

看
听
十类常见病防治经验心得
百位专家权威讲解好声音

主任 医师

对您说

——健康时报专家访谈精华实录



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

健康时报编辑部 编著

主任医生

——健康时报专家访谈精华实录

对您说

健康时报编辑部 编著

糖尿病
高血压
骨关节病
卒中
中老年心理健康

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

主任医师对您说：健康时报专家访谈精华实录 / 健康时报编辑部编著.
北京：电子工业出版社，2013.1

ISBN 978-7-121-06762-4

I . ①主… II . ①健… III . ①保健—普及读物 IV . ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 250128 号

策划编辑：黄春雁

责任编辑：樊岚岚 特约编辑：郭茂威

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14.75 字数：236 千字

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

编委会主任：魏雅宁

编委会编委：李海清 贾晓倩 左娇蕾
郭聪哲 李桂兰 韦川南
田 茹 宗俊琳 马晓慧
郑帆影 董 蕊 章尚周
文 雯 黄小芳

编辑的话



当看到健康时报编辑部这部书稿时，就被里面一个个标题和专家的名字所吸引。在这些既熟悉又陌生的名单当中，体会到的是那些深邃睿智眼睛背后的忠告和指导。当我们面对着糖尿病、高血压、脑卒中、心脏病、痛风、骨性关节炎这些经常发生在我们身边、又深深侵蚀着我们健康肌体的疾病感到无奈时，本书的出版无疑就是久旱逢甘露的喜事。

本书精选自《健康时报》，内容均为北京、上海、广州等地知名医院具有副主任医师以上资质专家的治病心得和防病经验，涉及十大类常见疾病、共百余篇精品文章。需要特别说明，本书收录了大众咨询专家最多的、有关两性健康和中老年心理保健的问题，很值得读者阅读。

看多种常见病防治经验心得、听百位专家权威讲解是本书的特色。愿本书的出版能给读者带来切实有效的帮助，同时欢迎大家交流阅读心得，为我们出版更多更好的图书提出宝贵建议。相信本书会成为广大读者了解防病治病知识的权威指南。

电子工业出版社

2012年12月

目 录



第一篇 说说糖尿病

一 早发现早治疗



●北大医院内分泌科主任郭晓蕙:

糖尿病会遗传吗 / 02

●上海长海医院内分泌科主任医师邹大进:

打呼噜容易得糖尿病 / 03

●北京儿童医院内分泌科主任医师巩纯秀:

胖墩儿脖子黑要当心 / 04

●解放军309医院内分泌科主任张妍:

牙病治不好赶紧查血糖 / 05

●西安交通大学医学院第二附属医院内分泌代谢
科主任医师徐静:

饿了不一定是低血糖 / 05

●武警医学院附属医院内分泌科主任医师王素莉:

低血糖比高血糖更可怕 / 06

●北京协和医院内分泌科主任医师李文慧:

低血糖也能引起抑郁 / 06

●上海第十人民医院内分泌科主任医师顾耀:

刚得糖尿病要查C-肽 / 07

●浙医二院内分泌科主任医师谷卫:

小便有泡沫未必是蛋白尿 / 08

●健康时报李海清:

胖子早听糖尿病讲座 / 09

●健康时报吴志:

“脾气坏”易得糖尿病 / 10

●西安交通大学医学院第二附属医院内分泌代谢
科主任医师徐静:

下棋较真血糖易波动 / 10

二 并发症的防治



●江苏省人民医院内分泌科主任杨涛:

糖尿病足破溃用药需加量 / 12

●解放军306医院糖尿病中心主任医师刘彦君:

初查足病可摸动脉 / 13

●解放军305医院内分泌科主任祝开思:

糖尿病易引起微小血管病变 / 13

●北京大学人民医院内分泌科主任医师纪立农:

