

TANGNIAOBING
JIANKANGSHENGHUOZHINANDAQUAN



糖尿病患者首选读书
激发人体抗病修复潜能



糖尿病

健康生活指南大全

冯素芳 魏欣◎编著



- ◎医学知识 ◎病症信号 ◎检查诊断 ◎用药治疗 ◎生活方式
- ◎药膳种类 ◎饮食治疗 ◎运动锻炼 ◎护理方法 ◎生活忌禁

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

中国疾病预防控制中心
CHINA CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



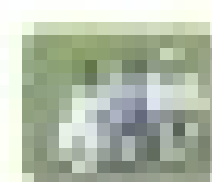
糖尿病是危害健康、威胁人类生命的重要疾病



糖尿病

健康生活指南大全

中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

人民卫生出版社
人民卫生出版社

糖尿病患者首选读本
激发人体抗病修复潜能



糖尿病

健康生活指南大全

冯素芳 魏欣 王天昌 张志忠 编著

TAINGNIAOBING

JIANKANGSHENGHUOZHINAN DAXUAN

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病健康生活指南大全 / 冯素芳等编著. —北京: 人民军医出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5091-2195-5

I. 糖… II. 冯… III. 糖尿病 - 诊疗 - 指南 IV.

R587.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 159175 号

策划编辑: 崔晓荣

文字编辑: 金 鸣

责任审读: 张之生

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)51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印·装: 北京市业和印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 19.50 字数: 292 千字

版、印次: 2008 年 12 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 8000

定价: 32.80 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

NEIRONGTIYAO

为了使糖尿病患者能够正确认识糖尿病，以减少并发症的发生。本书首先介绍了糖尿病的医学知识，然后对糖尿病病症信号、检查诊断、药物治疗、药膳种类、饮食调养、运动疗法、生活方式、护理方法、糖尿病并发症、预防措施等逐一详述，最后概述了糖尿病的生活忌禁。本书不仅是糖尿病患者自我保健、护理的首选读物，同时也是基层医务人员的参考工具书。



前

言

前言 *Qian Yan*

据世界卫生组织调查:目前世界糖尿病患者人类高达约 1.8 亿,中国有糖尿病患者人类约 6000 万,占全球糖尿病人数的 1/3。糖尿病及其并发症所引起的致残性、致死率已成为当前威胁人类健康的“第三大杀手”。若不及时治疗,糖尿病患者可造成四肢麻木、全身疼痛、失明、肾功能衰竭、脑出血、猝死等严重后果。

目前糖尿病对人类健康危害最大的是在动脉硬化及微血管病变基础上产生的多种慢性并发症,如糖尿病性心脏病、糖尿病性肢端坏疽、糖尿病性脑血管病、糖尿病性肾病、糖尿病性视网膜病变及神经病变等。因糖尿病引起失明者比一般人多 10~23 倍;糖尿病性肢端坏疽和截肢者比一般人多 20 倍;糖尿病较非糖尿病性心血管患者与病死率高 2~3 倍;糖尿病导致肾功能衰竭比一般性肾病多 17 倍。所以,糖尿病及其慢性并发症对人类健康的危害是十分严重的,应尽早治疗,减少并发症。

糖尿病患者在积极降血糖的同时,越来越关心降糖药物所带来的副作用。祖国医学在糖尿病的防治与康复方面积累了丰富的经验,有独特的优势,除了用药物治疗外,还可用调养、食物、运动、生活、护理、忌禁等传统的方法进行调养,这些方法简便易行,疗效比较显著,无任何毒副作用,深受广大糖尿病患者的欢迎。

本书收集了糖尿病的各种治疗方法,编写成了这本《糖尿病健康生活指南大全》,它不仅内容丰富、涉及面广,实用性亦很强。全书共分为十个章节,



TANGNIAO
BING
TANGNIAOJINGJIANGLIANG
SHENCHUZHIMAOQUAN

首先介绍了糖尿病的医学知识,然后对糖尿病的药物疗法。饮食疗法、运动疗法等逐一详述,最后概述了糖尿病患者的生活忌禁。本书不仅是糖尿病患者自我保健、护理的首选读物,同时也是基层工作人员的参考工具书。



糖尿病健康生活指南大全

编著者

2008年8月



TANGNIAO
BING
TANGNIAOBINGJIANKANG
SHENGHUOZHINANQUAN



目 录

目录 *Mu Lu*



第 1 章 医学知识

什么是糖尿病	003
得了糖尿病是否可怕	003
糖尿病是全世界四大难症之一	004
中国人更容易得糖尿病	005
肥胖的人易患糖尿病	006
精神紧张的人易患糖尿病	006
更年期妇女易患糖尿病	006
有糖尿病家族史的人易患糖尿病	007
老年人易患糖尿病	007
糖尿病能根治吗	008
糖尿病会遗传吗	008
你知道代谢综合征吗	008
代谢综合征容易并发肿瘤	010



