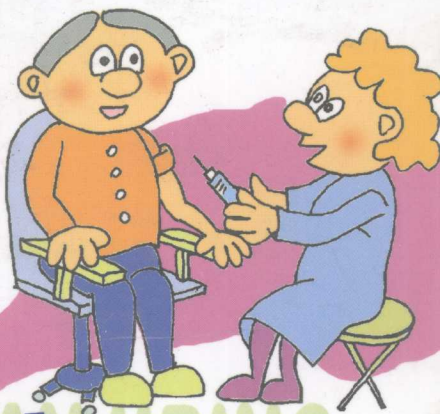




常见疾病家庭护理系列丛书是一套贴近患者，实用为主，解决问题，面向大众的可读性图书。
具体特点如下：
书中的问题是从 1000 余名患者调查表中

所获，是患者及家属最关心和需要解决的问题。
全系列丛书重点突出为一个“家庭护理”，使读者能够读得懂、用得上，解决实际问题。



- 总主编 / 韩世范 王斌全 王 斌
- 主 编 / 程金莲

糖尿病病人

家庭护理

—— 病人最需要解决的问题

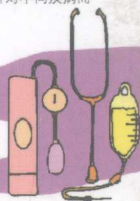
作者均是由临床工作第一线的，有实际护理工作经验和一定写作水平的人员担任，全书内容通俗易懂，由浅入深。



采用的不同方法，使读者可以根据自己的情况，而找出正确的答案。
为患者解除痛苦，为家庭排忧解难，在患病的十字路口上，做出正确的医疗选择，本书是您的良师益友。



该系列丛书的特点紧跟时代的步伐，突出了整体护理的全部内容。
解决每一个实际问题，是本系列丛书的宗旨，书中介绍的方法有中医、西医、心理疗法，以及针对不同疾病而





糖尿病病人家庭护理

病人最需要解决的问题
江苏工业学院图书馆

总主编 韩世范 王斌全 王 斌

主 编 程金莲 章

常务副主编 叶桂荣

参编人员 (按姓氏笔画为序)

王 斌 王斌全 王兵平 石贞仙

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病人家庭护理/韩世范等总主编. —太原:山西科学技术出版社, 2003. 1

(常见疾病家庭护理系列丛书)

ISBN 7 - 5377 - 2078 - 9

I. 糖… II. 韩… III. 糖尿病 - 护理 - 基本知识
IV. R473.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 077318 号

糖尿病人家庭护理

作 者:韩世范、王斌全、王 斌 总主编
程金莲 主编

出版发行:山西科学技术出版社

社 址:太原市建设南路 15 号

编辑部电话:0351 - 4922073

发行部电话:0351 - 4922121

印 刷:山西新华印业有限公司人民印刷分公司

开 本:787 × 960

字 数:93 千字

印 张:5.5

版 次:2003 年 1 月第一版

印 次:2003 年 4 月第二次印刷

印 数:3001—6000 册

书 号:ISBN 7 - 5377 - 2078 - 9/R·787

定 价:10.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前 言



大多数人认为药可治病,却不知道书亦可疗疾,并可以节省大量的医疗费用。

有位老干部患高血压 12 年,他的血压很奇怪,26.7kPa(200mmHg)时不难受,可一吃降压药反倒难受了。于是他就停了药。12 年下来,肾动脉硬化、尿毒症,这可不得了,必须做肾透析,1 周换 3 次血,1 年花 9 万元。结果透析 10 年,花了 90 万元。他爱人为他请了 10 年假,而他坐了 10 年轮椅,至使出现贫血、浮肿,最后还是痛苦地离开了人世。其实 1 天 1 片降压药,还不到 1 元钱就管用。有病不按科学的方法治疗,结果花了 90 万元还没有保住性命。假

如他有一本家庭护理的书,有一些高血压家庭护理知识,知道高血压是终身疾病,必须每天服药,每天花1块钱,20年仅用7200元,不仅可以保住性命,还不用在轮椅上渡过那艰难的10年。这就是我们为广大病友编写这套家庭护理丛书的动机。这套丛书共10本,包括“高血压、冠心病、糖尿病、癫痫、癌症、肝炎肝硬化、肾炎尿毒症、颈肩腰腿痛、脑卒中、外科术后病人”10种常见疾病的家庭护理知识,希望它能给病友们省钱、疗疾,过上健康、文明的生活。

需要特别提到的是,在这套书的编写过程中,山西科学技术出版社赵志春副总编多次对编写的提纲做了修改,使本套丛书更通俗、更实用、更贴近患者的需要,特此致谢。

韩世范 程金莲

《常见疾病家庭护理》系列丛书

编委会

顾问:王益锵

主任委员:郝光亮

副主任委员:王斌全

总策划:赵志春

总主编:韩世范 王斌全 王斌

主编:程金莲

常务副主编:(以姓氏笔画为序)

