

三高症患者健康生活必备

GAOXUETANG
HuanZhe YiYuJi

高血糖 患者宜与忌

高血糖患者最想知道的……

良石 任艳灵◎主编

- 一看就懂、一学就会、一用就灵的高血糖患者必备指南
- 科学认识宜与忌 健康生活有保障



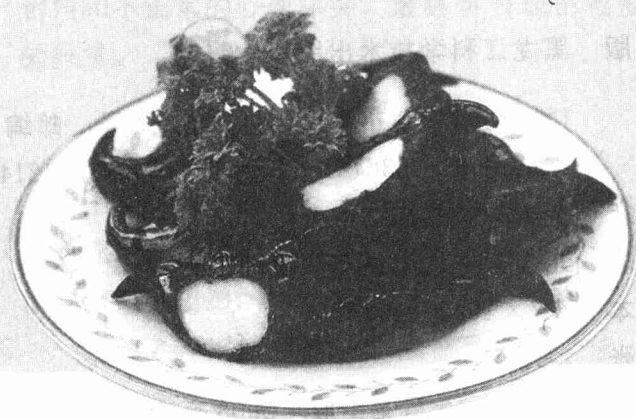
黑龙江科学技术出版社

GAOXUETANG
HuanZhe YiYuJi

高血糖 患者宜与忌

三高症患者健康生活必备

江苏工业学院图书馆
藏书章



良石 任艳灵◎主编

图书在版编目(CIP)数据

高血糖患者宜与忌/良石,任艳灵主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2008.7

ISBN 978-7-5388-5838-9

I. 高… II. ①良…②任… III. 高血糖—防治 IV. R589.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 102323 号

高血糖患者宜与忌

GAOXUETANG HUANZHE YI YU JI

主 编 良石 任艳灵

责任编辑 张丽生 焦琰

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 14.25

版 次 2008 年 10 月第 1 版·2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5838-9/R·1520

定 价 23.80 元

内 容 提 要

本书共分6章，立足于高血糖患者的日常保健，首先提出专家忠告并向读者阐述了了解高血糖患者宜与忌的重要性，然后从高血糖患者最基本、最关键的饮食疗法开始，逐一向读者介绍了运动、用药、护理保健以及心理保健的宜与忌。本书内容丰富，语言通俗易懂，是高血糖患者在日常生活中防微杜渐、自我护理、自我康复的一本指导性图书。本书不仅适用于高血糖病患者阅读，而且也可供糖尿病医护人员参考和借鉴。

前言

“甜蜜杀手”是人们赋予糖尿病的一个美称和敬称。在人们生活水平逐渐提高的今天，糖尿病也见机行事。其发病率及所造成的病死率也已上升到继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三位，成为严重威胁人们健康的慢性疾病之一。以我国为例，在1980年全国糖尿病的患病率为0.67%，而在2002年竟然飚升至4%。近5倍的增加，让所有人为之震惊，更为之胆怯。因为糖尿病不仅严重的影响患者的生活质量，而且也给家庭与社会带来了沉重的负担。

糖尿病的危害是不言而喻的，尤其是以高血糖为主要特征的糖尿病。患者若是长期处在高血糖状态，会引发更多的并发症。而这些并发症不仅可使糖尿病患者的生活质量下降，还在很大程度上增高了糖尿病的病死率。迄今为止，人们还没有研究出根治糖尿病的方法，所以不少人一直生活在糖尿病的阴影之中。

然而让人感到欣喜的是，糖尿病虽然不能够根治，但是却能够预防并通过一定的治疗手段将血糖降到接近正常的水平。这就需要糖尿病患者，尤其是初发患者，能够正确认识糖尿病



并正确管理自己的衣食住行，从而减少并发症的发生及有效控制病情。

这本《高血糖患者宜与忌》将是你的指导老师。本书重点明确并立足于糖尿病的日常保健，以“宜”与“忌”的方式向人们一一阐述，使人们清楚地了解到自己对糖尿病的疾病认识、饮食疗法、运动疗法、药物治疗、日常保健等方面的认识不足与种种误区，并根据指导来加强认识与纠正这些误区，在一点一滴中使糖尿病病情得到最大限度地控制。

