



圖解 「三五」防糖法

糖尿病

「三五」防糖法創始人
中華糖尿病防治協會會長
北京協和醫院糖尿病中心主任
向紅丁 主編

前言

事實證明，糖尿病是可以預防、可以控制的。所以徘徊在糖尿病門前的人要注意了，接下來，你的生活方式將直接決定：你是在門裏，還是門外！被糖尿病瞄上的人一定不能疏忽大意，別聽之任之，趕緊重視起來，漂漂亮亮打一場「身體保衛戰」！

如果已經步進了糖尿病這扇大門的人也不必沮喪，我們可以把這件壞事變成好事。其實這是身體向你發送訊號，提醒你接下來要注意調整自己的生活方式，多注意飲食、多點運動，能站著的時候就別坐著，能走動的時候就別站著，如此長期堅持下來，血糖就控制住了。如是者，即使患糖尿病，同樣能擁有高品質生活。

不管是年邁的、年幼的、懷胎十月的，還是三十而立、四十不惑的，都可以擁有這個遠離或者戰勝糖尿病的法寶——「三五」防糖法，從認知到飲食、運動到心理調適，再到必要適當的用藥，都涵蓋在其中。擁有了這件獨特武器，一定能把血糖控制在滿意的範圍內。

糖尿病是一種終身疾病，糖尿病患者每天都要通過飲食、運動、監測、藥物等手段來控制血糖，所以這是一種不能單純依賴醫生，而是需更多依靠自己的疾病。「三五」防糖法，就是讓你學會自我管理糖尿病，以最大程度發揮自己的主動性，積極配合醫生的治療，目的是控制糖尿病。

其實不只對於糖尿病患者，「三五」防糖法所傳達的健康理念，也是每一位健康人士都應該具備的，做到這些，更能預防大部分疾病。

謹以此書獻給不甘於被病痛奪取幸福的人，也衷心祝願所有人都能擁有健康！

向江丁

第一章 糖尿病就潛伏在你我身邊

中國成了全球第一的「糖人國」.....	10	什麼是糖尿病.....	17
糖尿病患者已近 1 億.....	10	糖尿病的診斷標準.....	18
如孕期出現糖尿病，		哪些人是糖尿病的高危人群.....	19
產後患糖尿病風險會特別高.....	12	糖尿病有哪幾個類型.....	20
很多胖孩子擠到了		「三多一少」，糖尿病的典型症狀.....	21
成人糖尿病的队伍中.....	13	糖尿病還有哪些蛛絲馬跡.....	22
不良生活方式，每個人都可能得糖尿病	14	糖尿病有哪些併發症.....	23
糖尿病終身為伴，		哪些行為會讓糖尿病患者血糖飆升.....	24
控制不好會出現併發症.....	15	糖尿病完全可預防——	
糖尿病一旦得上如影隨形.....	15	「三五」防糖法遠離糖尿病.....	25
最大的威脅是併發症.....	15	糖尿病的三級預防.....	25
糖尿病到底是怎麼回事.....	16	什麼是「三五」防糖法.....	26
糖尿病的幾大誘因.....	16		

第二章 第一個「五」：預防糖尿病的「五個要點」

第一要點：多懂一點.....	30	少吃鹹.....	33
多懂點糖尿病知識.....	30	少用添加糖.....	34
第二要點：少吃一點.....	31	每餐少吃點，七八成飽就好.....	34
減少份量而不減少種類.....	31	第三要點：勤動一點.....	35
減少熱量攝取.....	32	吃動平衡，避免肥胖.....	35
減少「精白」，多點粗雜糧.....	32	有氧運動為首選，控體重、防三高.....	36
少吃高脂肪食物，		肥胖的人，每週 2 至 3 次抗阻力練習.....	36
選擇低脂、高優質蛋白質食物.....	33	隨時隨地做做柔韌性練習.....	36
少放植物油.....	33	每天 6000 步，最好的有氧運動.....	37

將運動融入到生活中.....	38
一週運動方案.....	39
第四要點：放鬆一點.....	41
保持平常心，遠離糖尿病.....	41
掙脫緊張焦慮的束縛.....	41

第五要點：藥用一點.....	42
糖調節受損， 適當用藥或可阻斷糖尿病步伐.....	42
高血壓和高血脂患者要積極用藥.....	42
糖尿病前期要怎麼用藥.....	42

第三章

第二個「五」：治療糖尿病的「五駕馬車」

如何早期發現糖尿病.....	44
在還沒有症狀的時後，主動做體檢， 做到「人找病」.....	44
出現症狀時，決不疏忽大意.....	45
確診或排除糖尿病要做哪些檢查？.....	46
第一匹馬：教育心理.....	48
正確看待糖尿病，得了也不要慌.....	48
樹立戰勝疾病的信心.....	48
治療糖尿病需要依靠醫生， 更要依靠自己.....	48
全方位瞭解糖尿病及治療方法.....	49
積極控制血糖，遠離併發症.....	49
壞情緒要調節，調節不了要宣洩.....	50
第二匹馬：飲食治療.....	51
飲食控制體重、減輕胰島負擔.....	51
飲食總原則：全面、均衡、適量.....	52
總熱量控制要多少才能達到理想體重？.....	53
怎樣根據總熱量合理搭配一日三餐.....	55
食物代換，讓你想吃什麼就吃什麼.....	56
怎麼確定每天吃多少主食.....	58

三餐之外加兩餐，不餓肚子血糖穩.....	59
蛋白質類食物就選這四類.....	60
低脂飲食，避免肥胖.....	61
增加膳食纖維，穩定餐後血糖.....	62
食物的 GI 值與 GL 值結合使用控血糖.....	63
吃水果前要瞭解的幾件事.....	65
先吃後吃有講究，餐後血糖不飆升.....	66
糖尿病患者別怕多喝水.....	67
解開飲食治療的 11 大疑問.....	68
第三匹馬：運動治療.....	71
運動控糖的六大好處.....	71
運動要持續進行才有效.....	72
哪些糖尿病患者不宜做運動.....	72
怎樣找到適合自己的運動方式.....	73
怎樣確定適合自己的運動強度.....	75
怎樣確定適合自己的運動量.....	77
運動前要做哪些檢查.....	78
什麼時間做運動降糖效果最好.....	79
能不能運動由血糖水平決定.....	80
運動前後如何加餐.....	81

