

北京大学第一医院专家实用指导

糖尿病

用药 配餐 护理

TANGNIAOBING YONGYAO PEICAN HULI YIBENTONG

主编◎冯晋光

一本通



JIANKANG JIATING SHENGHUO BAIKE CONGSHU

健康家庭生活百科丛书

用药：如何选择真正适合自己的好药，如何让药的功效发挥到最大，您应该听听专家的建议。

配餐：“药补不如食补”，128种食疗膳食调理配餐，让您明明白白进补，轻轻松松康复。

护理：疾病的康复不仅取决于药物和食物，更取决于您的生活保健方案，从本书中找到适合您的生活方式，进行疾病的自我管理和家庭管控。

本书适用于刚刚患病急切希望得到有效帮助和患病时间较长处于治疗康复期的糖尿病患者阅读。

本书也可用于处于亚健康状态，体检血糖偏高，希望回复健康状态的读者阅读。

本书不太适用于对自己身体状况不关心及对患病亲属不关心的人群阅读。

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

糖尿病

用药配餐

TANGNIAOBING YONGYAO PEICAN HULI YIFANG

主编 冯晋光 编者 游恒涛 马兴

江苏工业学院图书馆
藏书章

一本通

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目(CIP)数据

糖尿病用药配餐护理一本通/冯晋光主编. —北京:人民军医出版社,2009.1
ISBN 978-7-5091-2346-1

I. 糖… II. 冯… III. ①糖尿病—药物治疗②糖尿病—食物疗法
③糖尿病—护理 IV. R587.105 R247.1 R473.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 169384 号

策划编辑:范海 文字编辑:王赫男 责任审读:李晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)64787161-817

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京金马印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11.75 字数:166千字

版、印次:2009年1月第1版第1次印刷

印数:00001~13000

定价:20.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书共分三部分九章，以全新理念分别对糖尿病的病因、临床表现、诊断、鉴别诊断、用药治疗、预防保健、配餐饮食、日常护理等做了全面系统的介绍。内容体现了细节决定健康的特点。本书尊重患者的知情权，对常用药做了专家点评；根据临床上患者常提出的点滴疑问，由专家一一解释；对如何提高患者的生活质量，专家提出各种方案。本书通俗易懂，深入浅出，全面反映了糖尿病研究的新技术、新进展，适合于不同层次的患者和家属阅读，同时也适合于临床医生、医学院校学生参考阅读。希望它能成为广大读者的良师益友。



序

糖尿病用药配餐护理一本通

随着经济的发展，人民生活水平的提高，体力活动下降和人口老化，我国常见病、多发病的疾病谱在不断改变，开始由传染性疾病转向慢性非传染性疾病。

据统计分析：我国每6位居民中就有1位患有糖尿病、高血压等慢性病；40岁以上的中老年人，每3人中就有1人，而60岁以上的老年人，每2人中就有1人患病，可见糖尿病、高血压等慢性病已成为危害我国人民健康常见的多发病。统计发现，近年来我国糖尿病患病率迅速上升，1980年全国糖尿病患病率为0.67%，而1995年后，分别达到5.32%和3.21%，增加近5倍。目前，全国糖尿病患者约有5 000万，糖耐量受损和空腹血糖受损的患者约6 000~7 000万，每年新增加的糖尿病患者约120万。糖尿病患者因持续的高血糖，全身各个脏器均受到严重的损害，与非糖尿病人相比，致残率及死亡率高几十倍，可见糖尿病已是严重危害人们健康的慢性病，其长期的医疗费用给个人及国家带来沉重的负担。

糖尿病等慢性病与不良生活方式、不合理膳食结构、缺乏体育锻炼相关。大量的医疗实践证明，防治糖尿病等慢性病必须采取饮食、运动、药物、血糖及病情监测、糖尿病的教育及心理治疗等综合治疗手段，以改变生活方式、改变饮食结构，适当体育活动为基础，开展医生与患者一对一的督导，加强对患者的管理才能取得良好的效果。