真诚的希望，本书能够对广大糖尿病患者有所帮助！

编者

2008年8月

目 录

第一章 专家忠告

知“宜”让你与健康零距离	2
懂“忌”让你远离危害	3
让“宜”与“忌”与你共同控制糖尿病	4
1. 饮食之“宜”与“忌”，帮你细心调理	5
2. 运动之“宜”与“忌”，帮你舒筋活骨	5
3. 用药之“宜”与“忌”，帮你防范治疗	6
4. 护理之“宜”与“忌”，帮你巧心修养	7
5. 心理之“宜”与“忌”，帮你舒心畅气	7

第二章 饮食宜与忌

饮食结构 9 宜	9
1. 高血糖患者宜精打细算每日所需热能	9
2. 高血糖患者宜巧妙安排全日的主、副食量	10
3. 高血糖患者宜合理安排每日餐次	11
4. 高血糖患者宜少食多餐	11
5. 高血糖患者睡前宜合理加餐	12
6. 高血糖患者宜合理进食甜味剂	12
7. 老年高血糖患者夏天宜多喝水	13
8. 高血糖患者宜亲近杂粮	14
9. 高血糖患者宜知道各类食物的配伍禁忌	15



菜篮子里 20 宜	23
1. 高血糖患者宜以绿色蔬菜为主打	23
2. 高血糖患者宜生吃蔬菜	23
3. 高血糖患者宜多吃茎叶蔬菜	24
4. 糖尿病肾病患者宜多吃鱼和蛋	25
5. 高血糖患者宜食水产品	25
6. 高血糖患者宜食鸽肉	27
7. 高血糖患者宜食洋葱	27
8. 高血糖患者宜食南瓜	28
9. 高血糖患者宜食芦笋	28
10. 高血糖患者宜食苦瓜	29
11. 高血糖患者宜食黄瓜	30
12. 高血糖患者宜食冬瓜	30
13. 高血糖患者宜食丝瓜	31
14. 高血糖患者宜食萝卜	31
15. 高血糖患者宜食胡萝卜	32
16. 高血糖患者宜食芹菜	32
17. 高血糖患者宜食银耳	32
18. 高血糖患者宜食蕹菜	33
19. 高血糖患者宜食马齿苋	33
20. 高血糖患者宜食大蒜	34
水果篮里 7 宜	34
1. 高血糖患者宜合理进食水果	34
2. 高血糖患者宜食香蕉	35
3. 高血糖患者宜食苹果	35
4. 高血糖患者宜食柚子	36
5. 高血糖患者宜食罗汉果	36
6. 高血糖患者宜食山楂	37
7. 高血糖患者宜食核桃	37

营养物质 8 宜 37

1. 高血糖患者宜合理进食蛋白质 37
2. 高血糖患者宜合理进食碳水化合物 38
3. 高血糖患者宜合理进食膳食纤维 39
4. 高血糖患者宜合理进食脂肪 40
5. 高血糖患者宜常食含钙食物 41
6. 高血糖患者宜常食含镁食物 42
7. 高血糖患者宜常食含锌食物 43
8. 高血糖患者宜常食含铬食物 44

五谷杂粮 10 宜 46

1. 高血糖患者宜食莜麦面 46
2. 高血糖患者宜食荞麦面 47
3. 高血糖患者宜食大麦 48
4. 高血糖患者宜食陈粟米 48
5. 高血糖患者宜食麦麸 48
6. 高血糖患者宜食扁豆 49
7. 高血糖患者宜食绿豆 50
8. 高血糖患者宜食黑芝麻 50
9. 高血糖患者宜食赤小豆 50
10. 高血糖患者宜食黄豆 51