王建芬 双卫兵 石贞仙 叶桂荣 李玉翠

李红 佟金谕 张文光 郜玉珍 郝建红

程金莲 褚银平

编委:(以姓氏笔画为序):

王斌 王斌全 王凤玲 王兵平 王建芬

王瑞英 王翠玲 支焕青 牛巧红 双卫兵

双洁玉 石贞仙 付小静 白勇 白春林

叶桂荣 申晓彧 冯雪亮 成静 吕智

朱国斌 毕红梅 刘爱媛 李红 李瑾

苏晋芝 杨淑英 杨素芸 杨建新 吴彩虹

吴雅芳 佟金谕 张文光 张志霞 张晋巧

邸捷 周蓉 郝光亮 赵志春 赵爱玲

郜玉珍 郝建红 侯学峰 原向芝 栗江霞

郭秀萍 高东来 高应琳 黄爱玲 黄淑田

梁虹 韩世范 程金莲 靳志玲 褚银平

魏秀英

声 明

(依照国际惯例登载)

护理学是一门不断发展的科学。由于新的研究成果的层出不穷,临床经验的不断积累,因此我们有必要了解新疗法、护理及用药的新变化。本刊的作者和出版者根据他们可靠的科研成就提供了当今最新的护理学资料。但由于人类存在着个体差异及医学的不断发展,因而本书编者、出版者及任何参与本书出版的团体在此郑重声明:本书提供的所有资料都是经过严格的审稿程序,并符合出版标准,但请在临床专业人员(主管医师,主管护师)指导下使用。对因使用本书资料而引起的任何医疗差错和事故本社不承担任何责任。希望读者参照其他材料来证实本书资料的可靠性。

目 录

第一章 概述

开场白.....(2)

第二章 家庭护理

一、家庭病人须知 (7)

(一)糖尿病的危害..... (7)

1. 糖尿病能彻底治好吗?(7)

2. 糖尿病会影响寿命吗?(7)

3. 糖尿病会遗传吗? (8)

4. 长期高血糖会引起什么病? (9)

5. 为什么糖尿病病人手术后伤口愈合差?
.....(10)

6. 糖尿病病人为什么容易并发各类感染?
.....(10)

(二)糖尿病的预防及治疗方案 (11)

1. 现在治疗糖尿病有什么好方法吗? (11)

2. 糖尿病病人单纯吃药就能控制病情吗?
.....(13)

3. 什么样的人容易得糖尿病? (13)

4. 怎样才能及早发现糖尿病? (14)

5. 怎样才能减少糖尿病并发症的发生?(15)

(三)糖尿病病人常用物品.....(16)

1. 糖尿病病人应准备哪些物品? (16)
2. 如何选择血糖仪? (16)
3. 血糖仪如何使用? (17)
4. 如何使用尿糖试纸? (18)
5. 血糖试纸、尿糖试纸如何选购保存? (18)
6. 什么是糖尿病卡? (19)

(四)学会注射胰岛素.....(19)

1. 如何抽取胰岛素? (19)
2. 如何注射胰岛素? (20)
3. 糖尿病病人自己注射胰岛素时应注意哪些问题? (21)
4. 胰岛素必须在饭前 30 分钟注射吗? (21)
5. 注射部位对胰岛素有影响吗? (22)
6. 注射胰岛素后可以运动吗? (22)
7. 胰岛素如何保存? (22)
8. 注射胰岛素的注射器都一样吗? (22)
9. 胰岛素直接从冰箱里取出来就可以注射吗?
..... (23)

(五)糖尿病病人常见症状观察.....(23)

1. 糖尿病病人为什么尿的多? (23)
2. 糖尿病病人少喝水,就可以减少尿量吗?
..... (24)
3. 糖尿病病人尿糖正常血糖就正常吗? ... (24)
4. 糖尿病病人为什么容易口渴? (25)

目 录

5. 糖尿病病人为什么容易饿? (26)
6. 糖尿病病人为什么会在短时间内会出现体重明显下降? (26)
7. 什么原因能使糖尿病病人血糖升高呢?
..... (27)
8. 糖尿病病人为什么总感觉身上没劲? ... (28)
9. 没有口渴、体重下降、全身乏力能排除糖尿病吗? (28)
10. 糖尿病病人为什么要监测餐后两小时血糖? (29)
11. 监测血糖应注意哪些问题? (29)
12. 糖尿病病人多长时间监测一次血糖? ... (30)
13. 糖尿病病人血糖控制在什么范围就比较理想? (31)
14. 糖尿病病人餐后两小时血糖与空腹血糖正常值一样吗? (32)
15. 糖尿病病人餐后血糖不高,空腹血糖高是怎么回事? (33)
16. 糖尿病病人血糖忽高忽低是怎么回事?
..... (34)
17. 糖尿病病人低血糖是怎么回事? (34)
18. 糖尿病病人出现低血糖后该怎么办? ... (35)
19. 低血糖有哪些危害? (36)
20. 如何防止低血糖的发生? (37)



