

TANGNIAOBING

FANGZHI ZHISHI 699 WEN

糖尿病患者首选读本 激发人体抗病强身潜能



糖尿病

防治知识699问

齐 平◎编著

一部囊括古今中外的糖尿病防治知识大全



▲糖尿病是一种什么病
▲糖尿病引起的并发症

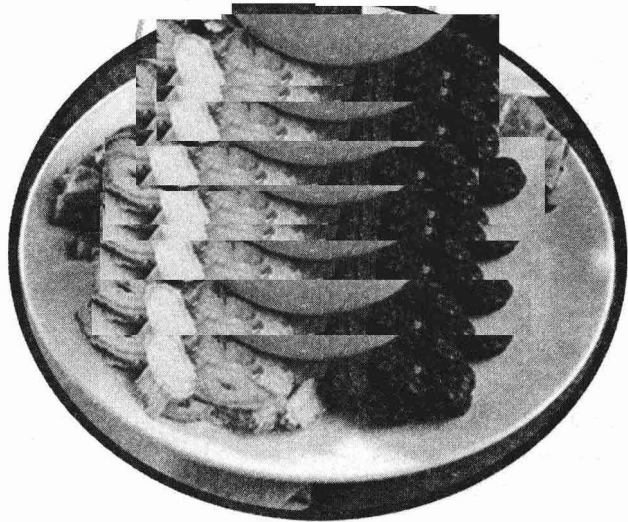
▲怎样判断自己是否得了糖尿病

▲古今中外治疗糖尿病的有效方法
▲国际研究糖尿病防治的最新措施

北京工业大学出版社

糖尿病 防治知识699问

齐 平◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病防治知识 699 问 / 齐平编著. -- 北京: 北京工业大学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5639-2257-4

I. ①糖… II. ①齐… III. ①糖尿病 - 防治 - 问答
IV. ①R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 004359 号

糖尿病防治知识 699 问

编 著: 齐 平

责任编辑: 张 瑚

封面设计: 金畅品牌(刘云贺)

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308(传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 河北永清金鑫印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 37.5

字 数: 575 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2257-4

定 价: 58.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言



据世界卫生组织调查,目前世界上的糖尿病患者约有 1.8 亿,中国的糖尿病患者约有 4000 万,占全球糖尿病人数的 1/4 强。糖尿病及其并发症所引起的致残、致死已成为当前威胁人类健康的几大杀手之一。若不及时防治,糖尿病患者可能造成四肢麻木、失明、肾功能衰竭、心脑血管病以至猝死等严重后果。

目前糖尿病对人类健康的最大危害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要高 10~23 倍;糖尿病性肢端坏疽和截肢者比一般人高 20 倍;糖尿病性心血管病患者与病死率较非糖尿病患者要高 2~3 倍;糖尿病导致肾功能衰竭比一般性肾病患者要高 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。应尽早治疗糖尿病,减少并发症。

糖尿病患者在积极服药降血糖的同时,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,还可用针灸、按摩调养、食物、运动等传统的方法进行防治,这些方法简便易行,有一定的疗效,无任何毒副作用,深受广大糖尿病患者的欢迎。

编者收集了糖尿病的各种预防和治疗方法,编写成了这本《糖尿病防治 699 问》,它不仅内容丰富、涉及面广,实用性亦很强。全书共分为十二章

节,首先介绍了糖尿病的基本医学知识,然后对糖尿病的疾病信号、检测方法、药物治疗、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。编者真心希望糖尿病患者及其亲人、家属能够通过本书了解更多的糖尿病的基本常识并能够从中受益,使糖尿病患者得以接受正确的治疗,最大限度地减少糖尿病给人们生活带来的困扰,提高生活质量,以达到延年益寿之目的。

亲爱的糖尿病朋友,送您一句忠告:糖尿病患者缺乏病理知识和缺乏胰岛素一样危险。您的糖尿病知识越丰富,生活就过得越好,寿命就会越长。本书不仅是糖尿病患者自我保健、自我控制的首选读物,同时也是基层医务工作人员的最佳实用参考工具书。



