



糖尿病名列十大死因第四位，我国多数患者不了解自己的病情

您居家必备的一本书

# 糖尿病 居家疗法



一本通

广州出版社

健康时报  
人民日报社主办  
健康时报重点推荐

暨南大学医学院教授 广东省糖尿病专家咨询委员会委员 徐晨 审订  
深圳市人民医院内分泌科主治医师 徐丹 编  
深圳市人民医院内分泌科护理师 徐英群 编

金版文化/策划

## ■糖尿病正严重威胁人们的健康！

因工作压力过大、饮食结构改变，  
糖尿病严重威胁人类的代谢功能。  
本书将告诉您糖尿病的饮食疗法、运动疗法，  
以及战胜糖尿病的日常生活注意事项等，  
是您不可不读的糖尿病居家防治参考书。

Q&A

## 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病居家疗法一本通/ 深圳市金版文化发展有限公司策划. —广州: 广州出版社, 2008. 1

(我的医生)

ISBN 978-7-80731-305-2

I. 糖… II. 深… III. 糖尿病—治疗 IV. R587.105

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第121348号

我的医生 2

## 糖尿病居家疗法一本通

---

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 程 蓉

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 889×1194 1/24

印 张 10

字 数 200千

版次印次 2008年1月第1版第1次

书 号 ISBN 978-7-80731-305-2

定 价 39.80元

---

版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



糖尿病名列十大死因第四位，我国多数患者不了解自己的病情

您居家必备的一本书

# 糖尿病

## 居家疗法

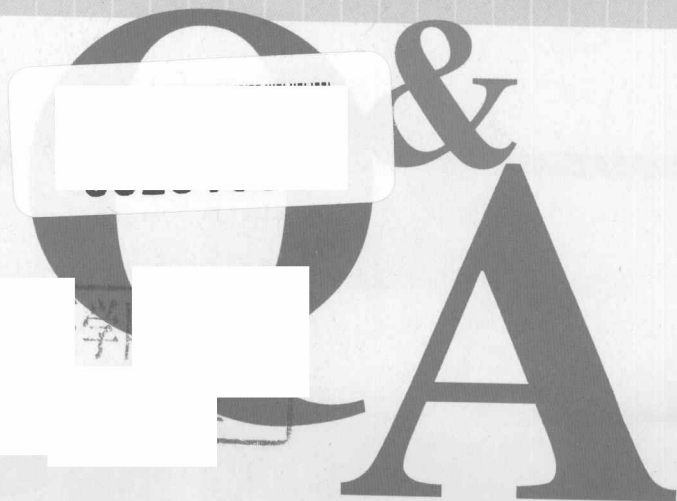


一本通

广州出版社

### ■糖尿病正严重威胁人们的健康！

因工作压力过大、饮食结构改变，  
糖尿病严重威胁人类的代谢功能。  
本书将告诉您糖尿病的饮食疗法、运动疗法，  
以及战胜糖尿病的日常生活注意事项等，  
是您不可不读的糖尿病居家防治参考书。





# 前言

近年来，糖尿病的发病人群逐渐从老年化走向了年轻化，已成为对人们危害极大的一种现代文明病症。糖尿病是由于体内胰岛素分泌不足或作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病，发病时呈现“三多一少”的症状，严重时会出现各种并发症。

虽然目前医学界已经能帮助患者较好地控制糖尿病，关于糖尿病的各种预防知识也在普及，但是每年患糖尿病的人数依然在增加，症状不断加重的患者也为数不少，这是什么原因呢？糖尿病是一种需要病人及其家属配合医生进行良好的自我管理和自我监测才能逐渐控制病情恢复健康的疾病。

如何在居家生活中掌握一套完整的自我管理和自我监测糖尿病的知识？本书将给予你百科全书式的解答，从饮食疗法到运动疗法、生活细节，甚至糖尿病病人的就业、生育等问题，本书都有详尽的介绍，所以这本书的内容可谓是非常全面，适合糖尿病患者及其家属作为护理教材来阅读。