在我国学习卫生科普知识之风悄然兴起，人们自我保健意识不断增强，为正确引导群众健康知识的普及和教育，弘扬科学精神，提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力，反对封建迷信，破除陈规旧习，推动全社会健康的生活方式，仍是一项长期艰巨的任务。《糖尿病用药配餐护理一本通》较系统地阐述了糖尿病的基础知识、诊断、自我监测、药物种类，详细介绍了量化饮食及运动的方法，以及糖尿病人的特殊护理要求，为糖尿病患者提供了防治糖尿病的具体措施和方案，是开展糖尿病群防群治较适用的科普书之一，希望本书能够帮助糖尿病朋友们了解糖尿病的基本防治知识，进一步提高自我防病意识，掌握防治疾病的主动权，早日控制好自己的糖尿病，和正常人一样享受人生的幸福生活。

北京大学第一医院
冯晋光

C 目录 CONTENTS

糖尿病用药配餐护理一本通



第一部分 糖尿病用药

认识糖尿病

- 一、糖尿病的几种类型 003
 - 1. 1 型(胰岛素依赖型) 003
 - 2. 2 型(非胰岛素依赖型) 003
 - 3. 其他型和妊娠糖尿病 003
 - 4. 继发性糖尿病 004
- 二、原发性糖尿病的几种病因 ... 004
- 三、糖尿病易患人群 005

糖尿病的检测方法与 治疗原则

- 一、糖尿病的临床表现与治疗
原则 008
 - 1. 糖尿病的临床表现 008
 - 2. 糖尿病的治疗原则 009
 - 3. 糖尿病低血糖的防治与护理 ... 010
- 二、血糖的检查 015
 - 1. 了解空腹血糖 015
 - 2. 测空腹血糖的注意事项 015
 - 3. 血糖的测定方法 016

- 4. 血糖测定的临床意义 017
- 5. 口服葡萄糖耐量试验(OGTT)
..... 017
- 6. 胰岛素的测定 018
- 7. 血清 C 肽浓度的测定 019
- 8. 糖化血红蛋白的测定 019
- 9. 血酮体的测定 021
- 10. 血乳酸的测定 021
- 11. 胰岛素抗体与胰岛素受体抗体的
测定 022
- 12. 胰岛细胞抗体的测定 022
- 13. 胰高血糖素的测定 022
- 14. 胰多肽的测定 023
- 15. 血脂的测定 023
- 16. 血糖仪的使用方法 023
- 三、尿糖的检查 028
 - 1. 尿糖的诊断标准 029
 - 2. 尿糖试纸的使用方法 029
 - 3. 24 小时尿 C 肽的测定 030
 - 4. 尿酮体的测定 030
 - 5. 尿蛋白的测定 031
 - 6. 定期做肾功能的检查 032

目录

CONTENTS



糖尿病家庭常用药

一、口服降血糖药物治疗原则 ...	033
1. 轻型糖尿病	033
2. 肥胖型的 2 型糖尿病	033
3. 对无症状或症状较轻的病人 ...	033
4. 有典型症状者	033
5. 孕妇和老年糖尿病患者	034
6. 服药后效果好应逐步试行减量	034
7. 服用口服降糖药的过程中避免 服用某些其他药物	034
8. 减药或停药	034
二、常用西药	035
1. 磺脲类降血糖药物	035
甲苯磺丁脲(甲磺丁脲)	036
格列苯脲(优降糖)	037
格列齐特(达美康、甲磺吡脲)	038
氯磺丙脲	038
格列吡嗪(美吡达、吡磺环己脲、 灭糖尿片)	039
格列波脲(克糖利、格拉出尔、 甲磺冰片脲)	039
格列喹酮(糖肾平、克罗龙、糖适平)	040

2. 双胍类降血糖药物	040
3. 糖苷酶抑制剂	042
4. 噻唑烷二酮	042
5. 甲基甲胺苯甲酸衍生物 ...	042
6. 胰岛素治疗	042
三、常用中药	047
1. “三消”分治	047
2. 常用的中成药和方剂	049
三味饮	049
葛茅汤	049
双花饮	049
三消方	050
芦根麦门冬汤	050
山药黄连汤	050
增液汤	051
麦冬芦根汤	051
六味地黄丸	052
金匱肾气丸	052
消渴丸	052
金芪降糖片	052
石斛夜光丸	053
玉泉丸	053
降糖舒	053