糖尿病防治知识 699问



TANG NIAO
FANGZHI
BING
ZHISHI 699 WEN

目录 *Mu Lu*



第 1 章 基本医学常识

什么是糖尿病？ / 003

为什么会得糖尿病？ / 004

糖尿病是吃糖引起的吗？ / 006

什么是血糖？ / 006

人体血糖从哪里来的？ / 007

得了糖尿病可怕吗？ / 007

为什么糖尿病是全世界四大难症之一？ / 008

为什么中国人容易得糖尿病？ / 009

为什么肥胖的人易患糖尿病？ / 009

为什么精神紧张的人易患糖尿病？ / 010

为什么更年期妇女易患糖尿病？ / 010

为什么有糖尿病家族史的人易患糖尿病？ / 011

为什么老年人易患糖尿病？ / 011

糖尿病发病是否和性格有关？ / 012



糖尿病防治知识 699问



TANGNIAO
BING
TANGNIAOBINGFANGZH
ZHISHI699WEN

- 世界卫生组织是如何对糖尿病分型的? / 012
- 什么是Ⅰ型糖尿病? / 013
- 什么是Ⅱ型糖尿病? / 014
- 什么是妊娠糖尿病? / 014
- 如何区分Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病? / 015
- 什么叫低血糖? / 017
- 什么叫空腹血糖、餐前血糖和餐后血糖? / 017
- 什么叫“黎明现象”高血糖? / 018
- 如何认识8种特殊类型的糖尿病? / 019
- 应激是诱发糖尿病的原因吗? / 021
- 引发糖尿病的病理因素和生活因素有哪些? / 022
- 人体是如何调节血糖的? / 023
- 糖尿病与糖类有何关系? / 024
- 血液中的葡萄糖有什么用途? / 024
- 如何分析正常人的血糖运转? / 025
- 如何掌握正常血糖? / 025
- 胰腺有什么作用? / 025
- 胰岛有什么作用? / 026
- 胰岛素有什么促进作用和抑制作用? / 026
- 胰岛素有哪些代谢作用? / 027
- 胰岛素来源于哪两种分泌形式? / 027
- 哪些因素影响胰岛素的分泌? / 028
- 胰岛素是怎样释放的? / 028
- 糖尿病能根治吗? / 029
- 糖尿病会遗传吗? / 029
- 糖尿病会遗传给孩子吗? / 029
- 你知道代谢综合征吗? / 030
- 代谢综合征容易并发肿瘤吗? / 032
- 糖尿病对人体有哪些危害? / 033
- 患上糖尿病还能长寿吗? / 033
- 糖尿病能置人于死地吗? / 034