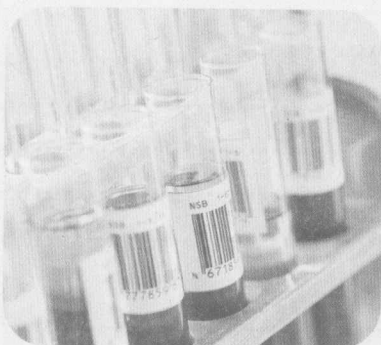
其次，该书非常注重内容的人性化。几位审订专家都有多年的糖尿病研究和护理经验，他们最了解患者的需要，尽可能详尽地解答患者日常生活中会碰到的各种问题，而且语言的表述也深入浅出、通俗易懂，方便患者阅读。

毋庸置疑，本书的出版是广大糖尿病患者及其家属的福音，当然，希望患者在阅读的过程中能提出宝贵的意见，也祝愿广大糖尿病患者能早日康复。



# contents

## 目 录



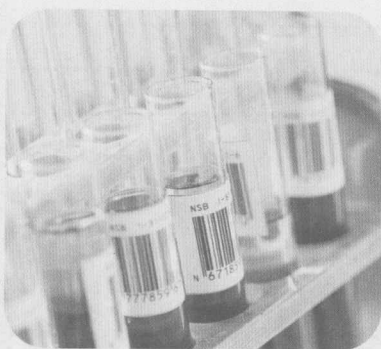
## 第一章 你对糖尿病了解多少

1. 什么是糖尿病 .....15
  - 糖尿病的几种类型 .....15
  - 糖尿病是如何生成的 .....16
  - 糖尿病如何治疗 .....16
2. 哪些人易患糖尿病 .....17
  - 糖尿病与遗传 .....17
  - 糖尿病的易感人群 .....19
  - 糖尿病警告信号 .....19
3. 血糖控制是关键 .....20
  - 什么是血糖 .....20
  - 血糖的来源和去路 .....20
  - 血糖是判断糖尿病的基础 .....21
  - 血糖的控制标准 .....21
  - 生活中如何更好地控制血糖 .....22
4. 检测糖尿病的方法 .....23
  - 糖尿病的诊断标准 .....23
  - 血糖值检测法 .....23
  - 如何使用血糖仪 .....24
  - 其他的检测方法 .....24
5. 胰岛素与糖尿病 .....26
  - 胰岛素有何生理作用 .....26
  - 胰岛素缺乏导致糖尿病 .....27
  - 胰岛素缺乏的种类 .....27
  - 注射胰岛素控制血糖 .....27
  - 胰岛素泵可稳定血糖 .....28

|                    |    |
|--------------------|----|
| ◎特别关注 .....        | 29 |
| 一滴血快速测糖化血红蛋白 ..... | 29 |

## 第二章 糖尿病的发病症状

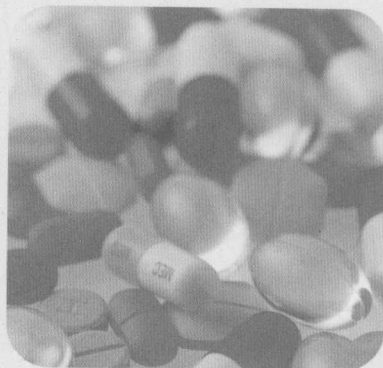
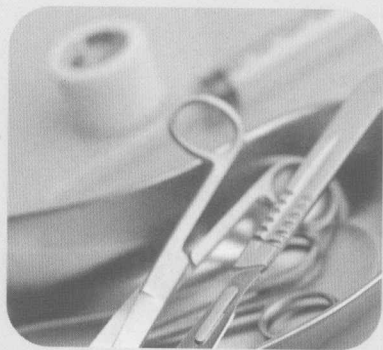
|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 糖尿病的主要症状——“三多一少” ..... | 31 |
| 多饮 .....                  | 31 |
| 多尿 .....                  | 31 |
| 多食 .....                  | 32 |
| 消瘦 .....                  | 32 |
| 易倦 .....                  | 32 |
| 其他自觉症状 .....              | 33 |
| 2. 糖尿病“无症状”时的自我识别 .....   | 34 |
| 为什么有的糖尿病患者没有自觉症状 .....    | 34 |
| 哪些人要到医院检查是否患有糖尿病 .....    | 35 |
| 多尿多饮都是糖尿病吗 .....          | 35 |
| 经常腹泻莫忘查血糖 .....           | 36 |
| 3. 可怕的糖尿病并发症 .....        | 37 |
| 糖尿病并发症的十大预警信号 .....       | 37 |
| 出现在身体各个部位的并发症 .....       | 40 |
| 引起糖尿病并发症的原因 .....         | 44 |
| 延缓并发症五大招数 .....           | 45 |
| 4. 常见的五大类糖尿病并发症 .....     | 47 |
| 并发症最常见的五大种类 .....         | 47 |
| 糖尿病性眼病 .....              | 48 |
| 糖尿病性心脏病 .....             | 49 |
| 糖尿病性神经病变 .....            | 49 |
| 糖尿病性肾病 .....              | 50 |
| 糖尿病性足部病变 .....            | 52 |