糖尿病并发症及疗法

- 一、糖尿病并发脑血管病 054
- 二、糖尿病并发心脏病 055
 - 1. 糖尿病并发冠心病 055
 - 2. 糖尿病并发心肌梗死 055
 - 3. 糖尿病并发心血管病变的护理
要点 056
- 三、糖尿病并发高血压 057
- 四、糖尿病与高脂蛋白血症 ... 057
 - 1. 糖尿病与高脂蛋白血症的治疗
原则 057
 - 2. 血脂的监测 058
- 五、糖尿病视网膜病变 058
- 六、糖尿病与白内障 060
 - 1. 糖尿病与白内障的临床表现 ... 060
 - 2. 糖尿病与白内障的防治原则 ... 060
- 七、糖尿病肾病 060
 - 1. 糖尿病肾病的临床表现 060
 - 2. 糖尿病肾病的防治原则 062
- 八、糖尿病与泌尿系统疾病 ... 062
 - 1. 糖尿病尿路感染的诊断 062
 - 2. 糖尿病尿路感染的防治 062

九、糖尿病与性功能障碍 063

- 1. 男性糖尿病病人的性功能障碍
..... 063
- 2. 女性糖尿病患者的性功能障碍
..... 064

十、糖尿病足 064

- 1. 糖尿病足的病因、病理生理 ... 064
- 2. 糖尿病足的临床表现 065
- 3. 糖尿病足的防治原则 065
- 4. 糖尿病足的护理 066

第二部分 糖尿病配餐

糖尿病的科学饮食

一、糖尿病合理饮食原则 070

- 1. 合理控制总热量,维持标准
体重 070
- 2. 适量的碳水化合物 071
- 3. 供给充足的优质蛋白质 074
- 4. 控制脂肪和胆固醇摄入 075
- 5. 维生素与矿物质的供给应满足
机体需要 077
- 6. 膳食纤维要充足 078
- 7. 合理安排餐次 078

