生理功能检查			
眼压	10~21mmHg	检查眼球内的压力(内压)是否有异常	高眼压症、青光眼等
生理功能检查			
眼底	—	检查眼球后部网膜及血管的状态	糖尿病视网膜症、高血压、脑肿瘤等
生理功能检查			
听力	—	检查听声音的方式和清晰度是否有异常	耳背、梅尼埃病等
生理功能检查			
肺功能① 肺活量	80%以上	检查与标准肺活量的差距	间质性肺炎等
生理功能检查			
肺功能② 1秒肺活量	70%以上	检查1次呼出气体时,第1秒肺活量占整个肺活量的百分比	肺气肿、支气管哮喘、慢性支气管炎等
血液检查			
总蛋白 (TP)	60~80g/L	检查血液(血清)中所含的蛋白质总量是否有异常	感染类疾病、胶原病(过高时)、肝硬化(过低时)等

	标准值	检查什么?	数值异常的可能疾病?
血液检查 白蛋白 (ALB)	40~55g/L	检查约占血液中蛋白质 0.60 的白蛋白数量是否有异常	肝硬化、重型肝炎、肾病综合征
血液检查 AST★ (GOT) ALT★ (GPT)	AST 0~40U/l ALT 0~40U/l	AST (谷草转氨酶)、ALT (谷丙转氨酶) 都是肝脏内的酶。检查这两种酶的数值是否正常	急性肝炎、慢性肝炎、酒精性肝功能障碍、脂肪肝等
血液检查 γ-GTP★ (γ-GT)	男性 8~35U/l 女性 5~25U/l	γ-GTP (谷氨酰转肽酶) 是分解蛋白质的一种酶。检查这种酶是否增加过量	酒精性肝功能障碍、急性肝炎、慢性肝炎等
血液检查 肌酐 (Cr)	男性 0.17~0.39mmol/L 女性 0.11~0.39mmol/L	检查体内代谢废物肌酐在血液中是否残留过多	肾功能衰竭、糖尿病等
血液检查 尿酸 (UA)	男性 0.17~0.39mmol/L 女性 0.11~0.39mmol/L	检查体内代谢废物尿酸在血液中是否残留过多	高尿酸血症、痛风、肾功能衰竭等
血液检查 总胆固醇 (TC)	2.9~6mmol/L	检查血液中胆固醇总量是否异常	脂质异常症、糖尿病等

	标准值	检查什么？	数值异常的可能疾病？
血液检查 HDL 胆固醇★	 低于 1.55mmol/L	HDL（高密度脂蛋白）即好胆固醇。检查好胆固醇的数量是否有异常	脂质异常症、糖尿病、肝硬化等检查
血液检查 LDL 胆固醇★	 低于 2.6mmol/L	LDL（低密度脂蛋白）即坏胆固醇。检查坏胆固醇的数量是否有异常	脂质异常症、糖尿病、肾病综合征等
血液检查 中性脂肪★ （甘油三酯 TG）	 低于 1.7mmol/L	中性脂肪是体内脂肪的主要成分。检查其数量是否有异常	脂质异常症、糖尿病、肥胖症等
血液检查 空腹时血糖值★ （GLU）	 3.89~6.1mmol/L	检查餐前血液中的葡萄糖浓度（血糖）是否有异常	糖尿病等
血液检查 糖化血红蛋白★ HbA1c	 4.3~5.8%	检查近1~2个月的血糖状况	糖尿病等
血液检查 红细胞数量 （RBC）	男性 427万~570万/ μ L 女性 376万~500万/ μ L	检查将氧气运送至全身的血液中的红细胞数量是否有异常	红细胞增多症（过多）；贫血症（过少）