|                |    |
|----------------|----|
| ◎特别关注 .....    | 53 |
| 历年糖尿病日主题 ..... | 53 |

## 第三章 糖尿病特殊人群的护理

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 儿童糖尿病 .....         | 55 |
| 警惕儿童糖尿病——从两个案例说起 ..... | 55 |
| 儿童糖尿病和成人糖尿病的区别 .....   | 56 |
| 儿童糖尿病的并发症 .....        | 57 |
| 肥胖引发2型儿童糖尿病 .....      | 59 |
| 儿童减肥要诀 .....           | 60 |
| 儿童糖尿病的护理原则 .....       | 60 |
| 春季应防儿童糖尿病 .....        | 61 |
| 2. 更年期糖尿病 .....        | 62 |
| 中年须防糖尿病 .....          | 62 |
| 为什么更年期女性易得糖尿病 .....    | 63 |
| 更年期糖尿病患者的饮食疗法 .....    | 64 |
| 3. 妊娠期糖尿病 .....        | 66 |
| 妊娠期糖尿病的症状 .....        | 66 |
| 妊娠期糖尿病的高危人群 .....      | 67 |
| 妊娠期糖尿病饮食6大原则 .....     | 67 |
| 妊娠期糖尿病的护理 .....        | 69 |
| 妊娠期糖尿病的预防 .....        | 71 |
| 4. 老年糖尿病 .....         | 72 |
| 老年糖尿病缘何多发 .....        | 72 |
| 老年糖尿病的特点 .....         | 73 |
| 老年糖尿病的并发症 .....        | 74 |
| 老年糖尿病患者的居家治疗与护理 .....  | 76 |

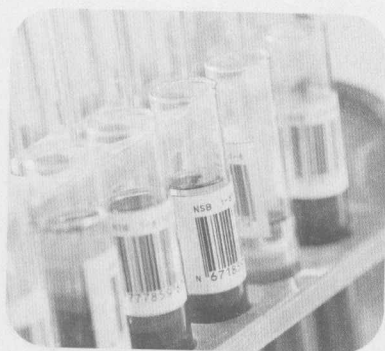




|                  |    |
|------------------|----|
| ◎特别关注 .....      | 77 |
| 糖尿病患者可以怀孕吗 ..... | 77 |

## 第四章 糖尿病的饮食疗法

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 1. 病从口治——饮食疗法克服糖尿病 ..... | 79 |
| 糖尿病人为什么要实行饮食疗法 .....     | 79 |
| 饮食疗法的控制要点 .....          | 80 |
| 饮食控制的三大要素 .....          | 81 |
| 2. 糖尿病患者如何进食 .....       | 82 |
| 控制一天的饮食总摄取量 .....        | 82 |
| 计算一天的饮食总摄取量 .....        | 82 |
| 一日三餐的进食原则 .....          | 84 |
| 每日饮食量的理想比例 .....         | 85 |
| 淡、缓、暖的饮食法则 .....         | 86 |
| 3. 营养均衡的饮食原则 .....       | 87 |
| 选择营养均衡的食品 .....          | 87 |
| 糖尿病饮食疗法三步曲 .....         | 89 |
| 不可或缺的蛋白质 .....           | 90 |
| 适量摄取植物脂肪 .....           | 90 |
| 供给适量的碳水化合物 .....         | 91 |
| 4. 糖尿病患者的饮食宜忌 .....      | 92 |
| 糖尿病患者宜吃和不宜吃的食物 .....     | 92 |
| 避免绝食、断食等减肥方法 .....       | 93 |
| 尽量不要使用人工甜味调料 .....       | 93 |
| 水果含丰富糖质，需控制摄取量 .....     | 94 |
| 牛奶适合糖尿病患者饮用 .....        | 96 |
| 控制蜂蜜的摄取量 .....           | 96 |
| 供给充足的食物纤维 .....          | 97 |

