

张教授谈糖尿病和保健

张家庆摇编著

第二军医大学出版社

二〇〇四年·上海

前摇摇头

我从医 馮余年 ,尤其是近 馮年来从事内分泌和糖尿病工作以后 ,经常遇到病员提出一些问题 ,需要解答。有些是社会上流传的误解 ,或者道听途说的误传 ,更有一些是病员受到虚假广告的误导。如不加以澄清 ,会对病员产生很大的危害性。

随着我国人民生活水平的不断提高 ,糖尿病的发病率也越来越高。寿命延长后 ,老年保健问题越来越突出。再加上糖尿病等有关研究进展很迅速 ,新观点、新疗法及新药物层出不穷。十分有必要将这些新内容向广大病员甚至基层医务工作者作介绍。

近 远年来 ,我因年老而不担任行政工作后 ,有时间应报刊之邀或病员之提问 ,针对某一问题作一些深入浅出的介绍并发表于报刊上。这些科普文章刊出后深受读者欢迎 ,有不少素不相识的病友告诉我 ,他将这些短文剪下收成报贴 ,有的来信提问 ,有的还给我寄上热情洋溢题词的贺卡。1997年《新民晚报·康健园》评我为当年唯一的优秀作者 ,都使我深受感动。因我与这位编

辑至今未见一面。我决心“老有所为”，发挥我的余热，在这方面贡献一份绵力。

现应不少病友及同道之要求，将这些短文采编成册，以飨读者。在着手编时，对糖尿病方面适当增加了一些内容，使之更充实些。

由于这些短文是在不同时期，应不同要求，发表于不同报刊之上。因之，有一部分内容有些重复，请原谅。此外，在附录中列了糖尿病控制的目标（亚太地区圆型糖尿病政策组 ~~1988~~ 年修订）及血糖新旧单位折合表，还列了我对血糖控制和中西医结合糖尿病研究两篇述评，最后为了让读者了解我，收录有两篇报刊上有关本人的介绍。

由于本册子的性质与一般糖尿病知识册子不同，肯定不是面面俱到的。我希望广大读者提出问题，今后将在报刊上予以解答。文中可能会有错误和缺点，也希望提出以供今后进一步改进。

最后要感谢广州中药一厂和美国理康国际有限公司的资助，使本册子成本降低，售价下降，以利于广大读者购买。

第二军医大学长海医院

张家庆

1990年 8月

目 录

第一部分 摇糖摇尿摇病

- 员摇糖尿病总论 (圆)
- 员爱摇什么叫糖尿病? (圆)
- 员爱摇别为不懂付出代价 (源)
- 员爱摇糖尿病会遗传吗? (源)
- 员爱摇糖尿病和睡眠 (远)
- 员爱摇糖尿病和婚姻状况有关 (苑)
- 员爱摇消渴病不全等于糖尿病 (愿)
- 圆摇糖尿病诊断与分型 (员园)
- 圆爱摇还用“胰岛素依赖型”吗? (员园)
- 圆爱摇身患糖尿病也可无“三多” (员园)
- 圆爱摇胖墩糖尿病 (员园)
- 圆爱摇糖尿病偏爱小胖墩 (员苑)
- 圆爱摇老年人糖尿病与中年人有何不同? (圆园)
- 圆爱摇糖耐量损害对身体有影响吗? (圆园)
- 圆爱摇重视糖耐量减退 (圆园)
- 圆爱摇为什么有人尿多、饮水多而不是糖尿病?
..... (圆原)
- 猿摇糖尿病检查 (圆缘)
- 猿爱摇你有糖尿病吗? (圆缘)
- 猿爱摇血糖的糖是什么糖?在体内有何变化? ... (圆苑)
- 猿爱摇糖尿病人应测尿糖还是血糖? (圆苑)
- 猿爱摇糖尿病人要测血糖 (猿)

- 猿猿瑶糖尿病人应测空腹还是饭后血糖？ (猿猿)
- 猿猿瑶什么叫葡萄糖耐量？ (猿圆)
- 猿猿瑶什么是糖化血红蛋白？ (猿包)
- 猿猿瑶袖珍血糖仪准确吗？ (猿怨)
- 源瑶糖尿病治疗总论 (源圆)
- 源瑶得了糖尿病是否很可怕？ (源圆)
- 源瑶糖尿病人能否不用药物治疗？ (源圆)
- 源瑶糖尿病究竟能否根治？ (源源)
- 源瑶糖尿病重在预防 (源豫)
- 源瑶降糖释疑 (源包)
- 源瑶糖尿病治疗要讲科学 (缘)
- 源瑶阅读说裁是什么意思？ (缘猿)
- 源瑶血糖应控制到什么水平？
尿糖应控制到什么水平？ (缘缘)
- 源瑶糖尿病治疗不只是消除“三多” (缘圆)
- 源瑶糖尿病人不能“跟着感觉走” (缘怨)
- 源瑶血糖稍高怎么办？ (远)
- 源瑶糖尿病的各种疗法都有效吗？ (远圆)
- 源瑶糖尿病人的曙光——中西医合璧 (远源)
- 源瑶糖尿病与保健品 (远包)
- 源瑶保健品不能代替药品 (远怨)
- 缘瑶糖尿病饮食控制 (苑)
- 缘瑶饮食控制是否饭吃得越少越好？ (苑)
- 缘瑶控制饮食后感到饿怎么办？ (苑圆)
- 缘瑶什么叫饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸？ (苑源)
- 缘瑶饮食控制中应吃多少脂肪？植物油是否