“糖化血红蛋白”才是金标准 / 14

●上海交通大学医学院附属仁济医院内分泌科主任
任医师刘伟：

眼睑浮肿要查血糖 / 15

●第三军医大学西南医院内分泌科主任任医师魏平：

糖友不宜常染发 / 16

●二炮总医院内分泌科主任李全民：

打胰岛素要停针五秒 / 17

●第四军医大学唐都医院内分泌代谢科主任任医师
焦凯：

降糖药不一定都饭前吃 / 17

●健康时报曾理、郭聪哲：

糖友皮肤缘何早衰老 / 18

●广东省人民医院内分泌科主任任医师杨华章：

糖友夏天最好睡草席 / 18

●解放军305医院内分泌科主任任医师祝开恩：

糖友要学会判断下肢疼痛 / 19

●北京大学人民医院内分泌科主任任医师纪立农：

糖友要把“护心”当回事 / 20

●四川大学华西医院肾脏内科主任任医师付平：

肾病患者控压也关键 / 20

三 中医治疗法

●中国中医科学院广安门医院内分泌科主任任医师
仝小林：

中医浅析消渴症 / 22

●北京中医药大学教授雷顺群：

消渴症食疗效果好 / 23

●安徽省中医院针灸康复科主任任医师秦黎虹：

缓解糖尿病足用熏灸 / 24

●南昌大学第一附属医院内分泌科主任任医师昌玉兰：

糖友别乱吃六味地黄丸 / 24

●第三军医大学西南医院中医科主任任医师张荣华：

桑叶泡茶能降血糖 / 25

●二炮总医院内分泌科副主任任医师胡晓强：

小心掺了西药的中药 / 26

●中国中医科学院望京医院中医内科主任任医师杨
国华：

阴虚燥热体质糖友要保暖 / 26

四 饮食疗法与运动疗法

●健康时报韩林涛、王鹏：

南瓜降糖蒙人十几年 / 28

●中国农业大学食品学院教授王旭峰：

糖友别用豆浆机熬粥 / 30

●上海第十人民医院内分泌科主任任医师顾耀：

甜食与主食要一起吃 / 31

●北京市朝阳区医院营养科副主任营养师宋新：

计算饭量三步骤 / 31

●第三军医大学西南医院内分泌科主任任医师王富华：

黄色蔬果有助降糖 / 31

●第三军医大学西南医院内分泌科主任任医师魏平：

一把瓜子也要分着吃 / 33

●南京军区福州总医院内分泌科主任任医师徐向进：

运动后要测测血糖 / 33

●第三军医大学新桥医院内分泌科主任医师徐梓辉：
使用降糖药后别久蹲久坐 / 34

●健康时报魏雅宁：

越野行走最适合糖尿病人 / 34

●北京市平谷区医院内分泌代谢病中心主任李玉凤：
糖友多做做这些游戏 / 35

●第三军医大学新桥医院内分泌科主任医师徐梓辉：
放松肌肉也能稳定血糖 / 37

●第三军医大学西南医院内分泌科主任魏平：
用胰岛素泵后记得做锻炼 / 37

●哈尔滨医科大学第四附属医院内分泌科主任成志锋：
2型老年患者少做腰部运动 / 38



第二篇 说说高血压

●北京大学人民医院内科主任医师张海澄：
当心冬季10mmHg惹祸端 / 40

●北京阜外心血管病医院内科主任医师项志敏：
天冷憋尿危害多 / 40

●北京阜外心血管病医院内科主任医师王文：
血压要每天测一次 / 41

●健康时报杨锐：
高血压是中风第一诱因 / 42

●北京安贞医院内科主任医师胡荣：
别患上“血压不安症” / 43

●健康时报吴尧：
有焦虑不要自己测血压 / 44

●解放军总医院第一附属医院心身医学科主任医师
彭国球：

高血压患者吃西柚有讲究 / 45

●北京阜外心血管病医院高血压科主任医师杨建凤：
七类人更宜在家测血压 / 45

●解放军总医院老年心血管病研究所主任医师吴海云：
初诊高血压记个“三要” / 47

●杭州市中医院内科主任祝光礼：
跟医生学写血压日记 / 49

●空军总医院儿科主任徐华：
儿童继发性高血压发现越早越好 / 50

●河南省中医院心病科主任王振涛：
中青年单纯舒张压高：大于95mmHg
要吃药 / 51

●解放军总医院老年心血管病研究所主任医师吴海云：
老年单纯收缩性高血压，降压要慢别
着急 / 51



第三篇 说说心脏病

●中日友好医院中西医结合内科副主任医师李春岩：
心脏病的七个危险信号 / 54

●健康时报赵绍华：
心脏病在家发作怎么办 / 55

●解放军总医院急诊科主任医师沈洪：
