



常见病家庭防治法系列丛书

糖尿病

家庭防治法

郭 力 郭俊杰 主编



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

常见病家庭防治法系列丛书

糖尿病

家庭防治法

—— 郭力 郭俊杰 主编 ——

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病家庭防治法 / 郭力, 郭俊杰主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015.9

(常见病家庭防治法系列丛书)

ISBN 978-7-5132-2691-2

I. ①糖… II. ①郭… ②郭… III. ①糖尿病—防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 167427 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊成基印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 7.25 字数 174 千字

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2691-2

*

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《糖尿病家庭防治法》编委会

主 编	郭 力	郭俊杰				
编 委	尹 萍	毛智慧	王立国	田海洋	白雅君	
	刘静茹	孙 茜	朱 江	宋 苗	张 宁	
	李秀芳	李慧敏	姚成宇	郭 晶	高秀宏	

内容提要

本书从认识糖尿病开始，详细介绍了糖尿病的急性并发症、慢性并发症、饮食疗法、运动疗法、药物治疗法、中医外治疗法、其他疗法及糖尿病的预防与监测等内容。

本书实用性强，适合糖尿病患者及其家属阅读，也可供医护人员参考使用。

温馨提示

本书中为您提供的方法仅供参考，临床上可根据患者的实际情况，在专业医生的指导下灵活辨证施用。

前言

《常见病家庭防治法系列丛书》倡导“三分治，七分养”的健康理念，是为完善广大民众的健康知识储备，提升患者的生命质量，更好地配合医生进行治疗而编写的。《常见病家庭防治法系列丛书》汇聚各种常见病、多发病的家庭防治方法，目前先出版《糖尿病家庭防治法》《高血压家庭防治法》《高脂血症家庭防治法》《颈椎病家庭防治法》《脂肪肝家庭防治法》，今后将根据读者的需求陆续推出其他子书，敬请读者期待。

本系列图书的作者及编委会成员均是国内相关领域的专家，内容涵盖了糖尿病、高血压、高脂血症、颈椎病、脂肪肝等常见病的发生原因、预防保健、诊断和治疗等方面的知识，较全面地介绍了这些疾病的家庭防治法，对相关问题进行了深入浅出的解答，图文并茂，形象直观，实用性强。

《常见病家庭防治法系列丛书》适合所有相关疾病患者及家属阅读使用，也可供基层医务人员作为参考用书使用。

郭 力

2015年3月

编写说明

随着人们生活水平的提高,近年来,糖尿病患者急剧增加,糖尿病在我国已经成为继心血管疾病和癌症之后的第三大致死疾病,我国目前已经成为全球糖尿病第二大国,糖尿病已成为严重危害广大群众健康的疾病。

糖尿病是常见的内分泌代谢疾病,是由于胰腺产生和释放的胰岛素绝对或相对不足,或者是胰岛素本身问题及其他原因引起糖、脂肪、蛋白质、水及电解质代谢紊乱的一种综合病症。饮食习惯及生活方式对糖尿病发病有重要影响,人们饮食结构的改变,加上竞争激烈、心理失衡、运动不足等原因,导致糖尿病的发病率迅速上升,为了宣传普及对糖尿病的防病治病意识,我们编写了这本《糖尿病家庭防治法》。

本书从认识糖尿病开始,详细介绍了糖尿病的急性并发症、慢性并发症、饮食疗法(如降糖药粥、降糖菜谱、降糖靓汤、降糖药茶)、运动疗法(如步行、慢跑、爬楼梯、爬山、游泳)、药物治疗法(如中药、西药)、中医外治疗法(如手部按摩、头部按摩、足部按摩、拔罐、刮痧、艾灸、足浴疗法等)、其他疗法(如起居疗法、心理疗法、音乐疗法)及糖尿病的预防与监测等内容。相信本书能够提高读者对糖尿病的认知水平,从而有效地预防和控制糖尿病,提高患者的生活质量。

本书实用性强,适合广大糖尿病患者及其家属阅读,也可供医护人员参考使用。

由于编写时间仓促及编写经验和学识有限,尽管编者尽心尽力,书中难免出现不足之处,恳请广大读者与专家提出宝贵意见,以便再版时修订提高。

编 者

2015年1月

第一章 认识糖尿病

- 一、胰腺的功能与作用 3
- 二、胰岛素和胰高血糖素与糖尿病的关系 3
- 三、什么是糖尿病 4
- 四、糖尿病的病因 5
- 五、糖尿病现代医学分型 6
- 六、糖尿病中医辨证分型 9
- 七、1型糖尿病与2型糖尿病的区别 11
- 八、糖尿病的典型症状 12
- 九、糖尿病的危害 13
- 十、糖尿病的初诊与确诊 16
- 十一、糖尿病的诊断依据 18
- 十二、治疗糖尿病的五驾马车 18