糖尿病患者運動與用藥量的調整.....	82	怎樣估算胰島素的初始用量.....	95
怎麼能邊做家务邊運動.....	82	如何調整三餐前的胰島素用量.....	96
老年糖尿病患者怎樣運動.....	83	如何根據血糖情況調整胰島素用量.....	97
兒童糖尿病患者能進行哪些運動.....	83	胰島素的注射部位.....	98
妊娠糖尿病患者能進行哪些運動.....	84	怎樣注射胰島素.....	99
第四匹馬：藥物治療.....	85	如何避免因注射胰島素引起的	
什麼情況下需要使用藥物.....	85	病菌感染.....	100
口服降糖藥和胰島素如何抉擇.....	86	如何應對注射胰島素引起的	
常用的口服降糖藥速查.....	87	低血糖反應.....	100
降糖藥什麼時候服用效果最好.....	89	第五匹馬：病情監測.....	101
體重正常的二型糖尿病患者怎麼用藥.....	90	病情監測是控制糖尿病的	
超重、肥胖的		重要手段.....	101
二型糖尿病患者怎麼用藥.....	91	如何自測血糖.....	103
胰島素是治療糖尿病的最佳武器.....	92	糖尿病特殊人群的調養.....	105
哪些人需要使用胰島素.....	92	兒童糖尿病.....	105
肥胖的糖尿病患者不宜過早使用胰島素.....	93	老年糖尿病.....	107
怎樣避免使用胰島素後的發胖現象.....	93	妊娠糖尿病.....	109
常用胰島素有哪些類型.....	94		

第四章

第三個「五」：遠離併發症的「五項指標」

五項指標，是控制糖尿病、		第二指標：血糖指標，	
避免併發症的關鍵.....	112	才能完美控制糖尿病.....	116
五項都達標，過得好活得長.....	112	血糖控制不良，	
五項指標包括哪些內容.....	112	急性併發症、低血糖找上門.....	116
第一指標：		養成及時、規律測血糖的習慣.....	117
體重指標，避免肥胖.....	114	糖化血糖蛋白監測.....	117
肥胖會加重胰島素抵抗.....	114	控制高血糖也要避免低血糖.....	118
防止肥胖要如何合理飲食.....	115		

第三指標：

血壓指標，別讓糖尿病遇上高血壓 119

糖尿病和高血壓是「姐妹病」 119

血壓多少算指標 119

監測血壓，時時記錄，避免高血壓 120

糖尿病患者控制血壓的飲食要點 121

第四指標：

血脂指標，預防大血管病變 122

預防高血脂，

減少糖尿病血管病變的發生 122

血脂多少算指標 122

調血脂主要靠飲食和運動 123

第五指標：

血黏度指標，讓血管暢通無阻 124

高血黏對糖尿病的不良影響 124

血液黏度高怎麼辦 124

出現了併發症怎麼辦 126

糖尿病併發高血脂 126

糖尿病併發高血壓 128

糖尿病併發腎病 130

糖尿病併發脂肪肝 132

糖尿病併發冠心病 133

糖尿病併發痛風 134

糖尿病併發眼病 136

糖尿病足 137

第五章

貫徹終身的飲食療法：到底應該怎麼吃

吃好主食穀豆不餓不暈 140

主食粗點兒雜點兒 140

每天吃多少主食 140

勻主食，巧加餐 141

粗細結合，餐後血糖更平穩 141

可以代替主食的薯類 141

主食乾一點，血糖上升慢 142

如何煮粥、喝粥對血糖影響小 142

主食涼涼再吃更有助控血糖 142

燕麥 143

燕麥飯 143

蕎麥 144

蕎麥粉煎餅 144

玉米 145

小窩頭 145

黑米 146

黑米紅豆粥 146

薏米 147

薏米山藥粥 147

小米 148

小米粉發糕 148

黃豆 149

芥蘭炒黃豆 149

黑豆 150

涼拌黑豆 150

綠豆 151

綠豆芹菜湯 151

合理吃肉鮮，控糖不耽誤.....	152	青瓜拌木耳.....	166
肉類的選擇順序應是		苦瓜.....	167
魚、禽肉、瘦畜肉.....	152	涼拌苦瓜.....	167
怎麼烹調肉類能減少脂肪攝入.....	152	番茄.....	168
牛肉.....	153	番茄炒絲瓜.....	168
山楂燉牛肉.....	153	茄子.....	169
雞肉.....	154	蒜泥茄子.....	169
荷蘭豆拌雞絲.....	154	洋葱.....	170
鴨肉.....	155	洋葱炒雞蛋.....	170
雙椒鴨丁.....	155	紅蘿蔔.....	171
鱈魚.....	156	菠菜拌紅蘿蔔.....	171
韭菜炒鱈絲.....	156	山藥.....	172
鯽魚.....	157	番茄炒山藥.....	172
鯽魚豆腐湯.....	157	番薯.....	173
牡蠣.....	158	荷香小米蒸番薯.....	173
牡蠣煎蛋.....	158	冬菇.....	174
扇貝.....	159	冬菇油菜.....	174
蒜蓉粉絲蒸扇貝.....	159	木耳.....	175
多吃蔬菜菌藻，低熱量不肥胖.....	160	素燒雙耳.....	175
蔬菜攝入量保證 500 克 / 日.....	160	海帶.....	176
吃蔬菜遵循「彩虹效應」.....	160	紅蘿蔔炒海帶絲.....	176
深綠色蔬菜佔一半，控糖更有力.....	160	科學吃水果，血糖不飆升.....	177
有些蔬菜可充當水果零食.....	161	能不能吃水果取決於血糖的控制.....	177
搭配菌菇類，幫助降脂降壓.....	161	水果最好當加餐，兩餐之間吃.....	177
蔬菜大塊烹調急火快炒，營養更好.....	162	高糖水果要少吃，	
進食澱粉多的蔬菜，要減少主食量.....	162	並避開最甜的部分.....	177
大白菜.....	163	每天能吃多少水果.....	177
白菜心拌海蜇.....	163	能喝果汁嗎.....	177
芹菜.....	164	90 千卡熱量相當於吃多少水果.....	178
西芹菠菜汁.....	164	山楂.....	179
菠菜.....	165	山楂燒豆腐.....	179
菠菜拌綠豆芽.....	165	蘋果.....	180
青瓜.....	166	蘋果玉米湯.....	180