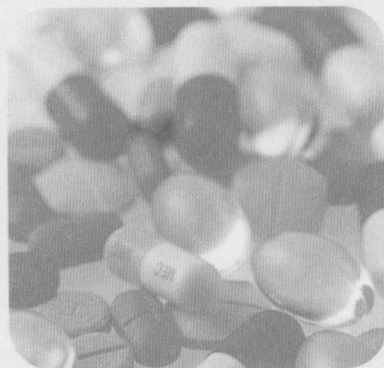
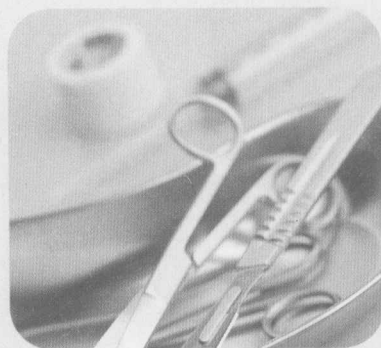


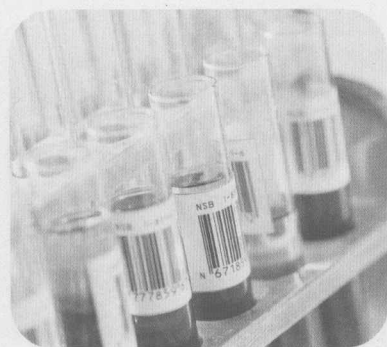


|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 摄取充足的维生素和无机盐 .....          | 99         |
| 糖尿病患者可选择的“药” .....          | 99         |
| 2型糖尿病患者宜多饮水 .....           | 102        |
| <b>5. 避免饮食疗法失败的细节 .....</b> | <b>103</b> |
| 糖尿病患者不吃主食行吗 .....           | 103        |
| 糖尿病患者应先吃菜后吃饭 .....          | 103        |
| 吃水果新概念 .....                | 104        |
| 糖尿病患者能饮酒吗 .....             | 105        |
| 糖尿病患者如何喝水 .....             | 106        |
| 节日期间要控制饮食 .....             | 107        |
| 糖尿病患者宜食用南瓜粉 .....           | 108        |
| <b>6. 糖尿病患者健康食谱 .....</b>   | <b>109</b> |
| 糖尿病患者“三宜三不宜”的健康食谱 .....     | 109        |
| 怎样设计糖尿病患者食谱 .....           | 111        |
| 一般糖尿病患者食谱 .....             | 112        |
| 糖尿病性冠心病患者食谱 .....           | 114        |
| 糖尿病性高血压患者食谱 .....           | 114        |
| 糖尿病性肾病患者食谱 .....            | 115        |
| 糖尿病孕妇的保健食谱 .....            | 116        |
| 糖尿病患者的夏季食谱 .....            | 117        |
| <b>◎ 特别关注 .....</b>         | <b>119</b> |
| 蔬菜及其制品含糖量表 .....            | 119        |

## 第五章 糖尿病的运动疗法

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>1. 运动疗法对于糖尿病患者的益处 .....</b> | <b>121</b> |
| 什么是糖尿病的运动疗法 .....              | 121        |
| 糖尿病运动疗法的治疗作用 .....             | 121        |





|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 2. 糖尿病患者如何运动 .....      | 123 |
| 选择什么样的运动最合适 .....       | 123 |
| 糖尿病患者的运动强度与心率 .....     | 124 |
| 糖尿病患者在运动前的准备 .....      | 124 |
| 运动的频率和时间如何掌握 .....      | 124 |
| 什么情况下糖尿病患者不适宜运动 .....   | 125 |
| 3. 运动疗法的几个要点 .....      | 126 |
| 运动间歇的要点 .....           | 126 |
| 运动目标的要点 .....           | 127 |
| 运动强度的要点 .....           | 127 |
| 空腹运动的要点 .....           | 127 |
| 关于运动进食的要点 .....         | 128 |
| 运动时间的要点 .....           | 128 |
| 应付运动意外的要点 .....         | 128 |
| 4. 糖尿病患者一天的运动方式 .....   | 129 |
| A先生的运动计划表 .....         | 129 |
| 一天刚开始时, 首先要柔软身体 .....   | 130 |
| 身体柔软后, 就要进行快步走路运动 ..... | 130 |
| ◎ 特别关注 .....            | 132 |
| 制订一个月、三个月的运动计划 .....    | 132 |