零食饮料 4 宜 51

1. 高血糖患者宜合理饮用饮料 51
2. 高血糖患者吃零食宜选择合适的时间 51
3. 高血糖患者宜食牛奶 52
4. 高血糖患者宜喝豆浆 52

饮食 19 忌 53

1. 高血糖患者忌不控制饮食 53
2. 高血糖患者忌不控制副食摄入 53
3. 高血糖患者忌只吃菜、不吃饭 54



4. 高血糖患者忌将毒草当野菜	54
5. 高血糖患者忌多吃薯类食物	55
6. 高血糖患者忌不限制食盐的摄入	56
7. 高血糖患者忌限制饮水	57
8. 高血糖患者忌不了解食物的血糖指数	58
9. 高血糖患者忌“狼吞虎咽”	58
10. 高血糖患者忌用肉食代替主食	59
11. 高血糖患者忌挨饿	59
12. 高血糖患者忌不注意烹调方法	60
13. 高血糖患者忌过食瓜子、花生	60
14. 高血糖患者忌盲目食用褪黑素	60
15. 高血糖患者忌多吃月饼	61
16. 高血糖患者忌酒入愁肠愁更“愁”	61
17. 高血糖患者忌上糖汽水的当	63
18. 高血糖患者忌夏季随意吃西瓜	63
19. 高血糖患者忌多吃汤圆	63
高血糖患者饮食方案	64
1. 高血糖患者春季宜知如何配餐	64
2. 高血糖患者夏季宜知如何配餐	65
3. 高血糖患者秋季宜知如何配餐	66
4. 高血糖患者冬季宜知如何配餐	68
5. 高血糖患者宜知一日各餐量如何分配	69
6. 普通高血糖患者居家调养1周宜知如何配餐	69
7. 高血糖患者降血糖宜知如何配餐	79

第三章 运动宜与忌

运动 18 宜	97
1. 高血糖患者宜明确运动疗法的原则	97
2. 哪些高血糖患者宜采用运动疗法	97
3. 运动疗法为何宜“持之以恒”	98

4. 高血糖患者宜合理控制运动强度	98
5. 高血糖患者宜选好运动“时辰”	98
6. 高血糖患者宜制定好自己的运动计划	99
7. “糖妈妈”宜适度运动	100
8. 肥胖型高血糖患者宜经常运动	101
9. 高血糖患者为何宜积极游泳健身	101
10. 高血糖患者宜参加气功训练	102
11. 高血糖患者宜常做降糖保健操	103
12. 高血糖患者宜在骑车中寻找乐趣	104
13. 高血糖患者散步宜“量体裁衣”	106
14. 高血糖患者宜知道室外运动的注意事项	107
15. 高血糖患者宜练瑜伽	107
16. 高血糖患者宜踢毽子	109
17. 高血糖患者宜科学评定自己的体力状况	110
18. 高血糖患者踏青宜“悠着点”	110
运动 10 忌	111
1. 高血糖患者忌“暴”练	111
2. I 型高血糖患者忌盲目运动	112
3. 高血糖患者忌空腹晨练	112
4. 运动治疗忌不区分病情	113
5. 高血糖患者忌认为家务劳动可以代替运动	114
6. 高血糖患者病情不稳定忌选择运动疗法	114
7. 儿童高血糖患者忌不参加运动治疗	114
8. 高血糖患者忌盲目游泳锻炼	114
9. 高血糖患者忌运动前不做准备	115
10. 体质虚弱的高血糖患者忌拒绝运动	115