桑葚	181	喝牛奶補充優質蛋白質，	
綠豆桑葚豆漿.....	181	預防骨質疏鬆.....	185
柚子	182	堅果作加餐，補充礦物質.....	185
三絲拌柚塊.....	182	雞蛋	186
柑桔	183	鮮蝦蒸蛋.....	186
橘瓣銀耳羹.....	183	牛奶	187
奇異果	184	牛奶南瓜羹.....	187
西芹奇異果汁.....	184	核桃	188
蛋、奶、其他類，為控糖出力	185	核桃仁扒白菜.....	188
蛋類每週吃多少，要不要去蛋黃.....	185	醋	189
		醋溜白菜.....	189

第六章

運動是最好的降糖藥：怎樣做安全又有效

運動需要注意的事項	191	腹肌練習操：調節過高的血脂.....	208
糖尿病患者的運動「三部曲」.....	191	地板游泳操：減少脂肪堆積.....	209
運動時要隨身攜帶的三樣東西.....	193	分腿深蹲：減少內臟脂肪堆積.....	211
運動過程中要及時補水.....	193	蝗蟲功：促進基礎代謝.....	213
糖尿病患者運動後要注意什麼.....	194	貓伸展式瑜伽：收緊腹肌消脂肪.....	214
可有計劃進行的有氧運動	195	虎式瑜伽：減少脂肪堆積.....	215
散步：減輕胰島負擔.....	195	杜鵑式瑜伽：改善疲勞助調養.....	216
慢跑：控體重、控血糖.....	196	簡單易做又有效降糖的小動作	217
快走：燃燒脂肪.....	197	椅子健身法：輕鬆消脂降血糖.....	217
踢毽子：鍛煉全身.....	198	踏車運動：燃燒脂肪控體重.....	218
八段錦：增加熱量消耗防肥胖.....	199	仰頭、屈肘、轉體運動：	
游泳：提高胰島素作用.....	203	活躍全身調血糖.....	219
騎單車：改善糖代謝.....	205	睡前枕頭操：平穩血糖促睡眠.....	220
乒乓球：控制體重、促進糖代謝.....	206	雙臂舒展：瘦身減肥又降糖.....	221
羽毛球：改善胰島素敏感性.....	207		

A decorative graphic consisting of several overlapping circles in shades of pink, blue, and yellow. A large white circle in the center contains the chapter title. A small orange star is visible in the background of the circles.

第一章

糖尿病就潛伏在 你我身邊

中國成了全球第一的「糖人國」

糖尿病患者已近 1 億

中國人大大擴充了世界糖尿病的隊伍



全球約有 3.82 億糖尿病患者



持續上升，預計 2035 年將達到 1.43 億

到 2012 年為止，
中國約有 1 億糖尿病患者

據 2016 年世界衛生組織數據顯示，中國約有 1.1 億人患糖尿病，還有近 5 億人為糖尿病前期，患糖尿病人數居全球首位。同時，香港衛生署署長陳漢儀醫生亦於數據發佈後表示，每 10 名香港人就有 1 名是糖尿病患者，而近一半患者並不知道自己已患糖尿病。中國糖尿病的現狀有愈演愈烈的態勢，看看普遍糖尿病患者的特點，值得每個人深思。

糖尿病的發病特點

病人多、增長快

在中國糖尿病患者總數已達 1 億，而且增長速度非常快，潛在致病因素廣泛，但知曉率低。

龐大的「後備軍」

糖尿病「後備軍」是指糖尿病前期患者和高危人群，這些人如果不積極行動起來，很快會邁入「正規軍」的隊伍中來。

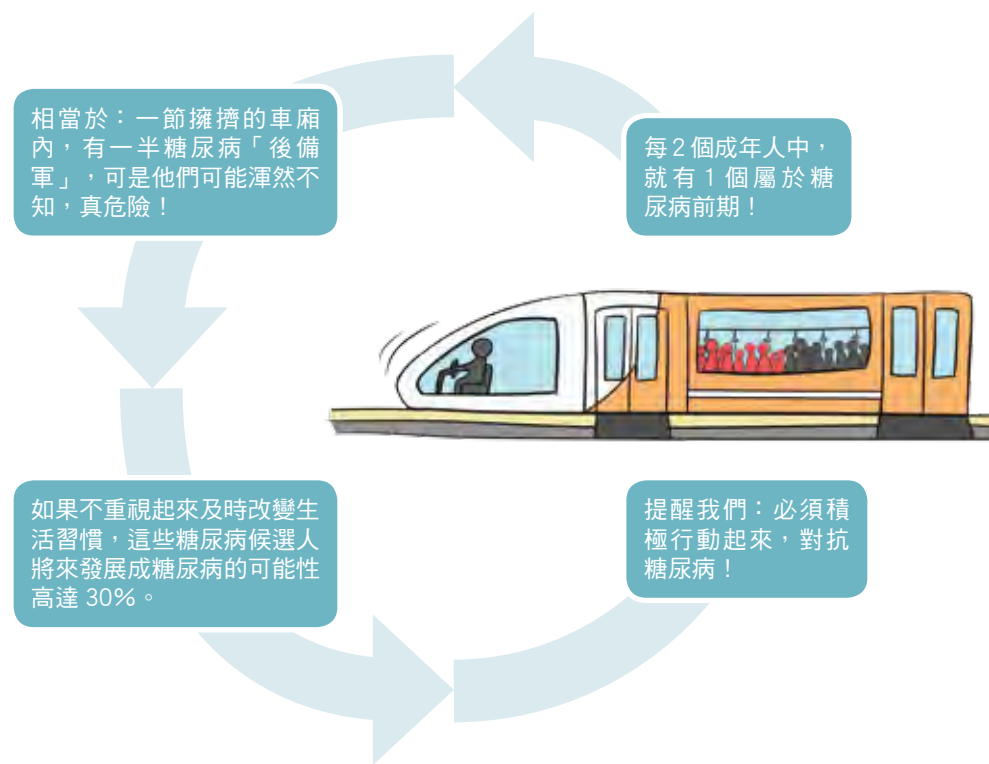
以二型糖尿病為主

越來越年輕化：30 歲以前，甚至 20 歲以前的糖尿病患者越來越多，連兒童都加入到了這個隊伍中。

成年人有一半處於糖尿病前期或屬高危人群，自己卻並不知情

血糖不正常但還沒發展到糖尿病的階段，被稱為「糖尿病前期」；血糖正常但有得糖尿病高危因素的人群稱為高危人群。處於糖尿病前期的人，患病概率比普通人要高很多，如果對血糖情況不加干預，則極易得糖尿病，是名副其實的糖尿病「後備軍」。