21. 为什么糖尿病病人有时出现高血糖、低血糖时没有任何感觉? (37)
22. 低血糖和低血压引起的头晕是一回事吗? (38)
23. 糖尿病病人为什么要监测血压? (38)
24. 更年期对血糖有影响吗? (39)

(六)生活起居..... (40)

1. 得了糖尿病还能上班吗? (40)
2. 糖尿病病人上班时应注意什么? (41)
3. 糖尿病病人夜间低血糖怎么办? (41)
4. 糖尿病病人能和正常人一样过夫妻生活吗? (42)
5. 糖尿病病人能外出旅游吗? (42)

二、家属须知..... (43)

(一)家庭饮食护理 (43)

1. 糖尿病病人必须控制饮食吗? (43)
2. 糖尿病病人饮食控制会引起营养不良吗? (44)
3. 碳水化合物含量高的食物有哪些? (44)
4. 蛋白质含量高的食物有哪些? (45)
5. 脂肪含量高的食物有哪些? (45)
6. 怎样合理分配碳水化合物(糖)、蛋白质及脂肪的含量? (46)
7. 糖尿病病人为什么要补充微量元素、维生素及膳食纤维? (46)

目 录

8. 什么是血糖指数? (47)
9. 荞麦、燕麦等为什么适合糖尿病病人吃?
.....(47)
10. 哪些糖尿病病人应该限制粗纤维食物的摄
入? (48)
11. 怎样计算糖尿病病人每日所需热量? ... (48)
12. 糖尿病病人每天吃几餐合适?(49)
13. 糖尿病病人饮食烹调时应注意哪些问题?
.....(50)
14. 糖尿病病人如何忌口? (50)
15. 饮食控制感到饿了怎么办? (50)
16. 饮食控制饥饿时可以吃瓜子、开心果、花生等
充饥吗?(51)
17. 糖尿病病人可以饮酒吗? (51)
18. 糖尿病病人饮茶时应注意哪些问题? ... (52)
19. 糖尿病病人为什么要限制吃盐? (52)
20. 糖尿病病人为什么要限制蛋黄、鱼子及动物
内脏的摄入? (53)
21. 糖尿病肾病的病人饮食应注意什么? ... (53)
22. 怎样解决糖尿病合并甲亢病人的饮食矛盾?
.....(54)
23. 手术后的糖尿病病人如何既能控制好血糖,
又能满足营养需要?(54)
24. 糖尿病病人可以吃蜂蜜吗? (54)

25. 常听医生、护士讲的饮食金字塔是怎么回事? (55)

26. 糖尿病病人食物选择? (56)

水果类 (56)

(1) 糖尿病病人怎样吃水果? (56)

(2) 适合糖尿病病人吃的水果有哪些? (56)

(3) 水果中含糖量最高的是哪几种? (56)

(4) 糖尿病病人便秘可以吃香蕉吗? (56)

(5) 民间传说“糖尿病病人夏天可以吃桃子, 冬天可以吃梨”对吗? (57)

(6) 糖尿病病人夏天可以吃西瓜吗? (57)

(7) 糖尿病病人为什么在两餐之间吃水果?
..... (57)

(8) 糖尿病病人贫血食补, 可以吃大枣吗? ... (58)

(9) 糖尿病病人禁忌吃的水果有哪些? (58)

蔬菜类 (58)

(1) 哪些蔬菜更适合糖尿病病人吃? (59)

(2) 哪些蔬菜含糖量高? (59)

(3) 糖尿病病人可以吃南瓜吗? 为什么? ... (59)

(4) 糖尿病病人可以吃土豆粉条吗? (59)

(5) 糖尿病病人可以吃胡萝卜吗? (60)

(6) 糖尿病病人可以吃莲藕吗? (60)

(7) 糖尿病病人禁忌吃的蔬菜有哪些? (60)

主副食 (60)

(1) 适合糖尿病病人吃的主食有哪些? (60)