TANGNIAO
BING
TANGNIAOBINGJIANKANG
SHENGHUOZHENDUANQIAN



第2章 病症信号

糖尿病分为哪几种类型	015
诱发糖尿病的常见因素	016
糖尿病视网膜病变各期的特点	017
怎样早期发现糖尿病	017
如何判断自己得了糖尿病	018
女性糖尿病的特有警号	019
从眼睛能发现糖尿病吗	019
糖尿病患者为什么要检查腿部	020
腰围可以预测糖尿病吗	020
糖尿病有哪些并发症	021
糖尿病的危害性	021
哪些人是糖尿病的高危人群	022
老年糖尿病与中年糖尿病有何不同	022
妊娠糖尿病与一般糖尿病有何不同	024
哪些糖尿病患者应该定期测血糖	025
血糖应控制在什么标准	025



第3章 检查诊断

糖尿病的最新诊断标准	029
糖尿病患者检查须知	029
糖尿病患者应该定期做哪些检查	030
确诊糖尿病需哪些检查	030
怎样看糖尿病的化验单	031
无痛刺血测血糖	032
如何用血糖仪自测血糖	034
静脉血糖和手指血糖是否一致	034
测试餐后2小时血糖的优点	035



何谓葡萄糖耐量试验	035
如何检测血糖指数	036



第4章 用药治疗



目 录

治疗糖尿病的西药有哪些种类	039
如何选用口服降糖药	040
口服降糖药对肝、肾功能的影响	041
磺脲类口服降糖药的好处及副作用	041
什么样情况下不适合用磺脲类药	042
如何避免磺脲类药应用中出现低血糖	043
双胍类降糖药好处及副作用	043
马来酸罗格列酮的疗效	044
盐酸吡格列酮的疗效	045
中医药能根治糖尿病吗	046
降压药服用不当会加重糖尿病	046
什么时候该用胰岛素	048
胰岛素的类型	049
胰岛素的作用	049
怎样分配胰岛素用量	050
注射胰岛素前的准备	050
选择胰岛素注射部位应注意的问题	050
抽吸胰岛素时应注意的事项	051
如何掌握注射胰岛素方法	051
拒绝使用胰岛素会延误病情吗	052
降糖最新药物 exenatide 有何优缺点	052
怎样做到合理用药	053
血糖正常可以停药吗	055
保健品不可当药吃	055
常见的“降糖”保健食品有哪几类	056
糖尿病患者能做手术	057



TANGNIAO
TANGNIAOJIANXANG
SHENGLIJIJIANXANG

糖尿病患者手术前应做的准备工作	057
糖尿病患者手术时应注意的问题	058
糖尿病患者最易发生哪些术后感染	058
糖尿病患者手术后应注意的问题	058



第5章 生活方式

糖尿病健康 生活指南大全

糖尿病人的健康生活模式	061
保护眼睛应注意哪几点	061
保护双脚对糖尿病患者有帮助	062
耳垢会对糖尿病患者造成的影响	062
皮肤异常对糖尿病患者的危害	062
糖尿病患者常戴隐形眼镜的危害	063
经常吹空调对糖尿病患者的危害	063
糖尿病人出现消瘦好不好	064
糖尿病人要高度重视微量白蛋白尿	065
如何理性购买血糖仪	066
糖尿病患者可以结婚吗	067
糖尿病女患者婚后能否怀孕	068
高龄产妇的孩子易患糖尿病吗	068
剖腹产史妊娠糖尿病者不宜阴道分娩	069
怀孕前后如何防治妊娠糖尿病	069
糖尿病对孕妇有什么影响	070
糖尿病和婚姻状态有关	070
糖尿病人如何做好性保健	071
糖尿病患者冬季如何保养	072
糖尿病人如何过夏	073
糖尿病人如何过秋	074
糖尿病人过节须知	075
糖尿病人最怕心脏病	075
睡眠欠债易患糖尿病	076



TANGNIAO
TANGHONJIANANG
BING
SHENGHUOZHINANQUAN



心情不好会导致血糖波动	077
糖尿病与心理压力的相互关系	078
如何区别低血糖反应与心理恐慌	079
糖尿病人如何预防合并症	080
糖尿病实用保健疗法	081
慢性失眠会导致糖尿病吗	082
糖尿病患者旅游前应注意	083
拔牙会对糖尿病患者的危害	083
糖尿病患者长时间操作电脑的危害	083
糖尿病患者频繁使用手机的危害	084
乘车时为什么不要靠近车窗	084
久坐也会增加糖尿病风险	085
居住楼层越高越容易生病吗	085