中年猝死多发于“夹板期” / 56

●健康时报韩林涛、杨锐：

高秀敏的离去与“魔鬼时刻” / 57

●健康时报赵晴晴、戴志悦：

谁伤了叶利钦的心脏 / 58

●健康时报李海清、吴尧、叶依、赵晴晴：

侯耀文突逝的六大疑团 / 62

●健康时报杨锐：

良性早搏或是心病 / 66

●河南中医学院一附院心血管科主任医师

翟理黄：

老年人早搏慎用药 / 68

●健康时报熊江雪：

安了起搏器别“不敢动” / 69

●中日友好医院中西医结合心脏内科主任医师

黄力：

心脏病人多吃点“苦” / 70

●北京协和医院心内科主任医师严晓伟：

心梗预防 / 70

●解放军301医院心内科主任医师李天德：

心梗征兆 / 71

●北京安贞医院心内科主任医师温绍君：

心梗自救 / 71

●解放军301医院心内科主任医师李天德：

心梗抢救 / 72

●健康时报韩林涛、杨锐：

十六字方针确保心脏平安 / 72

●北京军区总医院心脏中心主任医师张健：

做支架的前前后后 / 73

●武警总医院心内科主任医师刘英：

别把冠心病错当气管炎 / 74

●中国康复研究中心北京博爱医院心内科副主任医师

李寿霖：

给心脏康复开运动处方 / 74

●北京东方医院心内科副主任医师唐大暄：

三色食谱防心梗 / 76

●解放军总医院心血管病主任医师李小鹰：

阿司匹林放在小药箱第一层 / 77

●南京市第一医院心脏科主任医师叶飞：

心脏中暑有个警戒线 / 78

●北京医院心内科主任医师汪芳：

内脏脂肪更要减 / 78



第四篇 说说脑卒中

●健康时报赵晴晴、刘永晓、董蕊、田茹、韦川南：

众专家谈脑卒中 / 82

●中国中医科学院广安门医院中医心身医学科主任医师

赵志付：

大脑有五大喜好 / 86

●陕西省人民医院老年神经科主任医师李锐：

大脑里的“小”问题——腔梗 / 87

●北京宣武医院神经内科主任医师詹淑琴：

突然呛咳当心脑梗 / 89

●北京宣武医院神经内科主任医师李建宇：

老人手抖或是中风先兆 / 90

●北京朝阳医院神经内科主任医师胡立文:

老人起身别太“敏捷” / 90

●中国康复研究中心北京博爱医院心理科主任刘松怀:

中风后心理有五道坎 / 91

●中国康复研究中心北京博爱医院副院长、神经内科主任医师张通:

做康复要系统治疗 / 92

●健康时报马淑燕、韦川南、陈亚伟:

卒中康复上好四节课 / 93

●广东省中医院脑病一科主任医师翁奎坤:

中风护理学三招 / 97

●中国康复研究中心北京博爱医院水疗科副主任医师金龙:

卒中康复试试水疗 / 98

●东南大学附属中大医院康复医学科副主任医师夏扬:

四动法防脑卒中 / 99



第五篇 说说痛风

●二炮总医院内分泌科主任李全民:

高尿酸成第四高 / 102

●中日友好医院中医风湿科副主任医师王建明:

患痛风要少吃粗粮 / 103

●解放军305医院内分泌科主任祝开思:

痛风病人该怎么吃 / 103

●北京同仁医院营养科副主任营养师文雅琦:

痛风可以吃点海蜇 / 106

●解放军305医院内分泌科主任祝开思:

常饮用苏打水有助排尿酸 / 106

●北京大学人民医院内分泌科主任医师胡肇衡:

痛风病人每天该喝多少水 / 107

●北京协和医院内分泌科主任医师许翎岭:

尿酸高也能吃鸡蛋 / 108

●中国营养学会临床营养学会名誉主任委员杜寿琰:

得了痛风也能吃豆 / 108

●解放军305医院内分泌科副主任医师曲建昌:

尿酸高的人少喝酸奶 / 109

●河南中医学院一附院风湿科主任医师安丽:

痛风患者可吃点回锅肉 / 110

●北京同仁医院营养科副主任营养师文雅琦:

痛风记住仨数字 / 111

●成都中医药大学副教授蒲昭和:

樱桃能缓解痛风 / 112

●二炮总医院肾内科主任李朝军:

痛风发作, 别用膏药止痛 / 112

●四川大学华西医院风湿免疫科主任医师刘钢:

痛风要做肾功能检测 / 113

●东南大学附属中大医院老年科副主任医师邹继红:

老人半年测一次尿酸 / 113

●陕西省人民医院老年心血管科主任田文华:

关节痛要查血尿酸 / 114

●河北省人民医院风湿免疫科主任张凤肖：

痛风性关节炎要降尿酸 / 114

●上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任汤庆娅：

防痛风吃点山葵 / 115

●第三军医大学新桥医院康复理疗科主任黄文权：

痛风病人少吃西红柿 / 116



第六篇 说说骨性

关节炎

●北京朝阳医院骨科主任医师曲铁兵：

骨性关节炎患者巧锻炼 / 118

●江苏省人民医院中医科主任医师魏睦新：

两套操缓解关节痛 / 119

●北京大学人民医院风湿免疫科主任医师栗占国：

骨关节炎也是一种风湿病 / 120

●山西省中医药研究院肾病科副主任医师钱雅玉：

关节炎患者注意护肾 / 121

●华中科技大学附属武汉协和医院骨科主任医师叶哲伟：

老人要注意陈旧骨折 / 121

●中国中医科学院广安门医院骨科副主任医师徐超：

骨刺能根治吗 / 122

●北京积水潭医院物理康复科主任郭险峰：

手麻先看颈椎 / 123

●上海中医药大学附属曙光医院骨伤科副主任医师石璞：

起床前先活动腰 / 124

●北京凯诺脊椎健康研究中心美式脊椎矫正学博士董安立：

汽车剐蹭后赶紧查脊椎 / 124



第七篇 好肠胃是

养出来的

●四川省第四人民医院消化内科主任医师常玉英：

消化不良，多是坏情绪引起 / 128

●安徽省中医院神经内科主任医师谢道俊：

胃痛，多因紧张害怕 / 128

●山东大学齐鲁医院消化内科主任医师郝洪升：

情绪不稳，胃病易复发 / 129

●中国中医科学院广安门医院中医心身医学科主任赵志付：

长期胃不适可能已患抑郁 / 129

●南京鼓楼医院医学心理科副主任医师杨海龙：

胃肠病总看不好可能是心病 / 130

●北京朝阳医院消化科副主任医师杨立新：

好肠胃能够养出好脾气 / 130

●广东省中医院治未病中心主任医师毛炜：

脾胃虚寒常吃点陈皮 / 131

●北京中医药大学养生系教授张湖德：

胃口差，喝碗小米粥 / 132

- 北京协和医院营养科主任医师于康:

喝牛奶胀肚怎么办 / 133

- 北京军区总医院消化科副主任医师李恕军:

胃最怕的六个字 / 134

- 复旦大学附属中山医院营养科副主任高键:

“老胃病”离山楂远一点 / 135

- 河南中医学院第一附属医院消化内科主任医师

郭淑云:

在家就能做的开胃药 / 136



第八篇 血脂巧调治

- 吉林省延边州民族医药研究所副所长、主任医师

崔正植:

降脂泡菜巧食有方 / 140

- 中国科学院院士、上海心血管病研究所所长葛均

波:

少肉多动防控慢病 / 140

- 华中科技大学同济医学院附属同济医院内分泌科

副主任医师胡蜀红:

血压、血脂异常要查血糖 / 141

- 南京鼓楼医院重症监护室主任顾勤:

血脂控不好胰腺也遭殃 / 141

- 北京军区总医院心内科主任医师牛丽丽:

血脂异常也会导致猝死 / 142

- 中央警卫局中南海门诊部主任医师胡维勤:

三高患者吃点海参 / 143



第九篇 正说两性健康

一 性与健康

- 健康时报杨波、郑帆影:

无性婚姻能走多远 / 146

- 中国中医科学院广安门医院中医身心医学科

主任赵志付:

两口子分住麻烦多 / 149

- 北京回龙观医院二科主任医师邸晓兰:

有性障碍看看心理门诊 / 150

- 北京协和医院泌尿外科主任医师李宏军:

卧室里放电视会扫“性” / 151

二 男性性健康很重要

- 北大医院男科中心主任医师张志超:

前列腺炎不影响生育 / 152

- 北大医院男科中心主任医师张志超:

诊治“前列腺炎”的“假”与“真” / 153

- 北大医院男科中心主任医师张志超:

ED要查心血管 / 154

- 北京协和医院泌尿外科主任医师李宏军:

“那方面”有事容易偏两头 / 154

- 中国中医研究院广安门医院泌尿外科主任医

师张亚强:

前列腺按摩能否“自己来” / 155

- 北京精神卫生保健中心副主任医师王振铎:

“黄金甲男人”别输在床上 / 156

●中国中医科学院西苑医院泌尿外科副主任高瞻:

男人多走“猫步”可强肾 / 157

●中国中医科学院研究生院教授杨力:

男人过三伏嗑点瓜子 / 158

●健康时报薛京:

男人性爱累了抻抻背 / 159

●中国中医科学院西苑医院男科主任医师郭军:

葛优式男人多用水冲背 / 160

三 女性健康天天讲

●北京回龙观医院心理测评中心主任张东:

女人郁闷了如何倾诉 / 161

●中日友好医院中医妇科副主任医师

王清:

完美胸部何必非靠“挤” / 162

●健康时报杨波:

女人40保健养颜正当时 / 164

●健康时报杨波:

女人50风光无限又一春 / 168

●武警总医院副主任医师史宇:

结婚十年如何让丈夫喜欢你 / 173

●中国中医科学院望京医院内科主任医师

王泽民:

久坐也会导致痛经 / 176

●北京大学人民医院妇科主任医师杨欣:

40岁后月经两次不规律应留意 / 177

●北京中医医院妇科主任医师徐晰:

中医治肌瘤别钻“死胡同” / 177

●健康时报田茹:

中年女性筑好健康防火墙 / 179

●郑州市口腔医院牙周黏膜科主任郑曦:

女性舌头痛或是“心”病 / 180

●河北省胸科医院心血管内科副主任医师王永军:

会伪装的假性心脏病 / 180

●健康时报薛京:

每周一次性爱能调经 / 181

●中国中医科学院望京医院男科主任医师陈武山:

和自慰说Bye-bye / 182



第十篇 中老年心理

健康有学问

●解放军总医院第一附属医院心身医学门诊主任
医师彭国球:

退休了写个情绪日记 / 184

●北京安定医院老年科主任鲍枫:

孤独会让老人少活6年 / 185

●北京大学第六医院副主任医师潘成英:

儿女不想生,老人怎么办 / 186

●上海交通大学医学院心理咨询中心主任陈福国:

有些老人为何爱“撒谎” / 187

●上海交通大学医学院心理咨询中心主任陈福国:

厨房是发火“主战场” / 188

●北京安定医院心理门诊副主任医师韩海英:

情绪也能自助管理 / 189

●北京安定医院精神科主任医师李占江：

九成老年性抑郁被耽误 / 190

●北京回龙观医院心理测评中心主任张东：

帮老母亲摆脱“文化休克” / 191



第十一篇 专家说疾病

早发现早治疗

●健康时报田茹、吴志、罗金财：

掌握看病的小窍门 / 194

●北京大学人民医院风湿免疫科主任医师栗占国：

关节肿痛首诊选风湿科 / 198

●解放军302医院中西医结合肝病科主任医师刘士敬：

对肝炎患者十项忠告 / 198

●北京地坛医院肝病科主任医师蔡皓东：

脂肪肝要了姑父的命 / 200

●北京军区总医院理疗科主任李自立：

理疗科也能治感冒 / 202

●广东省广州市红十字会医院眼科主任梁纳：

结膜出血查查血管 / 203

●解放军总医院心内科主任医师侯海军：

老人腿抽筋查查血管 / 204

●北京市肛肠医院外科副主任医师朱钢：

早点对肠道息肉下手 / 205

●解放军305医院眼科主任医师叶秀荣：

看东西走形赶紧查眼底 / 205

●解放军总医院老年心血管科主任医师李小鹰：

腿发沉看看心血管科 / 206

●北京协和医院神经内科主任医师李舜伟：

失眠做个睡眠日记 / 207

●武警总医院脊柱外科主任医师彭宝淦：

**剧烈腰痛持续三个月以上需及时就诊
排查 / 207**

●解放军总医院耳鼻喉科眩晕中心主任吴子明：

眩晕门诊就医需要“找准门” / 208

●中日友好医院心脏血管外科主任医师任师颜：

静脉曲张四大问 / 209

●上海长征医院感染科主任医师缪晓辉、倪武：

长期发热要深挖病根 / 211

●北京大学人民医院眼科副主任医师吴慧娟：

青光眼要长期随诊 / 213

●上海交通大学医学院心理咨询中心主任陈福国：

疼痛超三个月查抑郁 / 214

●上海交通大学医学院心理咨询中心主任陈福国：

病人术后为啥易抑郁 / 214

●北京回龙观医院心理测评中心主任张东：

“疑难病”患者要换思路 / 215

●北京同仁医院中医科副主任医师邓叶清：

疾病最怕认真对待 / 216

●解放军总医院老年心血管病研究所主任医师
吴海云：

找个好大夫看病不难 / 217

A stylized graphic featuring a large, dark, wavy leaf-like shape that curves around a central white circle. The circle has a thin black border. The background is a light gray with a fine, repeating pattern of small, faint text or symbols.