目录

CONTENTS

8. 糖尿病患者的进食量分配方法	078
------------------------	-----

二、糖尿病饮食疗法的注意事项	079
----------------------	-----

1. 规律饮食	079
---------------	-----

2. 清淡为佳	080
---------------	-----

3. 少饮酒	080
--------------	-----

4. 少食用高脂肪食物	081
-------------------	-----

5. 宜选用甜味替代物	081
-------------------	-----

6. 适当用粗杂粮代替细粮	081
---------------------	-----

7. 适量吃水果	082
----------------	-----

8. 减少外面用餐	083
-----------------	-----

9. 限制食盐的摄入	083
------------------	-----

三、饮食处方的制定方法	084
-------------------	-----

糖尿病食物推荐

一、粮食豆类	094
--------------	-----

二、鱼肉类	098
-------------	-----

三、蔬果类	100
-------------	-----

糖尿病配餐食谱

一、糖尿病食疗菜谱	108
-----------------	-----

苡仁冬瓜脯	108
-------------	-----

韭菜炒淡菜	108
-------------	-----

黑蚁炒苦瓜	108
-------------	-----

玉米须炖龟	109
-------------	-----

黄精蒸鸡	109
------------	-----

芹菜煮豆腐	109
-------------	-----

银耳炖豆腐	110
-------------	-----

玉竹蒸海参	110
-------------	-----

归芪蒸鸡	110
------------	-----

枸杞烧牛肉	111
-------------	-----

杞豆炖鱼头	111
-------------	-----

山杞煲苦瓜	111
-------------	-----

银杏全鸭	112
------------	-----

杜仲腰花	112
------------	-----

二仙烧羊肉	112
-------------	-----

玉竹沙参焖老鸭	113
---------------	-----

二、糖尿病食疗粥谱	113
-----------------	-----

小麦粥	113
-----------	-----

槐米粥	114
-----------	-----

莲子萝卜苡仁粥	114
---------------	-----

杞子南瓜粥	114
-------------	-----

银耳西洋参粥	114
--------------	-----

无花果山楂粥	115
--------------	-----

黑芝麻杏仁米粥	115
---------------	-----

杞子麦片粥	115
-------------	-----

芦笋粥	115
-----------	-----

山药薏仁粥	115
-------------	-----



玉米须山药粟米粥	116	清热降糖汤	122
丝瓜虾皮粥	116	洋参鲫鱼汤	122
豆浆粥	116	明子鸡肝蛋汤	122
冬瓜粟米粥	116	三粉银耳汤	123
海带粟米粥	117	猪肝杞蛋汤	123
薏米赤豆粥	117	黄精黑豆汤	123
菠菜根粥	117	薯叶粉瓜汤	124
苦瓜粳米粥	117	生地黄芪猪胰汤	124
松仁粥	118	甘麦大枣汤	124
甘麦大枣粥	118	四、糖尿病食疗茶饮	125
麦片银耳杞子羹	118	山楂荷叶茶	125
糊涂粥	119	苦瓜茶	125
银耳山药薏米羹	119	苦瓜绿茶	125
无花果银耳羹	119	玉米须茶	126
番薯叶薏苡仁粟米羹	119	葛麦五味茶	126
无花果葛根芝麻糊	119	白萝卜茶	126
三、糖尿病食疗汤谱	120	小麦大枣茶	126
黑豆桑椹汤	120	杏菊饮	126
无花果杏仁汤	120	芹菜葛根茶	127
胡萝卜猪肝汤	120	麦冬乌梅茶	127
黄瓜枸杞鸡蛋汤	120	沙苑枸杞茶	127
银耳二粉汤	121	山药葛根茶	127
金钩豆芽汤	121	白豆花粉消渴茶	128
薏苡仁海带汤	121	桑菊银楂茶	128
黄豆芽蘑菇汤	121	绞股蓝枸杞子茶	128
玉合苹果汤	122	生地石膏茶	128

目录

CONTENTS

冬瓜饮	128
桑菊绿豆茶	129
罗汉果茶饮	129
二冬润肺消渴茶	129
柿叶茶	129
玉竹乌梅茶	129
桑椹百合茉莉饮	129
二皮玉米须饮	130
番薯叶冬瓜饮	130
菊花山楂茶	130
扁豆花粉茶	130
甘草银耳枸杞饮	130

第三部分 糖尿病护理



糖尿病的日常护理

一、糖尿病的自我保健及护理 ...	132
1. 讲究清洁卫生及预防感染	132
2. 良好的生活、工作、学习规律 ...	132
3. 气候变化时的自身保健	133
4. 皮肤的护理	133
5. 糖尿病足的保健	134
6. 糖尿病患者出差、旅游的保健 ...	135
7. 糖尿病患者性生活的保健	135
8. 糖尿病病人的自我心理护理	136
二、糖尿病日常生活十宜	137
1. 心态宜平衡	137
2. 宜适量饮水	137
3. 宜灵活加餐	137
4. 饮食宜讲究卫生	138
5. 宜饮茶水	139
6. 生活宜有规律	139
7. 宜适量吃海鱼	140
8. 宜适当爬山	140
9. 宜定期检查	141
10. 口腔宜保持清洁	141
三、糖尿病日常生活十忌	142
1. 忌吸烟	142
2. 忌高温烹饪	142
3. 忌食用蜂蜜	142
4. 忌常戴隐形眼镜	143
5. 忌忽视“黎明现象”	143
6. 忌频繁使用手机	144
7. 忌浸泡热水澡或洗桑拿浴 ...	144
8. 忌进行剧烈运动	145
9. 忌盲目选择非处方药	145
10. 忌突然停药	145



糖尿病特殊人群防治

- 一、妊娠糖尿病与糖尿病妊娠 · 146
 - 1. 妊娠糖尿病的诊断 146
 - 2. 糖尿病妇女在妊娠期的饮食
 调配 146
 - 3. 糖尿病妇女使用胰岛素的原则
 146
- 二、儿童糖尿病 148
 - 1. 儿童糖尿病的产生因素 148
 - 2. 儿童糖尿病的临床表现 148
 - 3. 儿童糖尿病的发展规律 ... 149
 - 4. 儿童糖尿病的检查方法 ... 149
 - 5. 儿童糖尿病的治疗 150