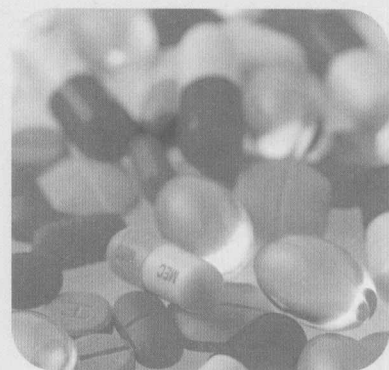
## 第六章 警惕肥胖, 远离糖尿病

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 肥胖与糖尿病 .....     | 134 |
| 减肥在糖尿病治疗中的意义 .....  | 134 |
| 减肥宜遵循规律 .....       | 135 |
| 2. 糖尿病肥胖的两种类型 ..... | 136 |

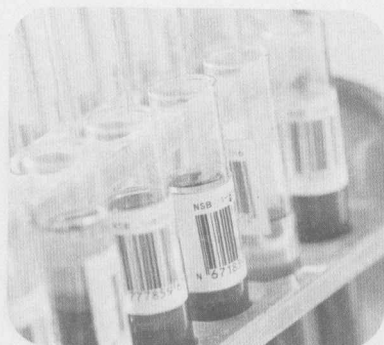
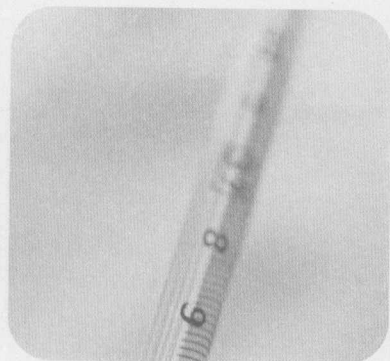
|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 到了中老年才肥胖的类型·····             | 136 |
| 由肥胖而正常, 中年再度肥胖的类型·····       | 137 |
| <b>3. 糖尿病肥胖患者的运动方式</b> ····· | 139 |
| 培养体力的运动有两种方式·····            | 139 |
| 什么人在什么情况下需要限制运动·····         | 140 |
| 在家减肥, 从事什么运动较好·····          | 141 |
| <b>4. 不同人群的减肥法</b> ·····     | 144 |
| 让儿童远离“老年病” ·····             | 144 |
| 白领男性发福有对策·····               | 145 |
| 老年肥胖宜综合调理·····               | 146 |
| <b>5. 预防肥胖</b> ·····         | 148 |
| “病态肥胖”的十大信号 ·····            | 148 |
| 警惕儿童的单纯性肥胖症·····             | 150 |
| 男士防止婚后发胖·····                | 151 |
| 产后预防发胖五法·····                | 152 |
| 预防肥胖的小窍门·····                | 153 |
| ◎特别关注 ·····                  | 155 |
| 可以和不可以自行在家减肥的人 ·····         | 155 |

## 第七章 糖尿病的自我监测与管理

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>1. 早期发现尿糖的检查方法</b> ····· | 157 |
| 实施时间及次数·····                | 157 |
| 测定方法·····                   | 157 |
| 判断方法·····                   | 158 |
| 需要注意的事项·····                | 158 |







|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 2. 什么是“控制状况” .....      | 159 |
| 维持良好控制状况是管理糖尿病的秘诀 ..... | 159 |
| 维持良好控制状况的三要素 .....      | 160 |
| 3. 自我监测与管理好处多 .....     | 161 |
| 为什么要自我监测 .....          | 161 |
| 自我监测的内容 .....           | 162 |
| 糖尿病患者自我管理的内容 .....      | 162 |
| 情绪管理直接影响治疗进度 .....      | 163 |
| 4. 绝对不能忽略的定期检查 .....    | 165 |
| 五项“测量”自行检测 .....        | 165 |
| 定期接受医师检查 .....          | 166 |
| ◎ 特别关注 .....            | 167 |
| 与糖尿病有关的名词 .....         | 167 |