第四章 用药宜与忌

用药 20 宜	118
1. 高血糖患者宜按规律服药	118



2. 高血糖患者宜了解哪些药物能增强磺脲类药物药效	118
3. 高血糖患者宜正确服用双胍类药物	119
4. 高血糖患者宜了解降糖药控制血糖标准	119
5. 高血糖患者宜正确服用糖适平药	120
6. 高血糖患者宜学会判定磺脲类药物原发性失效	121
7. 高血糖患者宜学会处理磺脲类药物继发失效	121
8. 高血糖患者宜学会判定磺脲类药物继发失效	122
9. 肥胖型高血糖患者宜将双胍类降糖药作为首选	123
10. 高血糖患者宜清楚胰岛素的剂型	123
11. 高血糖患者宜学会正确贮存胰岛素	124
12. 高血糖患者宜选择合适的时间注射胰岛素	124
13. 高血糖患者宜了解胰岛素发挥作用的时间	125
14. 高血糖患者宜胰岛素与口服药配合使用	125
15. 高血糖患者宜学会处理胰岛素的不良反应	126
16. 高血糖患者宜合理安排胰岛素注射和运动的关系	127
17. 高血糖患者宜学会使用短效胰岛素	128
18. 高血糖患者在外就餐宜合理调节胰岛素用量	128
19. 宜知道哪些中药单方、验方可以治疗高血糖	128
20. 哪些高血糖患者宜用针灸治疗	129
用药 21 忌	130
1. 高血糖患者忌不在医生的指导下服药	130
2. 高血糖患者忌盲目服用降糖药物	131
3. 高血糖患者忌不会判定药品的失效期	131
4. 高血糖患者忌认为药越贵越好	132
5. 高血糖患者忌跟着广告吃药	132
6. 高血糖患者忌随便停药	133
7. 高血糖患者忌忽视磺脲类药物的不良反应	134
8. 高血糖患者忌忽视双胍类药物的不良反应	135
9. 高血糖患者忌盲目服用磺脲类药物	136
10. 高血糖患者忌盲目服用双胍类药物	137

11. 高血糖患者忌盲目服用多种降糖药	139
12. 哪些高血糖患者忌口服降糖药	140
13. 高血糖患者忌不控制血脂	141
14. 高血糖患者忌拒绝胰岛素治疗	142
15. 高血糖患者忌千篇一律使用胰岛素	143
16. 高血糖患者忌不清楚胰岛素制剂的含量	143
17. 高血糖患者忌随意停用胰岛素或换口服药	143
18. 胰岛素忌使用过量	145
19. 注射胰岛素后忌马上进餐	145
20. 糖尿病孕妇忌拒绝胰岛素治疗	146
21. 糖尿病孕妇忌使用长效胰岛素	146

第五章 护理保健宜与忌

日常起居 22 宜	148
1. 高血糖患者宜培养良好的生活习惯	148
2. 高血糖患者宜选择合适的避孕方式	148
3. 高血糖患者宜定期排便	148
4. 高血糖患者喝冷饮宜选择种类	149
5. 高血糖患者宜注意护足	149
6. 高血糖患者宜正确使用电热褥	149
7. 高血糖患者宜提防跌倒	150
8. 高血糖患者宜充分享受冬天阳光	151
9. 高血糖患者宜经常梳头	151
10. 高血糖患者宜经常听音乐	151
11. 高血糖患者宜正确使用电风扇	152
12. 高血糖患者宜注意个人卫生	152
13. 高血糖患者宜穿鞋有讲究	153
14. 高血糖患者宜经常清洗活动性假牙	153
15. 高血糖产妇宜及早开奶	154
16. 高血糖患者外出的注意事项	154



17. 高血糖妇女在特殊时期宜注意哪些问题	155
18. 高血糖妇女宜接受孕前医疗	155
19. 高血糖孕妇宜合理补钙	156
20. 高血糖孕妇宜定期上医院检查	156
21. 高血糖儿童宜参加夏令营活动	157
22. 高血糖患者宜事先安排好生育计划	157
日常护理 24 宜	158
1. 高血糖患者宜学会自救	158
2. 高血糖患者宜正确认识慢性并发症	159
3. 高血糖患者宜尽量减少并发症发生	159
4. 高血糖患者宜做肾脏的保护神	160
5. 高血糖患者宜做心脏的保护神	160
6. 高血糖患者宜做眼睛的保护神	161
7. 高血糖患者宜做一个日观察记录表	162
8. 高血糖患者宜学会正确使用尿糖试纸	163
9. 高血糖患者宜学会留取尿液标本	163
10. 高血糖妇女留尿标本时宜注意的问题	164
11. 高血糖患者宜积极预防低血糖发生	164
12. 高血糖患者宜学会正确监测尿酮体	166
13. 高血糖患者宜学会自己监测血糖	167
14. 高血糖患者宜了解“黎明现象”	168
15. 高血糖患者宜知道空腹血糖	169
16. 高血糖患者宜知道餐前、餐后血糖	169
17. 高血糖患者宜了解餐后 2 小时血糖	169
18. 高血糖患者监测血糖宜正确采血	171
19. 高血糖患者宜全面检查身体	171
20. 高血糖患者宜正确剪趾甲	172
21. 高血糖患者宜正确护理脚部创伤	172
22. 高血糖并发高血压病患者宜清晨醒来先服药	173
23. 高血糖并发高血压病患者宜正确使用硝酸甘油	173