糖尿病的其他保健方法

- 一、运动疗法 152
 - 1. 散步疗法 153
 - 2. 跑步疗法 154
 - 3. 游泳疗法 155

- 4. 登楼梯疗法 156
- 5. 体操疗法 156
- 6. 如何掌握运动量 157
- 7. 运动治疗的适应证与不适应证
 158
- 8. 运动疗法的注意事项 158
- 二、保健功法 160
 - 1. 松静功 160
 - 2. 生津止渴内养功 162
 - 3. 巢氏消渴候气功宣导法 163
 - 4. 真气运行五步功 164
 - 5. 糖尿病气功疗法注意事项 ... 165
- 三、糖尿病按摩疗法 165
 - 1. 摩腹疗法 166
 - 2. 摩肾堂疗法 167
 - 3. 上下肢按摩 168
 - 4. 足部疗法 168
- 附录 A 常用食物热量表 171
- 附录 B 血脂控制水平 172

第一部分

糖尿病用药

TANGNIAOBING YONGYAO

- 认识糖尿病
- 糖尿病的检测方法与治疗原则
- 糖尿病家庭常用药
- 糖尿病并发症及疗法



认识糖尿病

很多人以为糖尿病是因为摄入过多的糖所致,事实并非如此。西医管糖尿病叫做甜性的多尿;中医管糖尿病叫做消渴,就是消瘦加上烦渴。实际上糖尿病从医学的角度上来看有这样一个定义:糖尿病是一种慢性的代谢异常疾病,原因是体内胰岛素分泌不足或产生胰岛素抵抗,导致血糖持续增高,体内的脂肪、蛋白质也产生异常的代谢状况,继而引起一连串的急、慢性并发症。胰岛素由人体胰脏中的胰腺分泌,胰岛素能使血液中的葡萄糖顺利进入人的各器官组织的细胞中,为它们提供能量。因此正常人血糖浓度虽然随进餐有所波动,但在胰岛素的调节下,能使这种波动保持在一定的范围内。而如果缺少胰岛素或是胰岛素不能正常工作时,就会使血液中的葡萄糖无法进入细胞提供能量,血糖因此会升高并引起糖尿病。糖尿病的临床症状以高血糖为主要标志,糖尿病的特征表现为血液中葡萄糖的浓度异常升高及尿中有尿糖。病情严重或应激时可发生急性代谢紊乱,如酮症酸中毒等。随着糖尿病患病时间的延长,身体内的代谢紊乱如果得不到很好的控制,进一步发展则会引起全身各种严重的急、慢性并发症,甚至危及人的生命。



概念解读

GAINIAN
JIEDU

问:什么是血糖?血糖的计量单位是什么?

答:血糖是指血液中的葡萄糖。

正常人体每天需要很多糖类来提供动力。因此,人离不开糖类。但是我们的血糖既不能高,也不能低,必须维持在一个正常的范围内。维持血糖的稳定很重要。高血糖或低血糖都会对人体造成危害。

血糖的计量单位是:

毫克/分升(mg/dl)和毫摩/升(mmol/L)。

毫克/分升(mg/dl)是旧的血糖单位,毫摩/升(mmol/L)是血糖的国际单位。

两者的换算关系是:

毫克/分升(mg/dl) $\div$ 18 = 毫摩/升(mmol/L)

毫摩/升(mmol/L) $\times$ 18 = 毫克/分升(mg/dl)

一 糖尿病的几种类型

糖尿病按病因可以分为：原发性糖尿病（即平常所谈论的糖尿病）、继发性糖尿病，以及其他原因引起的糖尿病。一般在临床中，都采用 WHO 提出的糖尿病病因学分类为基础的分类法。分类法建议主要将糖尿病分成 4 大类型，即 1 型糖尿病、2 型糖尿病，其他特殊类型糖尿病和妊娠期糖尿病。