目 录

- (2) 适合糖尿病病人吃的副食有哪些? (61)
- (3) 糖尿病病人如何分配每日主食量? (61)
- (4) 主食吃的越少越好吗? (61)
- (5) 为什么小米粥容易使血糖升高? (62)
- (6) 主食量控制后可以不限制副食吗? (62)
- (7) 不吃主食, 只吃副食为什么血糖还高? ... (62)
- (8) 为了减少主食量, 早餐可以不吃吗? (63)
- (9) 糖尿病病人能吃肥肉吗? 为什么? (63)
- (10) 糖尿病病人可以吃香肠吗? (64)
- (11) 适合糖尿病病人吃的海产品有哪些? ... (64)
- (12) 糖尿病病人禁忌吃的海产品有哪些?
..... (64)
- (13) 糖尿病病人可以喝鸡汤、鱼汤吗? (64)
- (14) 糖尿病病人能吃豆制品吗? (65)
- (15) 市场常见的豆制品有哪些? (65)
- (16) 糖尿病病人能喝牛奶吗? (65)
- (17) 商场卖的味甜糖尿病病人专用食品能吃
吗? (66)
- (18) 糖尿病病人禁忌吃的主食有哪些? (66)
- (19) 糖尿病病人禁忌吃的副食有哪些? (66)
- (20) 什么是食品交换法? (67)
- (21) 糖尿病病人如何应用食品交换法选择自己
的饮食? (67)
- (二) 家庭运动护理 (68)



1. 糖尿病病人运动可以降糖吗? (68)
2. 糖尿病病人何时运动最佳? (68)
3. 糖尿病病人空腹可以运动吗? (69)
4. 糖尿病病人简单有效的运动方法有哪些?
..... (69)
5. 糖尿病病人有时运动后比不运动血糖还要
高,为什么? (70)
6. 糖尿病病人怎样掌握运动强度? (70)
7. 糖尿病病人为了使血糖降低,是否可以增加
运动量及时间? (71)
8. 哪些运动适合偏胖的糖尿病病人? (72)
9. 糖尿病病人运动时感觉到头晕、乏力怎么办?
..... (72)
10. 糖尿病病人运动疗法有禁忌症吗? (73)
11. 糖尿病病人怎样保持运动疗法的安全性?
..... (73)
12. 糖尿病病人如何根据病情选择适宜的运动?
..... (74)
13. 如何掌握糖尿病病人运动的时间及频率?
..... (75)
14. 运动疗法对糖尿病病人潜在的影响有哪些?
..... (76)
15. 糖尿病病人可以游泳吗? (76)
- (三)督促病人用药 (77)
1. 只要是降糖药糖尿病病人就能吃吗? (77)

目 录

2. 降糖药是否越贵越好? (77)
3. 几种降糖药一起用, 血糖下降就快吗? ... (78)
4. 饭前忘了服药怎么办? (78)
5. 应用降糖药后不想吃饭怎么办? (78)
6. 测血糖如果某次血糖高, 是否应该在这次餐
前增加降糖药物? (78)
7. 适合 2 型糖尿病病人吃的降糖药有哪几种?
..... (79)
- (四) 家庭其他护理 (79)
 1. 糖尿病病人在家庭中最应该关心的几个问
题? (79)
 2. 出院后怎样才能更有效的控制血糖? (80)
 3. 感冒了血糖会升高吗? (81)
 4. 情绪对血糖有影响吗? (81)
 5. 不爱吃甜食为什么还会患糖尿病? (81)
 6. 糖尿病病人为什么要戒烟? (82)

第三章 医院护理

- 一、医院内病人须知 (85)
 - (一) 熟悉环境及就诊程序 (85)
 1. 您知道在医院的就诊程序吗? (85)
 2. 糖尿病病人如何选择就诊科室及医生?
..... (86)



3. 糖尿病病人就诊时应该向医生提供哪些信息? (86)

4. 您知道如何办理出、入院手续吗? (87)

5. 您知道病区房屋设置及功能吗? (88)

(二)熟悉医疗及护理 (89)

1. 您为什么要知道主管医生和护士? (89)

2. 您应该向医生询问疾病诊疗程序吗? (89)

3. 您应该向护士了解护理诊断程序吗? (90)

4. 您为什么应该了解护士的工作程序? (90)

5. 您怎样了解住院后检查项目及其结果?
..... (91)

6. 您需要向主管医生了解病情及用药情况吗?
..... (91)

7. 您知道床头卡上标的级别护理是怎么回事吗? (91)

二、院内病情观察 (92)

1. 为什么要观察体温、脉搏、血压? (92)

2. 住院期间怎样监测血糖? (93)

3. 住院期间为什么要观察尿糖、酮体、尿量?
..... (93)

4. 为什么要观察体重变化? (94)

5. 为什么要观察糖尿病病人的视力? (94)

6. 糖尿病病人最常见的临床表现有哪些?
..... (94)

7. 糖尿病病人最危险的临床表现有哪些?