## 第八章 从生活细节战胜糖尿病

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 调整心态战胜糖尿病 .....  | 169 |
| 了解心理治疗的概念 .....     | 169 |
| 糖尿病患者易出现的心理障碍 ..... | 170 |
| 运用心理疗法战胜糖尿病 .....   | 171 |
| 2. 控制你的生活状况 .....   | 173 |
| 每天保持有规律的生活 .....    | 173 |
| 睡眠应充足 .....         | 174 |
| 定期检查 .....          | 174 |
| 经常自行检查 .....        | 175 |
| 适当出外旅行、参加聚会 .....   | 176 |
| 随身携带证明身份的资料 .....   | 176 |

糖尿病患者外出时应注意什么.....177

### 3. 糖尿病患者的旅游、驾驶、就业 .....179

糖尿病患者的旅游问题.....179

糖尿病患者可以驾驶吗.....180

糖尿病患者的就学问题.....181

糖尿病患者能否正常就业.....181

### 4. 运动治疗要注意的细节 .....182

运动疗法的适应症与禁忌症.....182

运动处方的制定.....183

### 5. 糖尿病患者不可不知的生活百科 .....185

为了糖尿病你需要改行吗.....185

糖尿病患者家属要注意什么.....186

糖尿病患者与泡脚.....186

糖尿病患者如何进行口腔护理.....188

糖尿病患者如何对付冬季瘙痒.....188

盛夏治疗糖尿病比较好.....190

糖尿病患者要保护牙齿.....191

冬季谨防吃出糖尿病.....192

糖尿病患者如何进行体育锻炼.....193

### ⊙ 特别关注 .....196

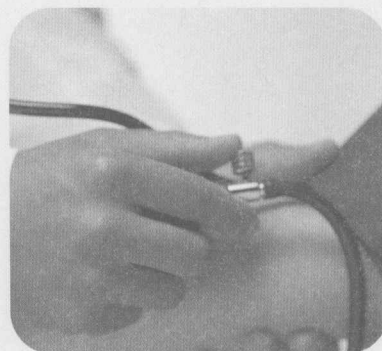
糖尿病患者运动的注意事项 .....196

## 第九章 糖尿病的预防和控制

### 1. 预防和控制糖尿病的基础知识 .....198

预防糖尿病比治疗更重要.....198

什么人容易患糖尿病.....200





|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 糖尿病的黄灯数值·····                    | 200 |
| 糖尿病三大防线·····                     | 203 |
| 缺乏睡眠易患糖尿病·····                   | 204 |
| 了解糖尿病病足·····                     | 204 |
| 运动预防糖尿病·····                     | 205 |
| <b>2. 糖尿病并发症防治原则</b> ·····       | 206 |
| 降血糖·····                         | 206 |
| 稳血压·····                         | 206 |
| 调血脂·····                         | 207 |
| 防血粘·····                         | 207 |
| <b>3. 各种糖尿病并发症的预防和控制方法</b> ····· | 208 |
| 预防糖尿病昏睡·····                     | 208 |
| 视力模糊、眼睛变白浊的预防法·····              | 210 |
| 如何预防口腔、牙齿疾病·····                 | 210 |
| 对付各种皮肤病的方法·····                  | 212 |
| 受伤后难以愈合并立即化脓的人·····              | 214 |
| 对脚的保护·····                       | 215 |
| 如何防范神经障碍·····                    | 217 |
| 预防阳萎有什么对策·····                   | 217 |
| 女性要预防霉菌的感染·····                  | 218 |
| <b>4. 在这些情况下应该怎么办</b> ·····      | 219 |
| 不小心患了感冒时·····                    | 219 |
| 被邀请去赴宴时·····                     | 220 |
| 便秘、没有食欲时·····                    | 220 |
| 动手术时·····                        | 221 |
| 接受预防注射时·····                     | 221 |
| 烫伤时·····                         | 222 |
| 发烧时·····                         | 222 |
| 香港脚严重时·····                      | 223 |