有調查顯示，中國成年人中處於糖尿病前期的比例高達 50.1%，全國約有 1.5 億的人是二型糖尿病的候選人。



小知識

世界糖尿病日

自 1991 年開始，每年的 11 月 14 日被定為世界糖尿病日，2007 年，聯合國將世界糖尿病日確立為聯合國糖尿病日。由此可見，糖尿病已成為全球關注的病患。聯合國糖尿病日的確定是為了讓全球所有國家加強對糖尿病的宣傳教育、防治和監測，提高對糖尿病的認識，推動國際糖尿病防治事業的開展。

每年的糖尿病日，都有特定主題口號，1995 年是「糖尿病與教育，降低無知的代價」，2014 年是「健康飲食與糖尿病」，2015 年是「健康生活與糖尿病」。

如孕期出現糖尿病， 產後患糖尿病風險會特別高

近幾年，女性在妊娠期間得糖尿病的越來越多，已達到 6% ~ 7%。這是因為孕婦體內荷爾蒙水平發生變化，加上孕期大吃大喝，體重增長過快，會使胰島控制血糖的能力降低。妊娠糖尿病會給媽媽和寶寶的健康帶來威脅。

妊娠糖尿病分為兩種情況，第一種是原本不是糖尿病患者，在懷孕期間得上糖尿病；還有一種是懷孕之前就是糖尿病患者，有的自身知道，有的自身不知道。





特別提示

孕期一定要加強運動鍛煉，不是吃得越多越好，也不是越胖越好，要注意監測體重，避免妊娠糖尿病的發生。

很多胖孩子擠到了成人糖尿病的隊伍中

在人們印象中糖尿病好像是成年人、老年人的專利，可近年來，糖尿病正呈現出低齡化趨勢，越來越多的青年甚至孩子都成為糖尿病的受害者。

糖尿病在兒童各階段均可發病，從新生兒到幾歲、十幾歲的年齡中均可出現。

一型糖尿病和二型糖尿病中都有孩子的身影

過去孩子得的幾乎都是一型糖尿病，近年來二型糖尿病隊伍中也出現了孩子的身影，並在總發病率上有超過一型糖尿病之勢。一型糖尿病主要是遺傳因素影響。二型糖尿病除遺傳因素外，與飲食、運動也有直接關係。而父母的生活方式對孩子的影響是最大的，因此預防兒童、青少年糖尿病，首先是父母應該有健康的生活方式。

家長要帶領孩子多吃蔬菜、粗糧及穀類食物，限制西式快餐、碳酸飲料、甜點等高糖、高脂肪的食物，多吃高膳食纖維的食物。

胖孩子的共同愛好

如今，胖孩子逐漸搶佔成年二型糖尿病的地盤，仔細分析不難發現，現在的孩子，從嬰幼兒開始，連喝水這件簡單的事情，都被可樂、雪碧、果汁等取代，漢堡、甜點等也常被大人當作獎勵而不斷給予；隨著電子產品的發達，孩子們坐著看電視、玩手機、平板、電腦的時間越來越多，佔據了本該跑跑跳跳的童年生活絕大部分。這些共同愛好，導致「小糖人」越來越多。而父母對這些不良習慣的縱容和嬌慣，又把孩子向肥胖推了一把。



不良生活方式，每個人都可能得糖尿病

不良的生活方式是導致糖尿病的重要因素，進食太多、活動太少，膳食中熱量攝入過多，尤其是加工糖、脂肪攝入過多，加上吸煙、飲酒、熬夜等不良習慣，導致糖尿病人群日益增加。

上述這些不良生活習慣，又是現代人的通病，所以不改變生活方式，每個人都有可能面臨患糖尿病的風險，因此值得每個人反思、深思。

這些飲食習慣，已讓你具備一定的糖尿病「潛質」

脂肪太多，營養太少

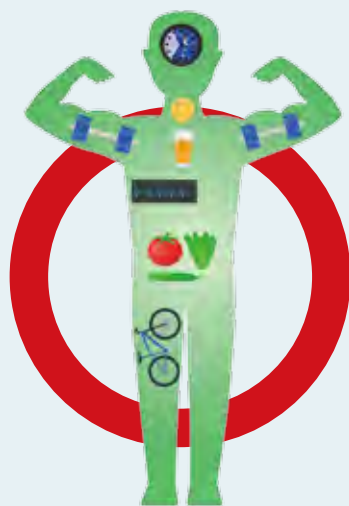
做菜總是下油太多，高脂食物和加工食品吃得太多，肥胖風險增加；肥胖是糖尿病的危險因素

精白太多，全穀太少

精白米麵吃得太多，維他命和礦物質攝入不足，直接後果是肥胖、糖尿病越來越多

鹽份太多、蔬果和奶豆太少

攝入熱量太多、鹽份太多，加上很少的果蔬，奶類、豆製品攝入不足，這大大催生了高血壓、高血脂等慢性病，而這些慢性病極易引發糖尿病



糖尿病終身為伴， 控制不好會出現併發症

糖尿病一旦得上如影隨形

糖尿病的現狀是患病人數不斷增多，更遺憾的是，到目前為止這還是一種終身性的疾病，只能控制，無法徹底根治。所以提醒糖友們：任何宣揚糖尿病能根治的藥方、神方都是騙人的，不要輕信。

但是不要因此灰心喪氣，只要控制得當，糖尿病患者同樣可以享受美好人生。

比如，一些病情較輕的患者，通過調整飲食、運動、改變不良生活習慣等，往往不用藥也能將血糖控制在合理範圍內，且不影響壽命。但這種控制和治療是終身的，不能鬆懈，不能半途而廢，要一直堅持。