第一篇

说说糖尿病



一、早发现早治疗

● 北大医院内分泌科主任

郭晓蕙

糖尿病会遗传吗

糖尿病会遗传吗？对于这个问题，北京大学第一医院内分泌科主任郭晓蕙教授表示，糖尿病有一定的遗传因素，比如2型糖尿病遗传的可能性很大。如果父母都有2型糖尿病，那么子女得糖尿病的机会比较大。但和遗传相比，生活方式在决定你是否患上糖尿病中扮演着更为重要的角色。

郭教授用一幅油画作例子：油画画的是一家三口，全是胖人，前边蹲着的狗也是肥狗。人肥胖可能有遗传倾向，但是狗的遗传因素和人是不同的，为什么这家的狗也胖呢？这说明这家的生活方式有问题。如果一家人都得糖尿病，可能是家里饮食热量太高，都不习惯去做运动的缘故。现在国内外2型糖尿病发病率都比较高，其中，生活方式因素对发病的影响是特别重要的。

容易遗传的糖尿病除了2型糖尿病，还有一种特殊类型的糖尿病名叫单基因遗传糖尿病，这种糖尿病是由于一个特定基因的突变引起的，呈现出非常明显的家族聚集性，家族里的所有糖尿病患者都有这个基因的变异，而且家里几代人都会出现糖尿病患者。得这型糖尿病的患者一般年龄都较小，表现出的症状和2型糖尿病差不多。

郭教授提醒读者，如果父母都有糖尿病，子女应该从年轻时就尽量克服不好的生活方式，尽量减少热量摄入、增加运动，并且控制自己的体重。但即使

这样，子女得糖尿病的危险还是比较大的。所以，对于这一类糖尿病高危人群来说，关键的一点是：要从四十岁开始就应该每年检查一次身体，如果空腹血糖在5.6mmol/L以上，就应做糖耐量试验，以进一步确诊糖尿病。

● 上海长海医院内分泌科主任医师

邹大进

打呼噜容易得糖尿病

国外调查表明，打鼾的人10年内得糖尿病的概率远远高于一般人群，如果打鼾合并肥胖，发病概率将更高。第二军医大学附属长海医院内分泌科主任邹大进教授认可这一观点，并指出，我国10% ~ 20%的鼾症患者伴有糖尿病。

打鼾又叫睡眠呼吸暂停综合征，其中70% ~ 80%都是由肥胖引起的，由肥胖引起的打鼾和糖尿病关系最为密切。邹教授在临床中注意到，打呼噜的人大多肚子比较大，脂肪堆积在腹部，把膈肌往上顶，影响了肺的扩张，造成呼吸不畅，容易引起鼾症；同时，肥胖并伴有打鼾的人体内缺氧比较明显，特别是夜间容易憋气，影响胰岛素的供给以及胰岛素合成，久而久之就会得糖尿病；另外，打鼾的人一般好饮酒，体内需要胰岛素的量也比较大，这样也容易得糖尿病。

邹教授提醒，如果睡觉打呼噜，首先要去医院检查是什么原因导致的。排除了疾病引起的鼾症，再加上腰围比较粗（男性大于90厘米，女性大于80厘米），就需进行胰岛素抵抗的评估。另外，如果血液中甘油三酯水平也较高，将来发生糖尿病的概率就更大。

所以，鼾症患者一定要积极预防糖尿病，邹教授给鼾症患者支了几招：减轻体重，改善通气；睡前最好运动半小时，以散步为宜；睡觉时可以戴上一个小型的呼吸机，睡眠中呼吸一旦暂停，它就会启动，把空气压进气道，这时人就不会打呼噜，也不会感到缺氧；尽量少吃高糖高油的食物，三餐以素食为主，可以吃一些优质蛋白，如鱼、虾、蟹等；少吃高能量食物，特别是晚上，以免影响睡眠；不要大量喝酒；戒烟，吸烟的人气道不是很通畅，黏膜增厚，容易打呼噜。另外，有鼾症或糖尿病等家族史的肥胖人群，可以在医生指导下用一些减肥药物来控制体重。