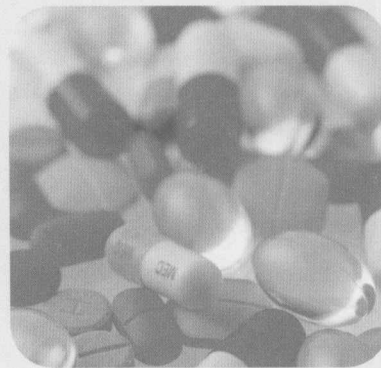


|                      |     |
|----------------------|-----|
| 5.糖尿病患者“心病”的防治 ..... | 224 |
| 警惕抑郁症 .....          | 224 |
| 勇敢面对，树立信心 .....      | 226 |
| ◎特别关注 .....          | 227 |
| 中医中药治疗糖尿病 .....      | 227 |

## 第十章 糖尿病患者的生育问题

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1.糖尿病患者的婚姻 .....       | 230 |
| 糖尿病患者如何选择配偶 .....      | 230 |
| 糖尿病患者结婚要注意什么 .....     | 230 |
| 2.糖尿病妇女的妊娠 .....       | 232 |
| 糖尿病妇女能否妊娠 .....        | 232 |
| 糖尿病对妊娠的影响 .....        | 233 |
| 怎样预防糖尿病对妊娠的影响 .....    | 234 |
| 3.糖尿病妇女的分娩及胎儿的护理 ..... | 235 |
| 如何预防糖尿病对胎儿的不良影响 .....  | 235 |
| 选择适当的分娩时间 .....        | 235 |
| 糖尿病孕妇产后应注意什么 .....     | 236 |
| 糖尿病产妇的婴儿应如何护理 .....    | 237 |
| ◎特别关注 .....            | 237 |
| 谨防糖尿病引发性功能障碍 .....     | 237 |

|            |     |
|------------|-----|
| 就医指南 ..... | 238 |
|------------|-----|



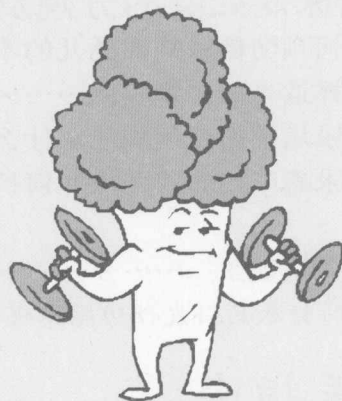
# 第一章



## 你对糖尿病了解多少

糖尿病是一种发病率高、危害大、遍布全球的多发病和常见病，是现代生活的文明病之一。糖尿病是由于体内胰岛素分泌失调及作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。发病时有尿糖出现，以“三多一少”为主要症状，但亦有80%的病人无症状。

全球范围内已经有越来越多的人被糖尿病所困扰，要积极地治疗和预防糖尿病，就得清楚地了解糖尿病是一种什么样的疾病。



## 1

# 什么是糖尿病

WHO（世界卫生组织）将糖尿病列为三大疑难病之一，并把每年的11月14日定为“世界糖尿病日”。全世界有糖尿病患者1.25亿，我国的糖尿病患者已达4000万。我们在生活中也会遇到许多糖尿病患者，可是很多人并不了解糖尿病是一种什么样的疾病，所以了解一些关于糖尿病的常识是非常必要的。关于糖尿病的定义，至今还未形成统一的说法。WHO（世界卫生组织）专家认为，糖尿病是由于胰岛素分泌作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。

## < 糖尿病的几种类型 >

长期血糖控制不佳的糖尿病患者，会伴发各种器官尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭，导致残废或早亡。

糖尿病有以下四种类型：

**1型糖尿病：**以前也称胰岛素依赖型糖尿病，1型糖尿病患者的发病是因为胰腺不能产生足够的胰岛素，大部分患者的发病期是在儿童期和青春期。

**2型糖尿病：**以前也称非胰岛素依赖型糖尿病，2型糖尿病患者是糖尿病人群的主体，常见于成年人，原因是胰岛细胞、 $\beta$ 细胞产生的胰岛素在机体中不起作用。

**妊娠糖尿病：**指妊娠期间发生的糖尿病。妊娠是糖尿病的高发时期，妊娠糖尿病的发病率远远超过我们的估计，而且对母子的生命都构成威胁。

**其他特殊类型的糖尿病：**是指既非1型也非2型，又与妊娠无关的糖尿病，包括胰腺疾病或内分泌疾病引起的糖尿病、药物引起的糖尿病以及遗传疾病伴有的糖尿病等，其他特殊类型的糖尿病虽然病因复杂，但患者还不到糖尿病患者总数的1%。