對於一些病情稍重的患者，可以通過飲食、運動、監測、心理調適等方法來控制血糖，並在必要的情況下配合醫生使用藥物，以控制病情，避免併發症。

最大的威脅是併發症

糖尿病的發生雖然可怕，卻可以防治，一旦得上糖尿病，則要避免併發症，因為糖尿病的真正可怕之處，其實是併發症，致殘率和死亡率都很高。

糖尿病可引發的併發症有急性和慢性之分，急性併發症一般來得突然，極易威脅生命。慢性併發症一般發生隱秘，如果不注意監測，可導致殘疾或早亡。

控制併發症是每個糖尿病患者必須要做的，因為它的危害比糖尿病本身嚴重得多，它是患者致殘、致死的主要因素。

那麼如何預防不得併發症呢？那就是「五駕馬車」的理論。



隨著生活方式的改變，糖尿病的發病率越來越高，我們每個人都應該關注糖尿病，築起預防糖尿病的健康防線。

糖尿病到底是怎麼回事

糖尿病的幾大誘因

遺傳因素

糖尿病具有家族遺傳性，一般來說，二型糖尿病的遺傳性比一型糖尿病更明顯。注意，遺傳的不是指糖尿病本身，而是糖尿病的易感性。假如父母均有二型糖尿病，子女患病的可能性明顯增加，當然這並不是必然的。

環境因素

在遺傳因素的基礎上，環境因素作為發病原因在糖尿病發病中佔有非常重要的位置。環境因素包括：空氣污染、噪音、工作壓力等，這些因素誘發基因突變，與嚴重程度和持續時間成正比，突變基因達到一定程度即引發糖尿病。

肥胖

肥胖是引發糖尿病的重要因素之一，肥胖者體內的脂肪總量增加，而脂肪細胞表面的胰島素受體數目減少，使之對胰島素的敏感性降低，最終引發糖尿病。隨著生活水準的提高，「發福」的人越來越多，患糖尿病的概率也越來越大。

生活不規律

經常應酬，吃飯沒規律，饑一頓飽一頓，要麼連續熬夜，要麼週末大睡不起，這些不良的生活習慣都為糖尿病埋下了隱患。

運動不足

隨著社會的發展，腦力勞動者越來越多，更多的人「勤於思而懶於行」，這也給糖尿病提供了可乘之機。

飲食結構不合理

隨著生活水準的提高，人們的飲食結構多以高熱量、高脂肪為主。而熱量攝入超過消耗量，則造成體內脂肪堆積，致使肥胖和糖尿病隊伍空前壯大。

不良情緒

人體胰島素分泌的多少，除了受有關內分泌荷爾蒙和血糖等因素的調節外，還受自主神經功能的影響。當人處於緊張、焦慮、恐懼或受驚嚇等狀態時，交感神經興奮，會直接抑制胰島素分泌；同時促使腎上腺素分泌增加，間接抑制胰島素分泌。如果不良情緒長期存在，則可能引起胰腺β細胞功能障礙，胰島素分泌不足的情況長期存在，進而引發糖尿病。



小知識

在糖尿病的誘因中，大部分都可以通過改變生活方式避免，所以說糖尿病是嚴重，但卻是可控可防的疾病，控制體重、飲食結構合理化、保持樂觀的心態等，都是健康生活方式的體現。

什麼是糖尿病

糖尿病是一種由於血糖升高而導致尿中有糖的疾病，這是遺傳因素和環境因素共同作用而導致的一種慢性病，主要分為一型糖尿病和二型糖尿病兩種類型。

一型糖尿病

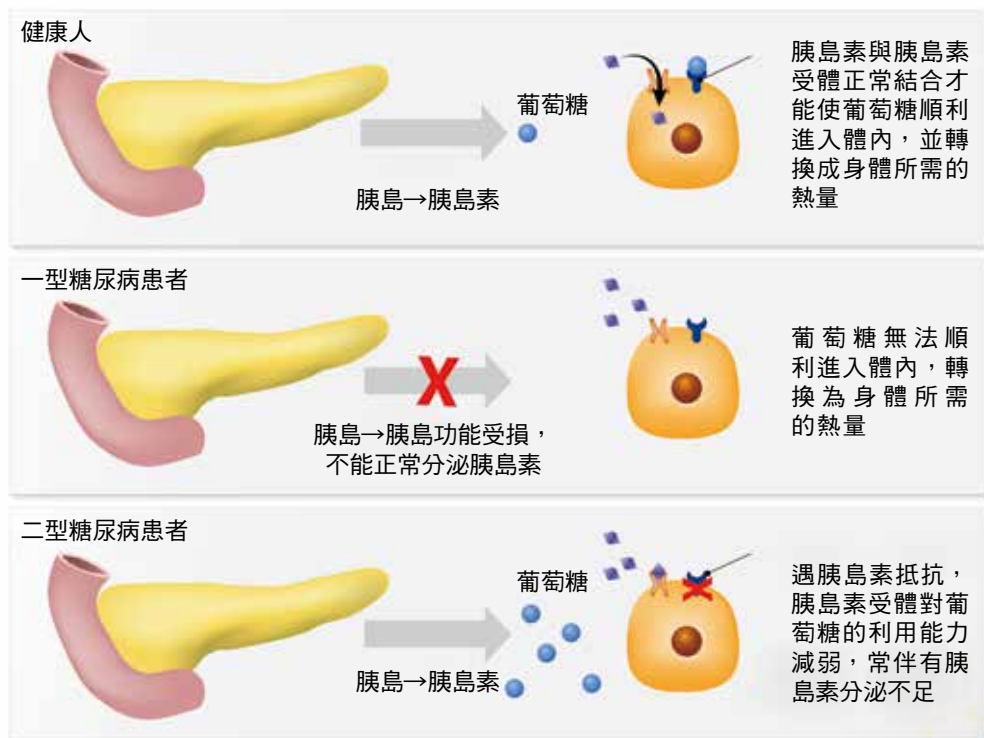
與免疫異常有關，發病年齡輕，大多不到 30 歲，多飲、多尿、多食、消瘦症狀（即所說的「三多一少」）明顯，血糖指數高。

二型糖尿病

與代謝異常有關，常見於中老年人，肥胖者發病率高，常伴有高血壓、高血脂、動脈硬化等疾病。

胰島素作用不足或能力變差，是發生糖尿病的根本原因

胰島素是人體內唯一的降糖荷爾蒙，如果胰島素分泌不足，或者胰島素作用變差（也稱為「胰島素抵抗」），會導致糖代謝紊亂和血糖升高，同時伴隨脂肪、蛋白質，甚至水、鹽、酸鹼代謝紊亂，如果糖尿病病情控制不佳，可能會導致血管和神經病變。