第6章 药膳种类

(一) 降糖粮	089
---------------	-----

粟米/陈粟米/荞麦/莜麦/麦麸/薏米/黍米/陈仓米/豇豆/扁豆/绿豆

(二) 降糖汤	092
---------------	-----

姜葱鸡蛋汤/竹笋汤/黑豆桑椹汤/无花果杏仁汤/海带汤/荸荠薤菜汤/小豆冬瓜汤/红枣荔枝汤/二冬汤/海参紫菜汤/银耳赤豆汤/紫菜萝卜汤/海带冬瓜汤/豆腐双花汤/柚子百合汤/黄豆香菜汤/胡萝卜猪肝汤/豆腐双花汤/银耳三粉汤/龙子鸡汤/艾叶鸡蛋汤/薏苡仁海带汤/鸡丝冬瓜汤/丝瓜牡蛎肉汤/泥鳅木耳汤/消渴汤/葱豉豆腐汤/泥鳅山药黄芪汤/鳝鱼汤/黄瓜枸杞鸡蛋汤/荔枝鸡肠汤/山药黄连汤/海蜇马蹄汤/白菜根生姜萝卜汤/鲜蘑豆腐汤/鲜芹菜汤/山药清汤/山药豆腐汤/白菜根生姜萝卜汤/海带排骨汤/葛根白薯汤/地瓜葛根汤/泥鳅汤/蘑菇三鲜汤/黄豆芽蘑菇汤/金钩豆芽汤/薏苡仁绿豆荷叶汤/枸杞瘦肉甲鱼汤/花鱼姜枣汤/参芪母鸡汤/玉合苹果汤/银杞明目汤/银耳百合汤/莲子汤/鲤鱼赤小豆汤/冬瓜薏苡仁汤/紫菜海带排骨汤/枸杞香菇汤/艾叶生姜鸡蛋汤/洋参鲫鱼汤/清热降糖汤/明子鸡肝蛋汤/三粉银耳汤/薯叶粉瓜汤/猪肝杞蛋



汤/黄精黑豆汤/薤菜玉须汤/六味地黄海参汤/黄连阿胶鸡子汤/甘麦大枣汤/猪肉公英汤/紫菜萝卜汤/蘑菇猪肝汤

(三) 降糖茶 113

山楂荷叶茶/苦瓜茶/苦瓜绿茶/玉米须茶/乌梅茶/天麻橘皮茶/葛麦五味茶/白萝卜茶/降压茶/枸杞茶/小麦大枣茶/杏菊饮/人参玉竹茶/玉竹速溶饮/洋参生麦茶/枸杞五味茶/姜茶/芹菜葛根茶/石榴茶/苹果胡萝卜汁/甘草银耳枸杞饮/菜花柚汁/芦笋茶/沙苑枸杞茶/安神定志茶/麦冬乌梅茶/消渴茶

(四) 降糖菜 121

苦瓜/南瓜/番茄/芹菜/胡萝卜/冬瓜/洋葱/芦笋/银耳/香菇/海带/丝瓜/辣椒/空心菜/黄瓜/菠菜/韭菜/藕/猪肉/猪髓/猪胰/猪肚/蜂乳/鹅肉/驴乳/驴头肉/兔肉/蚌肉/鲮鱼/泥鳅/鹿肉

(五) 降糖水果 131

甜瓜/梨/橘/荔枝/桃子/甜石榴/李子/猕猴桃/柑/野冬青果/西瓜皮

(六) 降糖药酒 133

山楂酒/虫草酒/菊花酒/秘传三酒/蛤蚧酒/薏仁酒/龙眼酒/人参枸杞酒/滋阴百补药酒/地黄酒/白花蛇酒/黑豆酒/枸杞子酒



第7章 饮食治疗

糖尿病饮食量如何计算 141

糖尿病人如何安排三餐 142

糖尿病人应该多吃什么 143

根据治疗方式决定食物分配 144

春季的营养配餐 144

夏季的营养配餐 146

秋季的营养配餐 146

冬季的营养配餐 148

周一三餐及食谱分析 149

周二三餐及食谱分析 151

周三三餐及食谱分析 155





目 录

周四三餐及食谱分析	157
周五三餐及食谱分析	160
周六三餐及食谱分析	163
周日三餐及食谱分析	166
少吃糖好还是少吃油好	168
糖尿病患者饭吃得越少越好吗	169
经常吃洋快餐易患糖尿病	170
多吃黄豆防治糖尿病并发症	170
控制饮食后感到饥饿怎么办	171
糖尿病患者需要控制饮水吗	172
血糖超标需要禁甜吗	173
无糖食品能治糖尿病吗	174
多喝含糖饮料者易患 2 型糖尿病吗	174
糖尿病儿童的饮食安排	175
糖尿病孕妇的饮食安排	176
老年糖尿病患者的饮食安排	177