第二章

糖尿病的急性并发症

- 第一节 酮症酸中毒 23
- 一、概念 23
 - 二、危害 24
 - 三、临床表现 24
 - 四、并发症 24
 - 五、容易诱发糖尿病酮症或酮症酸中毒的情况 24
 - 六、检查 25
 - 七、治疗原则 25
 - 八、预防 26
- 第二节 非酮症性高渗性昏迷 27
- 一、常见诱因 27
 - 二、临床特点 27
 - 三、预防 28
 - 四、治疗措施 28
- 第三节 乳酸性酸中毒 30
- 一、引起体内乳酸含量增加的原因 30
 - 二、预防措施 31
- 第四节 低血糖 32
- 一、概念 32
 - 二、原因 32
 - 三、预防及治疗原则 33

第三章

糖尿病的慢性并发症

第一节	脑血管并发症	37
第二节	心血管并发症	40
	一、糖尿病性冠心病的特点	40
	二、糖尿病性心脏病变的防治	41
	三、糖尿病合并冠心病饮食调养方案	42
	四、糖尿病合并冠心病生活调养方案	43
第三节	糖尿病肾病	45
	一、糖尿病肾病的分期	45
	二、预防糖尿病肾病的方法	47
	三、饮食调养方案	49
	四、生活调养方案	50
第四节	糖尿病眼病	51
	一、白内障	51
	二、视网膜病变	52
第五节	糖尿病足	54
第六节	糖尿病神经病变	57

第四章

饮食疗法

- | | | |
|-----|--------|-----|
| 第一节 | 饮食疗法原则 | 61 |
| 第二节 | 总热量的控制 | 66 |
| 第三节 | 饮食误区 | 68 |
| 第四节 | 降糖药粥 | 70 |
| 第五节 | 降糖菜谱 | 76 |
| 第六节 | 降糖靓汤 | 95 |
| 第七节 | 降糖药茶 | 111 |

第五章

运动疗法

- | | | |
|-----|-------------|-----|
| 第一节 | 运动疗法的作用 | 123 |
| 第二节 | 适合运动的糖尿病患者 | 126 |
| 第三节 | 不适合运动的糖尿病患者 | 127 |
| 第四节 | 步行锻炼 | 128 |
| 第五节 | 慢跑锻炼 | 129 |
| 第六节 | 爬楼梯锻炼 | 131 |
| 第七节 | 爬山锻炼 | 132 |
| 第八节 | 游泳锻炼 | 133 |
| 第九节 | 运动应注意的问题 | 135 |

第六章

药物治疗法

- 第一节 常用的降糖中药 139
- 一、常用单味降糖中药 139
 - 二、常用降糖中成药 160
- 第二节 常用的降糖西药 168
- 一、磺脲类降糖药 170
 - 二、格列奈类降糖药 172
 - 三、双胍类降糖药 173
 - 四、 α -葡萄糖苷酶抑制药 175
 - 五、噻唑烷二酮类降糖药 177
 - 六、胰岛素治疗 178

第七章

中医外治疗法

- 第一节 按摩疗法 187
- 一、手部按摩疗法 187
 - 二、头部按摩疗法 189
 - 三、足部按摩疗法 190
- 第二节 拔罐疗法 192
- 第三节 刮痧疗法 194
- 第四节 艾灸疗法 196
- 第五节 足浴疗法 197
- 一、足浴降糖机理 197
 - 二、足浴降糖验方 198
 - 三、足浴的注意事项 200

第八章 其他疗法

- | | | |
|-----|--------|-----|
| 第一节 | 起居疗法 | 203 |
| | 一、环境 | 203 |
| | 二、睡眠 | 204 |
| | 三、情绪 | 205 |
| | 四、排出毒素 | 205 |
| | 五、戒烟、酒 | 206 |
| 第二节 | 心理疗法 | 208 |
| 第三节 | 音乐疗法 | 210 |

第九章 预防与监测

- | | | |
|-----|-----------|-----|
| 第一节 | 糖尿病的三级预防 | 213 |
| | 一、一级预防 | 213 |
| | 二、二级预防 | 213 |
| | 三、三级预防 | 214 |
| 第二节 | 自我监测 | 216 |
| | 一、自我监测的时间 | 216 |
| | 二、患者的自我监测 | 216 |
| 第三节 | 血糖监测的注意事项 | 219 |