- 不受限制？ (苑园)
- 缘缘瑶“没腿的比有腿的好” (苑苑)
- 缘爱瑶糖尿病人能吸烟、饮酒吗？ (苑怨)
- 缘爱瑶糖尿病人能吃糖吗？ (愿园)
- 缘愿瑶糖尿病人是否必须忌糖？ (愿园)
- 缘怨瑶糖尿病人能吃水果吗？ (愿原)
- 缘爱园瑶糖尿病人能否吃山芋、酸奶？ (愿元)
- 缘爱员瑶奶粉能否治疗糖尿病？ (愿愿)
- 远瑶糖尿病口服药物 (怨园)
- 远爱瑶口服降糖药的医患对话 (怨园)
- 远爱瑶六类口服降糖药 (怨猿)
- 远爱瑶什么叫“胰岛素增敏剂”？ (怨缘)
- 远爱瑶糖尿病的中西医结合治疗 (怨苑)
- 远爱瑶关于消渴丸的用法 (怨怨)
- 苑瑶糖尿病胰岛素治疗 (员员)
- 苑爱瑶胰岛素从哪里来的？有什么用处？ (员员)
- 苑爱瑶市场上的胰岛素主要有哪几类？ (员圆)
- 苑爱瑶注射胰岛素时应注意些什么问题？ (员原)
- 苑爱瑶根据尿糖几个“垣”来调整胰岛素
剂量好不好？ (员元)
- 苑爱瑶用了胰岛素后有没有可能不用？ (员苑)
- 苑爱瑶胰岛素会否“上瘾”？ (员怨)
- 苑爱瑶胰岛素笔 (员园)
- 苑愿瑶胰岛移植有新突破 (员圆)
- 愿瑶糖尿病并发症 (员原)
- 愿爱瑶警惕糖尿病并发症 (员原)

愿源	糖尿病人发生昏迷怎么办？	(员远)
愿源	糖尿病人要注意脚	(员愿)
愿源	预防糖尿病足 避免截肢	(员园)
怨源	糖尿病的低血糖	(员猿)
怨源	低血糖有些什么症状？	(员猿)
怨源	糖尿病人也要防低血糖	(员缘)

第二部分 其他内分泌、代谢病

员源	甲状腺病	(员园)
员源	“甲减”易治难发现	(员园)
员源	“甲减”手心黄	(员园)
员源	无缘无故的疲乏要查甲状腺	(员源)
员源	“甲亢”病人能不能吃海带？	(员远)
圆源	肥胖症	(员苑)
圆源	“啤酒肚”损健康	(员苑)
圆源	减肥不如防肥	(员园)
圆源	减肥的新观点	(员源)
猿源	男性“更年期”	(员猿)
猿源	男人有更年期吗？	(员猿)
猿源	男子也会有“更年期”吗？	(员缘)
源源	骨质疏松	(员远)
源源	骨质疏松重在预防	(员远)
缘源	生长与发育	(员愿)
缘源	睡得好长得高	(员愿)
缘源	源岁女童乳房发育之谜	(员源)
远源	痛摇摇风	(员源)
远源	关节里的“结石病”	(员源)

第三部分摇一摇般摇保摇健

- 员摇老年保健 (员愿)
- 员爱摇生活有规律是健康长寿的要诀 (员愿)
- 员爱摇参加社会活动也能延年益寿 (员缘)
- 员爱摇勿欠“睡眠债” (员苑)
- 员新摇如何“花钱买健康”？ (员怨)
- 员爱摇男人为何比女人短寿？ (员员)
- 员爱摇吃好不一定幸福摇劳动不一定辛苦 (员猿)
- 圆摇保健品问题 (员缘)
- 圆爱摇保健品与药不同 (员缘)
- 圆爱摇云谲是什么意思？ (员远)
- 猿摇其摇摇他 (员愿)
- 猿爱摇“激素”使人发胖吗？ (员愿)
- 猿爱摇我的股骨头坏死 (员园)
- 猿爱摇卒中病人的好消息 (员园)
- 猿新摇检查冠心病有新武器——耘栽 (员猿)
- 猿爱摇在美国看急诊 (员猿)