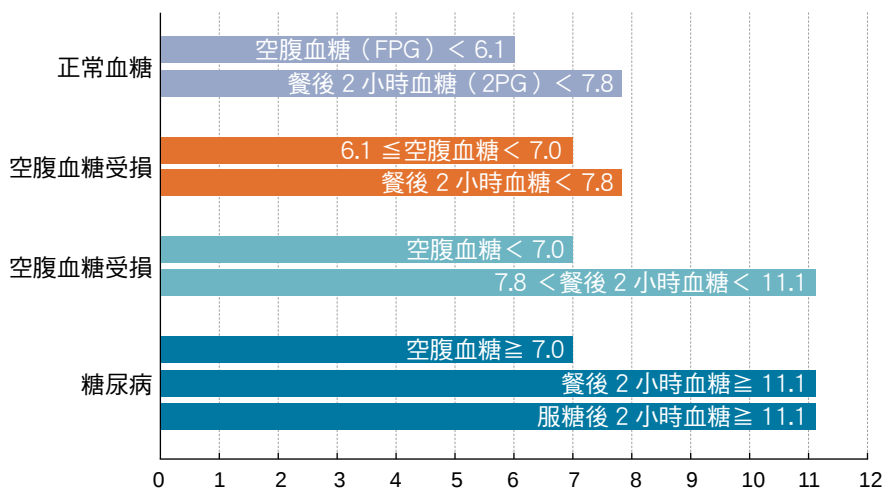


糖尿病的診斷標準

糖尿病的診斷主要是通過判斷血糖升高情況，因此診斷糖尿病的依據只能是靜脈血糖。

除了血糖之外，糖尿病的檢查手段還有尿常規、血胰島素、血脂、血液黏稠度等，但是只有血糖是唯一可靠的指標。不查血糖或糖化血紅蛋白（HbA1c）就診斷糖尿病是極其錯誤和危險的。

血糖（單位：毫摩 / 升（mmol/L））是診斷糖尿病的唯一標準
尿糖只是輔助檢測手段



特別提示

糖尿病並不是胖子的專利，很多瘦子也會罹患糖尿病，並且一型糖尿病的一個典型症狀就是消瘦，因此，瘦不意味著不會得糖尿病。



醫生告訴你

診斷糖尿病，餐後血糖甚至比空腹血糖更重要

糖尿病診斷首先必須查空腹血糖，它能反映自身胰島素分泌情況。這裏的「空腹血糖」是指空腹過夜後早晨的血糖，午飯前及晚飯前血糖僅可稱為「餐前血糖」並不是空腹血糖。

而餐後 2 小時血糖也不能省略，因為有的二型糖尿病患者，空腹血糖不高，餐後 2 小時血糖卻很高，如果不查餐後 2 小時血糖就會造成漏診。也可以說，單憑空腹血糖不高就排除糖尿病是不正確的。這裏的「餐後 2 小時」是從吃的第一口飯算起的。

哪些人是糖尿病的高危人群

有些人雖然目前血糖值正常，但如果不及時進行飲食調理、體育鍛煉等，糖尿病就會窺伺你。以下幾類人群尤其要引起足夠的重視，歸歸類看看你在不在此行列：

40 歲以上人群

即使血糖值正常也屬於糖尿病高危人群。

有糖尿病家族史者

父母、子女患有糖尿病的要格外注意，糖尿病有遺傳傾向。高血糖者：曾有過血糖高、尿糖陽性的人。夫妻之間如果有一方得了糖尿病，另一方也要注意，因為長期相似的飲食和生活習慣極易導致相同的疾病發生。

孕期曾血糖升高或生了巨大兒的女性

孕期營養過剩，導致體重增加過多、血糖升高，甚至生出巨大兒（出生體重 ≥ 4 千克），這些女性將來得糖尿病的概率非常高。

出生時體重不足 2.5 千克的孩子

低體重出生兒（出生體重 < 2.5 千克）將來得糖尿病的概率比較高。

肥胖者

男性腰圍 ≥ 90 厘米，女性腰圍 ≥ 85 厘米即為肥胖，這類人群比正常體重者患糖尿病的概率要高，因此，要注意體重控制。

代謝症候群患者

代謝症候群是高體重、高血糖、高血壓、高血脂、高血黏稠度、高尿酸、高脂肪肝發生率、高尿白蛋白、高胰島素血症這 9 個「高」的統稱，一個人如果同時具備其中的 3 個或 3 個以上，就是代謝症候群了。代謝症候群患者即使血糖不高，也有極大的風險罹患糖尿病。



「蘋果型」肥胖，脂肪多囤積在腰腹部，特別容易引起胰島素抵抗相關的疾病，比如糖尿病、高血壓、高三酸甘油酯等。「梨型」肥胖者如不加以控制，也會轉變成「蘋果型」肥胖。

糖尿病有哪幾個類型

根據 1997 年國際糖尿病聯盟和世界衛生組織公佈的分類方法，糖尿病分為以下四個類型。

一型糖尿病

主要人群 一型糖尿病又叫青年發病型糖尿病，常在 35 歲前發病，多見於兒童和青少年。

症狀特點 患者往往起病急，「三多一少」症狀比較明顯，容易發生酮症酸中毒，許多患者都以酮症酸中毒為首發症狀。

二型糖尿病

主要人群 二型糖尿病也叫成人發病型糖尿病，多在 35 歲之後發病，以體重超重或肥胖的中老年人居多，佔糖尿病患者的 90% 以上（但據世界衛生組織數據顯示，近年二型糖尿已趨年輕化）。