1. 1 型糖尿病（胰岛素依赖型）

这一类型的糖尿病病人约占总数的 5% ~ 10%。发病年龄多在 30 岁以下，成年人、老年人发病较少。1 型糖尿病患者需依赖注射胰岛素存活，否则会出现酮症酸中毒，如不及时治疗则有可能出现生命危险。1 型糖尿病患者发病时糖尿病症状较明显，容易发生酮症，原体健，突然出现酮症酸中毒，重者昏迷，或在几天或十多天内体重减轻 5 ~ 10 千克，对胰岛素敏感，体瘦，但有少数病人发病慢，也有些患者发病时为非胰岛素依赖型的，以后逐渐转变为胰岛素依赖型糖尿病。

2. 2 型糖尿病（非胰岛素依赖型）

这一类型的糖尿病病人约占总数的 80% ~ 90%。多数发病在 35 岁以后，起病缓慢、隐匿，有些病人是在健康体检时发现的。体重超重或肥胖者居多。这一类型的糖尿病多发生于成年，特别是老年发病，但也可以在儿童期发病，平时一般可以不用胰岛素治疗。

3. 其他型和妊娠糖尿病

1 型和 2 型糖尿病的病因不太清楚，我们称之为原发性糖尿病；其他型糖尿病则一般都有特殊的病因可查，如胰腺疾病造成的胰岛素合成障碍，或同时服用了能升高血糖的药物，或其他内分泌的原因引起对抗胰岛素的激素分泌太多、长期营养不良、蛋白质摄入量较低等；妊娠糖尿病是妇女在妊娠期间诊断出来的一类特有的糖尿病。是指妇女妊娠期间患上的糖尿病。临床数据显示，大约有 2% ~ 3% 的女性在怀孕期间可发生糖尿病，有近 35% 的妊娠妇女会出现妊娠期糖尿病征象，这些妇女可能会发展成为 2 型糖尿病。

4. 继发性糖尿病

继发性糖尿病是指已有明确病因的一类糖尿病,如胰腺切除、急慢性胰腺炎、皮质醇增多症、肢端肥大症等。另外,长期服用某些药物也可引发糖尿病,如强的松(泼尼松)、双氢克尿塞(氢氯噻嗪)等。继发性糖尿病远较原发性少见,我们一般所指的糖尿病,除非特殊说明,一般都是指原发性糖尿病。

原发性糖尿病的几种病因

原发性糖尿病的病因形成是多方面的,根据长期研究的结果发现,原发性糖尿病与以下因素有密切关系。

(1) **遗传因素**。糖尿病病人亲属中的糖尿病发病率要显著高于非糖尿病病人的亲属。夫妻双方均为糖尿病患者,其子代的患病率达5%~22%。患病与否还与他们的生活习惯、周围环境有一定关系。

(2) **病毒感染**。病毒感染是1型糖尿病的重要因素。当具有糖尿病易感性的人感染了脑炎、心肌炎及柯萨奇B₄病毒后,病毒可直接侵犯胰岛B细胞,使之发生急性炎症、坏死继而丧失功能,引起糖尿病。一般病毒感染本身不会诱发糖尿病,它仅可使隐性糖尿病外显,使化学性糖尿病转化为临床糖尿病。这类病人只占糖尿病病人的极少数。

对于2型糖尿病,任何感染(尤其是化脓性感染)都可使胰岛素需要量增加,使隐性糖尿病外显,化学性糖尿病转为临床糖尿病,并使原有症状期病情恶化。所以,感染因素可起到诱发和加重糖尿病的作用;感染可促进机体代谢,使胰岛素需要量增加,糖尿病加重;感染还使原有糖尿病恶化,抑制胰岛,减低其分泌能力。

(3) **肥胖因素**。糖尿病发病率与肥胖成正比,是糖尿病发病的普遍规律,为世界所公认。据统计,身体肥胖者的糖尿病患病率为28.2%,非肥胖者仅为2.6%,超重的各个年龄组糖尿病的发病率高于非超重者,并有随年龄增加而增高的趋势。根据国外的一些权威机构研究表明:70%~80%的糖尿病患者都是肥胖超重者。当肥胖的糖尿病人体重减轻后,其糖尿病也随之减轻。

(4) **自身免疫**。糖尿病病人常伴有自身免疫性疾病,如甲状腺功能亢进症、桥本甲状腺炎、重症肌无力、恶性贫血等。