附摇摇录

- 附录 员摇糖尿病控制目标 (员园)
- 附录 圆摇血糖单位数值的换算 (员员)
- 附录 猿摇加强对糖尿病的血糖控制 (员园)
- 附录 源摇加强中西医结合防治糖尿病的研究 (员远)
- 附录 缘摇立足世界医学前沿研究中医药 (员怨)
- 附录 远摇我的中西医结合糖尿病研究 (圆园)

第一部分 摇糖摇尿摇病

员摇糖尿病总论

摇摇员摇什么叫糖尿病？

早在二千多年前，我国古时即有人发现某些病人尿多，而且尿滴在鞋上干燥后呈白粉状，尿滴在地上会吸引众多蚂蚁，最后有人尝了此尿发现甜如蜜。当时称此种病为“消渴”。西方在数百年前也有类似的发现，因尿甜如糖，而称之为糖尿病。

近代人当然不必去尝尿味才诊断糖尿病。以后明确此种甜味是因葡萄糖所引起，只要用化学方法测定尿中有葡萄糖即可诊断。进一步研究认为尿中出现葡萄糖的原因是血糖比正常人升高所致。但是血糖升高到什么程度才诊断为糖尿病，这经过了相当长的一个过程。

研究发现，当尿中有糖时，血糖已远远高于正常。这是因为肾脏对稍高的血糖，当肾小球滤

出糖以后,肾小管会再把它重吸收回去。一定要血糖很高,并高到一定水平,肾小管吸收不了,才在尿中出现糖。这好象是江河间的水,超过了堤岸才溢出来。这个堤岸的高度称为肾糖阈。肾糖阈可能因人而异,年龄大了肾糖阈也可能升高。一般认为肾糖阈是血糖 10 毫摩/升。所以尿糖很多固然能说明可能有糖尿病,但尿糖阴性也不能说没有糖尿病的可能。因此诊断糖尿病不能靠检查尿糖多少来确定。

血糖要高到多少才能诊断为糖尿病呢?一般认为要长期超过肾糖阈时,糖尿病人的微血管并发症明显增加,才能明确为糖尿病。这一条界线多年来研究结果有些变化。至 1985 年 10 月,世界卫生组织专家委员会公布,我国糖尿病学会也讨论通过,其标准定为空腹血浆血糖 7 毫摩/升或以上(旧单位 126 毫克/升或以上),或者以服糖后 2 小时测定血浆血糖在 11.1 毫摩/升或以上(旧单位 200 毫克/升或以上)。如果没有明显症状,则仅测定一次达以上标准还不够,要另一天重复测定也超过以上标准才明确诊断。

如果血糖值超过正常值(空腹 5.6 毫摩/升)但不到上述标准,不诊断为糖尿病,只能称为空腹血糖损害。类似情况,服糖后 2 小时血糖超过正常值(7.8 毫摩/升)者称为葡糖耐量损害。

摇摇员缘别为不懂付出代价

今天是一年一度的世界糖尿病日。

我国人民生活改善后,糖尿病人越来越多。但许多人不知道糖尿病早期可以毫无症状,没有定期进行普查,往往到病重时才发现,失去了早治疗的机会。这类患者由于延误了治疗,最后可能发生失明、心脑血管意外、肾功能衰竭或失去一只脚。到这时,就不仅仅是个人和国家要花费大量的医药费用,而且对病人身心将造成极大的痛苦。这就是由于不懂而付出的代价。

《新民晚报·康健园》~~缘~~年 员月 员日

摇摇员缘糖尿病会遗传吗？

对于这个问题,简单的回答是会遗传的。因为糖尿病人的亲属中发生糖尿病的机会要比非糖尿病人的亲属机会大,说明糖尿病有遗传倾向。因此父母或其一方糖尿病者其子女应定期查血糖,以及早发现糖尿病。

但是也不是糖尿病父母的每一个子女都会得糖尿病。以前的统计双亲都是糖尿病者,其子女约有缘得糖尿病,若双亲中只有一方有糖尿病,则子女得病的机会更少。

为什么糖尿病病人的下一代只有缘得糖尿

病呢？因为从现代观点来说，这些人有某一种基因，而此基因是对糖尿病的易感性。也就是说到某种环境中就可能发病，而不在这种环境中就可能不发病。这种环境目前认为和饮食热量过剩及生活方式改变、活动太少及肥胖有关。