第一章

认识糖尿病

胰腺的功能与作用

胰岛素和胰高血糖素与糖尿病的关系

什么是糖尿病

糖尿病的病因

糖尿病现代医学分型

糖尿病中医辨证分型

1型糖尿病与2型糖尿病的区别

糖尿病的典型症状

糖尿病的危害

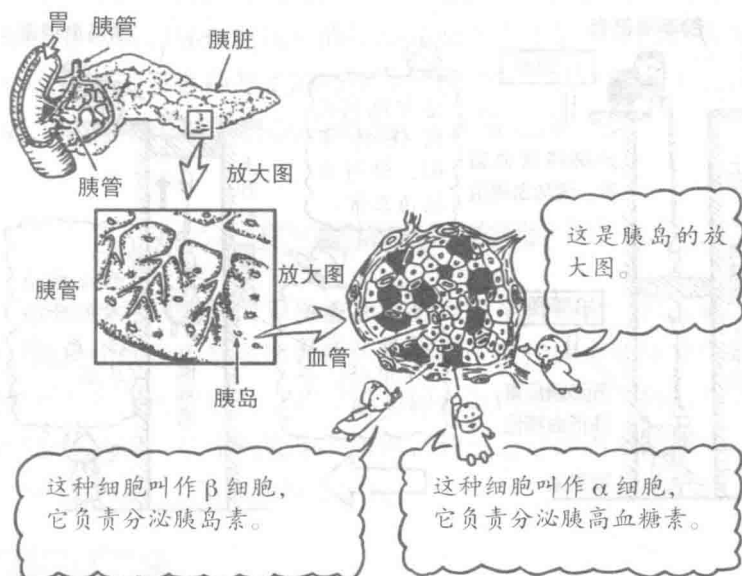
糖尿病的初诊与确诊

糖尿病的诊断依据

治疗糖尿病的五驾马车

一、胰腺的功能与作用

胰腺中有分泌激素的细胞群，看上去就像个小岛一样，于是发现者将它命名为胰岛。胰岛有分泌胰岛素的 β 细胞和分泌胰高血糖素的 α 细胞，其中 β 细胞数量占绝大多数。



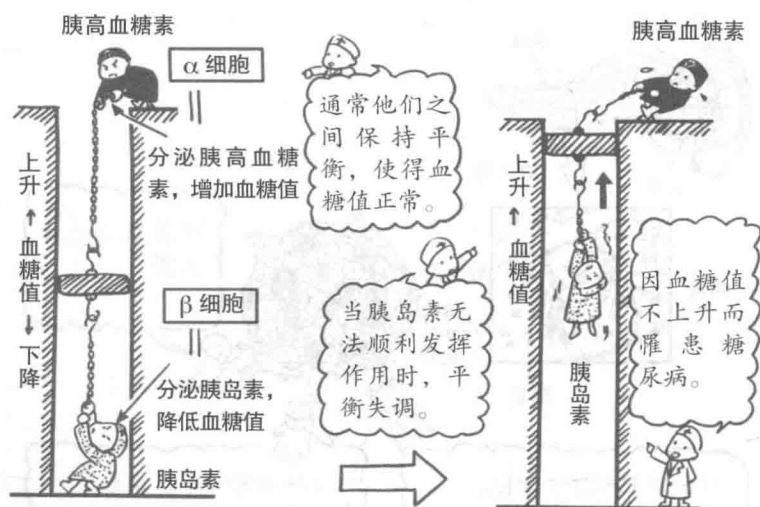
二、胰岛素和胰高血糖素与糖尿病的关系

我们平时吃的食物，如米饭、面包、水果等，在体内消化之后

就会形成“糖类”。这些“糖类”溶解于血液中，随着血液循环送往身体各处，被人体利用。

胰腺中分布着无数的胰岛，分别产生胰岛素和胰高血糖素。胰岛素可以大量利用糖类来产生热量，具有降低血糖的作用；而胰高血糖素的作用正相反，它的作用是使血糖升高。在健康人的体内，通过这两种激素的分泌来保证体内血糖值的稳定。

但是当胰岛素的量减少，无法充分发挥作用时，糖类就会残留在血液中而使血糖值大量上升。因而人体也因为糖类无法蓄积当成热量来被加以利用。



三、什么是糖尿病

糖尿病是由于胰腺产生和释放的胰岛素绝对或相对不足，或者是胰岛素本身问题及其他原因引起糖、脂肪、蛋白质、水及电解质