第 8 章 运动锻炼

运动对防治糖尿病的作用	181
什么时候进行体育锻炼为好	182
患者在什么情况下不能锻炼	182
体育锻炼与血糖水平的关系	183
锻炼时间时测试你的血糖	183
如何掌握游泳运动量	183
慢跑锻炼有何好处	184
散步锻炼法	184
游泳疗法	185
登楼梯疗法	186
气功疗法	187
骑自行车对患者的改善	187



TANGNIAO
TANGNIAOJIANKANG
BING
SHENCHUZHIDIANNAOQUAN



体操疗法对患者的改善	188
家务运动操对患者的疗效	188
足球对患者的帮助	189
篮球对患者的帮助	189
排球对患者的好处	189
乒乓球对患者的帮助	189
羽毛球对患者的帮助	190
网球对患者的健康好处	190
高尔夫球对患者的帮助	190
门球对患者的帮助	191
台球对患者的好处	191
糖尿病患者运动须知	191
如何简易计算运动量	192



第9章 护理方法

糖尿病人的自我护理	195
糖尿病酮症酸中毒(DKA)	196
糖尿病患者要坚持做自我监测	198
怎样以体重指数监测自己的体重	198
怎样以腰围法检测自己的体重	198
出现“老烂脚”是否必须截肢	199
糖尿病患者如何护理自己的脚	199
糖尿病足的药浴疗法是怎么回事	200
糖尿病患者如何护理自己的皮肤	201
糖尿病患者如何护理自己的牙齿	201
糖尿病患者发生神经病变时如何护理	202
糖尿病患者发生感染如何护理	203
糖尿病患者如何进行口腔护理	203
糖尿病患者在妊娠期如何护理	204
警惕哪些能加重糖尿病的危险因素	204



目 录

糖尿病人缺钙以食补为主	205
糖尿病人勿忘护眼	205
糖尿病患者的心理护理	206
低血糖昏迷的急救措施	208
糖尿病患者出现夜间低血糖如何急救	208
哪些患者不能将血糖降得太低	208
糖尿病昏迷的急救措施	209
如何鉴别高血糖昏迷与低血糖昏迷	209
发生糖尿病昏迷时的护理	210
糖尿病高渗性昏迷的预防措施	210
哪些人应警惕糖尿病高渗性昏迷	211



第 10 章 警惕糖尿病并发症

为何酮症酸中毒可危及生命	215
糖尿病神经病变有哪些类型	216
如何预防糖尿病肾病	217
失明离你有多远	219
糖尿病与冠心病何以狼狈为奸	220
保护双足, 远离截肢	221
糖尿病的足分级治疗	222
糖尿病夺人“性”福	224
为何糖尿病患者也须提防低血糖呢	225
“餐后高血糖”的危害及防治	226
糖尿病与肥胖症有什么关系	228
如何预防高渗性非酮症性糖尿病昏迷	229
如何预防糖尿病乳酸性酸中毒	230
如何预防糖尿病慢性并发症	231



TANGNIAO
TANGNIAOBINGJIANG
BING
SHENGHUOZHONGDIAN



第 11 章 预防措施

你知道“世界糖尿病日”吗	241
预防比治疗好	242
预防糖尿病的“六字”方针	243
血糖 5.6 就该注意了	244
糖尿病的典型症状	245
糖尿病的不典型症状	245
胰岛素泵可预防糖尿病并发症	246
柠檬可预防糖尿病并发症	246
怎样预防糖尿病阳痿	246
糖尿病一级预防的措施	247
1 型糖尿病一级预防的措施	247
2 型糖尿病一级预防的策略	248
2 型糖尿病一级预防的措施	248
糖尿病三级预防的措施	248
如何预防低血糖	249
糖尿病肾病	249
早期发现糖尿病肾病	250
肾病—控制血糖	250
肾病—控制血压	251
肾病—控制血脂	251
肾病—透析	252
肾病—肾移植	252
糖尿病神经病变	252
发现植物神经病变	252
糖尿病足部病变	253
糖尿病心脑血管并发症	256
糖尿病患者需送医院治疗的危险状况	256