症狀特點 二型糖尿病多數起病緩慢，「三多一少」症狀較輕或者不典型，早期也可以沒有任何不適症狀，較少出現酮症酸中毒現象。

妊娠糖尿病

主要人群 該病多發生在有糖尿病家族史、肥胖、高齡孕婦中。

症狀特點 隨著分娩的結束，多數妊娠糖尿病患者血糖可恢復正常，但仍有近 1/3 的患者在未來的 5 至 10 年內可能發展為永久性糖尿病。

特殊類型糖尿病

主要人群 主要包括遺傳性 β 細胞缺陷、胰腺疾病、內分泌疾病以及藥物因素所致的糖尿病。

症狀特點 要在醫生指導下治療，對明確病因的糖尿病，要注意原發病的治療。

二型糖尿病的三個階段

一般來說，二型糖尿病的發病過程分為三個階段，糖尿病雖不能根治，但是如果及早預防，在第一、第二階段採取相應對策，完全可以避免進入第三階段。

第一階段：高危潛在階段

是指目前血糖正常但是得糖尿病的可能性非常大的人群，這類人群一定要重點預防，如果沒有及時預防，血糖就會一定程度地升高，進入糖尿病前期階段。

第二階段：糖尿病前期

出現空腹血糖受損（IFG）和糖耐量受損（IGT）兩種情況，但是還沒有達到糖尿病的診斷標準。

第三階段：臨床糖尿病階段

進入糖尿病階段後，病情就只能控制不能根治了，但預防併發症仍然是重要內容。

「三多一少」， 糖尿病的典型症狀

瞭解糖尿病的典型症狀，從而及早發現糖尿病，發現糖尿病的蛛絲馬跡，及早防治。這裏重點說一下糖尿病的典型症狀「三多一少」。

吃得多

多食，指吃得多。由於大量尿糖流失，身體處於半饑餓狀態，熱量缺乏使食量增加。同時又因高血糖刺激胰島素分泌，因而患者易產生饑餓感，食慾亢進，食物攝入量倍增。

尿得多

多尿，指尿量增多，每晝夜尿量達3000至5000毫升，最高可達10000毫升以上。排尿次數也增多，一兩個小時就可能小便一次，有的患者甚至每天可達30餘次。血糖越高，尿糖排泄越多，尿量也就越多。

喝得多

多飲，指喝水喝得多。由於多尿，體內水分流失過多，發生細胞內脫水，從而刺激神經中樞，出現煩渴多飲的現象，飲水量和飲水次數都增多。排尿越



「尿得多」和「喝得多」這二者的關係是，尿得多導致不得不喝得多，而不是喝得多不得不尿，有2/3的糖尿病患者有這兩個症狀。

多，飲水也越多。

體重和體力下降

體重和體力下降，也有的人習慣表達為「消瘦」，但是不夠精準。對於一個本來比較胖的人來說，突然體重開始明顯下降，雖然還沒達到消瘦的程度，但是往往已經得了糖尿病，從這個意義上說，「體重下降」的說法更準確。體力下降就是總感覺累，特別是腿特別累，甚至上個樓都明顯感覺力不從心，回到家裏也什麼都不想幹。

如果說多飲、多尿、多食不是每個人都有的話，那麼體重和體力下降則是每個糖尿病患者都會有的症狀，一定要加以重視。



醫生告訴你

多尿和尿頻是兩回事

多尿和尿頻要分開：多尿是指尿量大，尿頻則主要指尿次多，比如你本來不會夜尿，現在每夜要起來一兩次，再比如你本來一天尿10次，現在每天要尿12至14次。如果尿次多，每次尿量特別少，這是尿頻，屬於泌尿系統疾病，與糖尿病無關。

糖尿病還有哪些蛛絲馬跡

糖尿病患者不一定都有上節說到的「三多一少」的症狀，特別是二型糖尿病，一般沒有特別明顯的症狀，甚至完全無症狀，需要通過體檢或其他相關檢查才會被發現。以下是糖尿病的非典型症狀，有助於確定是否得了糖尿病。



小知識

糖尿病的發病有無症狀發病、緩慢發病、急性發病、併發症發病幾種，眼病是糖尿病的常見併發症，如果突然視物模糊，往往是糖尿病併發眼病出現了。



視力下降或視物模糊

糖尿病可以損壞眼部毛細血管，引起糖尿病性視網膜病，導致視力下降、視物模糊，甚至失明。



手足麻木

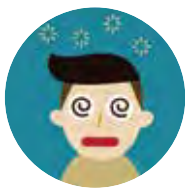
當出現手腳麻木及發抖、手指活動不靈及陣痛感、劇烈的神經炎性腳痛、腰痛、不想走路、夜間小腿抽筋等情況時，應當立即去醫院檢查，不得拖延。



易感染

糖尿病可使白血球的防禦和吞噬能力降低，高糖又有利於致病菌生長，常使皮膚、口腔、肺臟、尿道、陰道等組織器官發生感染。所以，反復發生感染，並且長時間不愈，治療效果不佳者，應去醫院檢查尿糖和血糖。