以上回答我说是“简单的回答”，主要是针对社会上最多见的圆型糖尿病来说的。按照 1985 年世界卫生组织和中国糖尿病学会的新的分类方法，以及最新的研究，情况就复杂得多。如最近有报道发现与 1 型糖尿病有关的基因，而 1 型糖尿病的遗传可能性就比圆型糖尿病大得多。圆型糖尿病在我国的发病率近年快速增长，因为我国经济发展，生活条件改善，环境因素改变，很可能双亲有糖尿病者子女患病率超过 50%。

至于新分类中一类“特殊类型糖尿病”，情况就更复杂。有一部分病因已明确为线粒体（细胞内的一种成份）突变引起者，则是母系遗传，即母亲有此种糖尿病会遗传给下一代；还有“成年发病型青年糖尿病”，则已明确了几个特定的基因遗传缺陷，当然和遗传有关。但因药物引起或内分泌病引起，或者因胰腺疾病（如胰腺手术切除）引起者，则就和原发病或所服的药有关，而不一定与遗传有关了。

摇摇员源摇摇糖尿病和睡眠

众所周知,糖尿病的治疗措施主要是饮食控制、锻炼活动及药物。为了落实这些措施,自测血糖了解病情及糖尿病教育也很重要。但是,有时这些措施都相同,而血糖却有波动,这是为什么呢?

最近据比利时专家研究,睡眠质量是影响因素之一。因为正常人在圆小时内各种生理活动不是一成不变的,而是每天有一周期节律。这种节律大部分和睡眠有关。例如肾上腺皮质激素在早晨分泌最多,到晚上则减少,所以早晨精神好。如三班制工作从白班改到夜班时,开始几天必然不适应。因为要一周左右皮质激素分泌的节律才能倒过来,即晚上上班时分泌最多。长途飞行时的时差不适应也是这个缘故。但有一部分激素和睡眠直接相关,如生长激素在睡眠一开始熟睡时分泌最多,不睡或睡得不熟就分泌很少。

一天中的不同时间段或睡眠质量的差异,血糖水平也不同。因为上述的一些因素可影响胰岛素的分泌及作用。有人研究连续一天静脉点滴输入葡萄糖,发现血糖是有变化的,证明了这一点。此外,精神紧张或受到刺激可以使血糖波

· 远

动更大。总之,睡眠质量好有利于控制血糖。

高质量的睡眠是指定时睡眠,睡得深而熟,不做恶梦,第二天起来精神好,这样血糖也会好。如果睡眠时早时迟,或甚至通宵不睡,失眠或睡而不深,时常惊醒,或多恶梦,则血糖往往会升高。

要保持高质量的睡眠,除了白天要适当体力活动外,要心情愉快,勿过分忧虑或情绪激动,更不能烦躁暴怒,要用平常心处理可能遇到的不愉快事。有的糖尿病人一听到诊断就以为这是“不治之症”,是“终身病”,又“不能吃东西”,又可能有各种各样的并发症,因而终日忧心忡忡、提心吊胆、郁郁寡欢,这对血糖控制是很不利的。

祝糖尿病友心情愉快,睡个好觉!

《新民晚报·康健园》~~1989~~年 缘月 猿日

摇摇员豫摇摇糖尿病和婚姻状况有关

随着人民生活水平的提高,糖尿病的发病率越来越高。这主要是指圆型糖尿病,这一型除了遗传因素外,好发于年老、肥胖、不活动的人群。除了这些因素以外,还有什么因素可引起糖尿病呢?

~~1989~~年 远月中旬在美召开的美国糖尿病学会年会上,得克萨斯大学的一批专家报告,圆型糖

尿病的发病多少与婚姻状况是否良好也有关。

他们于 员愿年起检查了 员愿苑名已婚的非糖尿病人。年龄为 圆缘~ 远源岁。苑愿年后有 员员苑名能再找到复查一次。两次检查均包括了糖尿病的化验诊断以及有 怨项内容的婚姻状况调查, 以了解婚姻状况是美满还是紧张。这些内容不包括经济困难及性生活欠佳, 主要是双方感情等问题。

调查结果发现, 在 愿年后婚姻状况紧张者发生糖尿病例数较美满者多 圆倍以上。而且他们还发现离婚并不解决这个问题, 已离婚者发生糖尿病的机会仍较大。至于为什么会这样, 目前还不十分清楚。其原因很可能是精神情绪紧张会使血糖升高, 而经常的血糖升高就容易发生糖尿病。由于他们的研究工作仅针对婚姻状况这一项, 所以结论如此。

由此看来, 要减少糖尿病的发生, 除了饮食控制勿营养过剩及适当体力活动不使身体肥胖外, 精神上的心情愉快也十分重要, 值得我们注意。

摇摇员愿 摇摇消渴病不全等于糖尿病

早在两千多年前我国古籍中已记载有“消渴”病。它分上、中、下三消, 主要指多饮、多食及
· 愿 ·