	标准值	检查什么?	数值异常的可能疾病?
血液检查			
血红蛋白 (Hb)	男性 120~160g/L 女性 110~150g/L	检查红细胞中血红蛋白的数量是否正常	红细胞增多症 (过多); 贫血症 (过少)
血液检查			
血细胞比容 (HCT)	男性 40~50vol% 女性 49~60vol%	检查血液中红细胞所占的百分比 (容积率)	红细胞增多症 (过多); 贫血症 (过少)
血液检查			
红细胞指数	MCV(平均红细胞容积) 男性82.7~101.6fl 女性 79~100 fl MCH(平均红细胞血红蛋白含量) 男性28~34.6pg 女性26.3~34.3pg MCHC(平均红细胞血红蛋白浓度) 男性31.6~36.6% 女性30.7~36.6%	通过这些检测来诊断贫血类型	缺铁性贫血、溶血性贫血、巨幼红细胞性贫血等
血液检查			
白细胞数量 (WBC)	4000~8000/ μ L	检查血液中保护身体不受细菌侵入的白细胞的数量是否有异常	白血病、感染性疾病 (过多); 再生不良性贫血、药物过敏等 (过少)
血液检查			
血小板数量 (Plt)	10 万 ~30 万 / μ L	检查血液中堵塞血管伤口的血小板的数量是否有异常	血小板增多症 (过多); 再生不良性贫血、肝硬化等 (过少)
血液检查			
C-反应蛋白 (CRP)	低于 10mg/L	检查体内出现炎症或组织遭到破坏时增加的蛋白质、CRP (C-反应蛋白) 是否过多	感染性疾病、胶原病、癌症等

	标准值	检查什么?	数值异常的可能疾病?
尿液检查			
尿蛋白[★]	阴性 (—)	检查尿液中蛋白质的含量	慢性肾小球肾炎、糖尿病性肾病等
尿液检查			
尿糖[★]	阴性 (—)	检查尿液中是否含有葡萄糖	糖尿病等
便检			
大便潜血	阴性 (—)	检查大便是否带血	大肠息肉、大肠癌、痔疮等
影像诊断			
胸部X光	——	利用X光透视胸腔, 观察呼吸系统的状态	肺炎、肺结核、肺癌等
影像诊断			
上消化道造影	——	服用造影剂 (钡餐), 利用X光观察食道、胃、十二指肠的状态	胃及十二指肠息肉、胃及十二指肠溃疡、胃癌等
影像诊断			
腹部B超	——	利用超声波扫描腹部, 观察肝脏、胰脏、胆囊、肾脏等状态	肝癌、胰脏癌、胆结石等

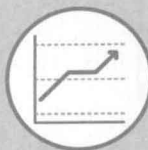
◆ ◆ ◆ 第

1

章 ◆ ◆ ◆

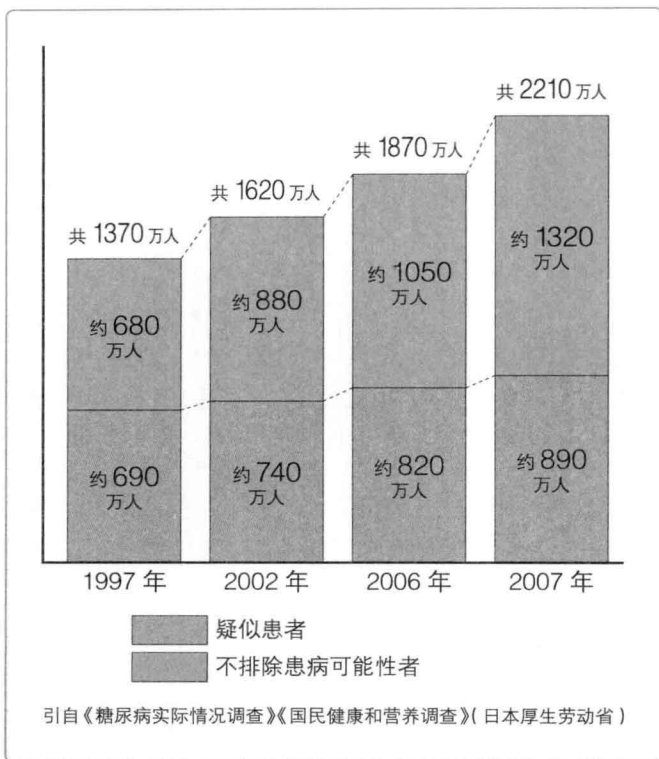
什么是糖尿病





糖尿病——血糖值居高不下的一种疾病

持续增加的糖尿病人群



在日本，糖尿病因患者众多被称为“国民病”。2007年的调查显示，在日本国内疑似糖尿病患者约890万人，血糖值偏高的糖尿病潜在人群约1 320万人。随着生活水平的提高，我国的糖尿病患者也越来越多。

然而，尽管糖尿病患者和疑似患者的数量如此庞大，但并不是每个人都了解它。比如，人们都知道血糖值升高，就有患糖尿病的危险，但是，很少有人知道为什么血糖值持续走高是不好的症状。