24. 高血糖并发高血压病患者宜合理预防便秘	174
日常护理 14 忌	175
1. 高血糖患者忌不定期检查身体	175
2. 高血糖患者忌不懂得检测眼睛	176
3. 高血糖患者忌不知道检测血脂	176
4. 高血糖患者忌不及时监测肝功能	177
5. 高血糖患者忌不经常监测肾功能	177
6. 高血糖患者忌不监测尿酮体	178
7. 高血糖患者忌不定期检查糖化血红蛋白	178
8. 高血糖患者忌“轻轻松松”拔牙	180
9. 高血糖患者忌经常戴隐形眼镜	180
10. 糖尿病并发肺结核忌任其发展	181
11. 高血糖患者忌不注意尿量多少	182
12. 高血糖患者忌盲目购买血糖测定仪	183
13. 高血糖患者忌忽视身高和体重	183
14. 高血糖孕妇忌不进行病情监测	183
日常起居 15 忌	184
1. 高血糖患者忌“制造熊猫眼”	184
2. 高血糖患者忌“秋冻”	184
3. 高血糖患者忌“饭后一杯茶，饭后百步走”	185
4. 高血糖患者忌洗澡太随意	185
5. 高血糖患者忌盲目驾车	186
6. 高血糖患者忌让热水袋烫伤	186
7. 高血糖患者忌头发“多姿多彩”	186
8. 高血糖患者忌痰液“出口转内销”	187
9. 高血糖患者忌忽视天气变化	187
10. 高血糖患者忌夏天不午休	188
11. 高血糖患者忌忽视婚前检查	188
12. 高血糖患者忌口服避孕药避孕	189
13. 高血糖孕妇忌对涮火锅着迷	189



14. 高血糖患者忌过度淘米 189
15. 高血糖患者忌忽视保健卡的重要性 190

第六章 心理保健宜与忌

心理保健 10 宜 193

1. 高血糖患者宜经常与医护人员交流 193
2. 高血糖患者宜保持良好的情绪 193
3. 高血糖患者宜知道糖尿病并不可怕 194
4. 高血糖患者宜树立战胜糖尿病的信念 195
5. 高血糖患者宜开展家庭心理治疗 198
6. 高血糖患者宜笑口常开 198
7. 高血糖患者宜平心静气控血糖 199
8. 高血糖患者消除恐病症宜用心理暗示 200
9. 高血糖患者宜学会应付应激事件 200
10. 高血糖患者宜美容化妆扮靓自己 201

心理保健 12 忌 201

1. 高血糖患者忌忽视高血糖对健康的危害 201
2. 高血糖患者忌不懂高血糖的有关知识 203
3. 高血糖患者忌认为能吃能喝就没病 204
4. 高血糖患者忌精神过于紧张 205
5. 高血糖患者忌让恐惧占上风 206
6. 高血糖患者忌走进“灰色空间” 207
7. 高血糖患者忌病急乱投医 208
8. 高血糖患者忌妒嫉 209
9. 高血糖患者忌忍住泪水 209
10. 高血糖患者忌“气”出病 209
11. 忌忽视高血糖患者出现的心理障碍 211
12. I 型高血糖患者忌忽视“蜜月期” 211

第一章 专家忠告

健康源于生活，而恰恰相同的是，疾病也源于生活。但它们之间不同的是，健康源于正确的生活方式，而疾病却源于不正确的生活方式。那么，什么才是正确的生活方式，什么又是不正确的生活方式呢？这就是我们所说的，生活中的“宜与忌”。你想拥有健康吧？你想远离高血糖吧？不要担心，这里将有医学专家真诚为你服务，向你讲述如何让“宜”与“忌”伴你轻松控制血糖。