是否得了糖尿病



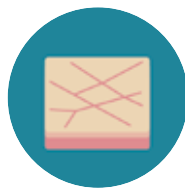
低血糖反應

午飯前或晚飯前饑餓難忍、心悸、出汗，進食後有所好轉。



口腔症狀

口乾口渴、口腔黏膜瘀點、水腫、灼燒感。



皮膚瘙癢

尤其是女性外陰瘙癢。

糖尿病有哪些併發症

眼部病變

雙眼視力下降，嚴重時可致失明。早期患者多無明顯自覺症狀，最好的防治辦法是定期查眼底。

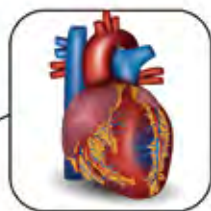


腦血管系統病變

腦血管病變主要包括腦動脈硬化、腦出血、腦中風等。

心血管系統病變

糖尿病心血管疾病的發生率很高，比如高血壓、冠心病等。



神經系統病變

症狀主要包括感覺障礙、運動障礙、自主神經病變、精神障礙等，60%以上的糖尿病患者有此病變。



腎臟病變

糖尿病腎臟病變是常見的併發症，是造成腎衰竭的主要原因。



足部病變

糖尿病足是最嚴重和治療費用最高的慢性併發症之一，表現為足部感覺喪失、疼痛、潰瘍，嚴重者可致截肢。

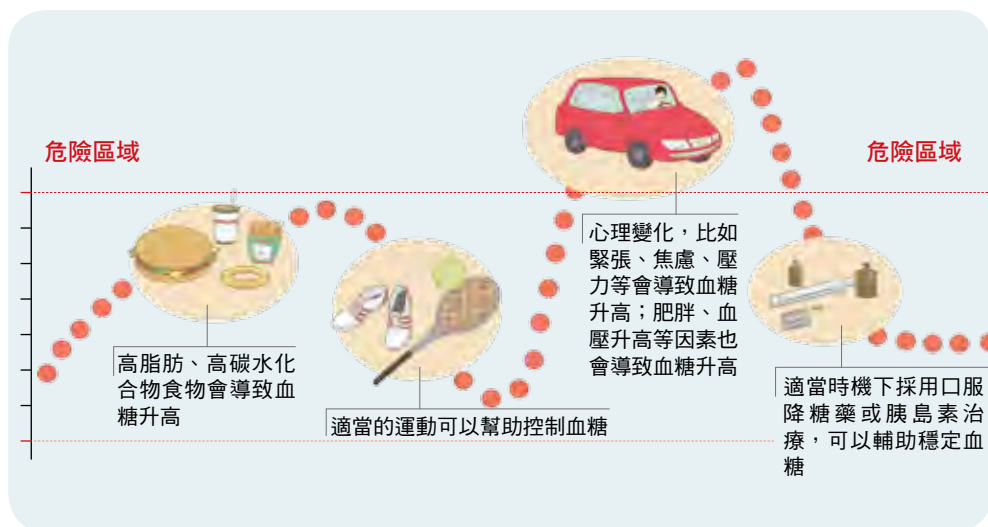


外周血管系統病變

表現為下肢血管病變，出現四肢發冷，行走時四肢脹痛的現象。

哪些行為會讓糖尿病患者血糖飆升

糖尿病患者的血糖異常不僅表現為總體血糖指數的升高，還伴有血糖波動幅度的增大，瞭解並避免這些情況的出現，才能維持血糖的平穩。



此外，血糖還受以下因素影響。

氣候因素：寒冷刺激可使腎上腺素分泌增多，肝糖原輸出增加，肌肉對葡萄糖的攝取減少，從而使血糖升高，病情加重。

炎症：感冒或感染會使血糖升高。

應激：外傷、手術、嚴重精神創傷、嘔吐、失眠、生氣、勞累、心肌梗塞等應激情況都可使血糖升高。

藥物劑量不足：有的患者感覺症狀好轉就自行停藥或減少藥量。

哪些因素 會加重糖尿病

- 肥胖
- 高脂肪飲食，進食過多，甜食過多
- 吸煙、酗酒
- 高血壓
- 各種感染
- 膽固醇升高、高密度脂蛋白低
- 外傷
- 接受手術
- 精神刺激及情緒激動或過度緊張
- 睡眠不佳或長期失眠
- 服用對糖代謝不利的藥物

糖尿病完全可預防—— 「三五」防糖法遠離糖尿病

糖尿病的三級預防

「三級預防」其實就避免或延誤還沒得糖尿病的人患病；避免或延誤糖尿病患者出現併發症；讓已出現併發症的糖尿病患者不殘疾、不早亡，提高生活品質。

一級預防

一級預防是預防糖尿病的發生。首先是健康人群要認識並瞭解糖尿病，改變不良的生活習慣，合理飲食、適量運動、戒煙限酒、保持心情愉悅，定期體檢，一旦發現異常，及早施行干預。其次是糖尿病高危人群要重視篩查，以儘早發現蛛絲馬跡。

二級預防

二級預防是讓已診斷為糖尿病的患者預防併發症，即加強對糖尿病併發症的瞭解，掌握有關知識，積極開展非藥物治療，自我監測血糖；已經進行胰島素治療的人，應學會調整胰島素用量。

二型糖尿病患者要定期進行糖尿病併發症以及相關疾病的篩查，瞭解有無糖尿病併發症以及因糖尿病引發的疾病或代謝紊亂，如高血壓、高血脂或心腦血管疾病等，以及時採取相應的治療措施，從而達到全面治療的目的。

三級預防

三級預防主要針對已經出現併發症的糖尿病患者，目的是治療糖尿病和併發症，以防止患者出現殘亡等嚴重情況。

通過有效的治療，慢性併發症的發展在早期是有可能終止或逆轉的。

1. 預防失明：定期進行眼底檢查。

2. 預防腎衰竭：嚴格控制血糖和血壓，適當地限制蛋白質攝入。

3. 預防嚴重的周圍神經病變：使用藥物嚴格、平穩地控制血糖，減輕周圍神經病變的可能。

4. 預防嚴重的糖尿病足病變：教會糖尿病患者控制病情和足部的保護。



醫生告誡你

糖尿病患者能否結婚或生育？

糖尿病具有遺傳性，那麼糖尿病患者如何面對婚育問題呢？在良好的血糖控制下，糖尿病患者可以跟正常人一樣生活，一般男性糖尿病患者對婚育沒有太特殊的要求，而女性糖尿病患者要懷孕則宜早不宜晚，因為隨著病程的延長，併發症的概率就越高，晚生風險比較大。同時，一定要在血糖控制滿意的時候才懷孕，並且整個妊娠期間都要密切監測血糖，遵醫囑進行飲食、運動、胰島素治療等相應處理，做到這些是完全可以順利生下一個健康寶寶的。

什麼是「三五」防糖法

糖尿病是一種可防可控的疾病，實行「三五」防糖法，可以達到很好的防與控的效果。

第一個「五」：預防糖尿病的「五個要點」



第一要點：多懂一點



第二要點：少吃一點



第三要點：勤動一點



第四要點：放鬆一點



第五要點：藥用一點

第二個「五」：治療糖尿病的「五駕馬車」



第一匹馬：教育心理



第二匹馬：飲食治療



第三匹馬：運動治療



第四匹馬：藥物治療



第五匹馬：病情監測

第三個「五」：遠離併發症的「五項指標」



第一指標：
體重指標，避免肥胖



第二指標：
血糖指標，
完美控制糖尿病



第三指標：
血壓指標，別讓糖尿病
遇上高血壓



第四指標：
血脂指標，
預防血管病變



第五指標：
血黏度指標，
讓血管順通無阻

圖解 糖尿病「三五」防糖法

主編

向紅丁

編輯

王盈盈、祈思

美術設計

陳玉菁

出版者

萬里機構・得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零一七年八月第一次印刷

版權所有・不准翻印

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6474-3

本中文繁體字版本經原出版者中國輕工業出版社授權出版並在香港、澳門地區發行。
版權經理林淑玲 lynn1971@126.com