你了解中国糖尿病患者康复工程吗? / 035

怎样早期发现糖尿病? / 036

怎样判断自己得了糖尿病? / 036

女性糖尿病患者有哪些特有警号? / 037

如何诊断儿童糖尿病? / 038

从眼睛能发现糖尿病吗? / 038

糖尿病的典型症状有哪些? / 039

腰围可以预测糖尿病吗? / 040

如何区别妊娠糖尿病与糖尿病妊娠? / 040

妊娠期糖尿病有哪些特点? / 041

糖尿病并发症的 17 个危险信号 / 041



第 2 章 检查诊断

糖尿病的检查项目有哪些? / 045

糖尿病有哪些最新诊断标准? / 047

糖尿病患者应该定期做哪些检查? / 047

确诊糖尿病需要做哪些检查? / 048

何谓葡萄糖耐量试验? / 048

监测血糖应注意哪些事项? / 049

哪些糖尿病患者应该定期测血糖? / 049

什么时候是监测血糖的最佳时间? / 050

如何用血糖仪自测血糖? / 050

怎样自测尿糖? / 051

如何确定血糖自我监测的间隔时间? / 051

如何掌握测血糖的步骤? / 052

血糖应控制在什么范围? / 052

怎样看糖尿病的血糖化验单? / 053

静脉血糖和手指血糖是否一致? / 054





糖尿病防治知识 699问



TANGJIAO
BING
TANGJIAOBINGFANGZHIZHI
ZHISHI699WEN

- 为什么要查空腹血糖? / 055
- 测试餐后2小时血糖有何优点? / 055
- 如何掌握应激血糖的变化? / 056
- 长期低血糖会引起胰腺瘤吗? / 056
- 什么是糖化血红蛋白? / 057
- 检查糖化血红蛋白有何意义? / 057
- 糖胺测定有何意义? / 058
- 糖尿病的尿糖检查有何意义? / 588
- 如何正确使用尿糖试纸? / 058
- 尿糖检查有哪些缺点? / 059
- 留取尿液标本时应注意什么? / 060
- 尿糖阳性肯定是糖尿病吗? / 060
- 什么是尿蛋白检查? / 062
- 如何进行尿酮体检测? / 063
- 什么是酮症酸中毒测定法? / 065
- 什么是血液乳酸测定法? / 066
- 糖化血清蛋白测定有什么用途? / 067
- 什么是血清测定法? / 068
- 孕妇7个月为什么要检查血糖? / 069
- 如何快速检测血糖? / 070
- 如何走出糖尿病的诊断误区? / 071
- 如何警惕无症状的糖尿病? / 073
- 如何评估糖尿病的病情轻重? / 074
- 糖尿病患者何时需要住院治疗? / 075
- 糖尿病患者如何自做足部检查? / 076
- 如何检查糖尿病足缺血? / 077
- 如何检查糖尿病患者的神经病变? / 077
- 如何用单丝法检查糖尿病患者的神经病变? / 078
- 如何检查糖尿病外周血管病变? / 078
- 为什么糖尿病患者要做眼部检查? / 078
- 糖尿病患者需要定期检查肾功能吗? / 079



第3章 西医治疗



目 录

- 糖尿病患者怎样做到按规律服药? / 083
- 糖尿病患者如何在医师指导下服药? / 084
- 治疗糖尿病的常用西药有哪些? / 084
- 如何选用口服降糖药? / 086
- 如何掌握降糖药的服用法? / 086
- 哪些糖尿病患者忌口服降糖药? / 087
- 如何正确服用降糖药物? / 088
- 降糖药控制血糖有哪些标准? / 089
- 如何判定药品的失效? / 089
- 糖尿病患者如何使用针灸治疗? / 090
- 口服降糖药对肝、肾功能有何影响? / 091
- 磺脲类口服降糖药有哪些好处及副作用? / 091
- 什么样情况下不适合用磺脲类药? / 092
- 如何避免磺脲类药应用中出现低血糖? / 093
- 如何判定磺脲类降糖药的继发性失效? / 093
- 能增强磺脲类降糖药作用的有哪些药物? / 095
- 肥胖型糖尿病患者要用哪类降糖药? / 095
- 如何认识双胍类降糖药的优点及副作用? / 096
- 如何认识马来酸罗格列酮的疗效? / 097
- 如何认识盐酸吡格列酮的疗效? / 098
- 如何服用糖适平? / 098
- 长期服用降糖药对肝、肾有损害吗? / 099
- 如何补救降糖药物的漏服? / 101
- 餐后血糖高应如何选用降糖药? / 103
- 降压药服用不当会加重糖尿病吗? / 104
- 如何治疗糖尿病性缺血性脑血管病? / 105
- 如何治疗糖尿病性高血压? / 106



TANGNIAO
FANGZHI
BING
ZHISHI699WEN



糖尿病防治知识 699问



TANGNIAO
TANGNIAOBINGFANGZHIZHI
BING
ZHISHI699WEN

- 如何治疗糖尿病性高脂血症? / 106
- 如何治疗糖尿病性冠心病? / 107
- 如何治疗糖尿病性神经病变? / 108
- 如何治疗糖尿病并发的失眠症? / 109
- 如何治疗糖尿病并发的脂肪肝? / 109
- 如何治疗糖尿病足? / 109
- 什么是治疗糖尿病足的营养处方? / 111
- 如何治疗糖尿病并发肺炎? / 112
- 如何治疗糖尿病并发甲亢? / 112
- 什么时候该用胰岛素? / 113
- 哪些糖尿病患者该用胰岛素? / 114
- 胰岛素有哪几种类型? / 115
- 胰岛素有哪些作用? / 116
- 如何使用短效、中效和长效胰岛素? / 116
- 怎样分配胰岛素用量? / 117
- 注射胰岛素前需要做哪些准备? / 117
- 胰岛素注射的最佳部位是哪里? / 117
- 如何掌握注射胰岛素的方法? / 119
- 如何处理胰岛素注射和运动的关系? / 119
- 如何联合使用胰岛素与口服药? / 120
- 糖尿病患者在外就餐时如何调节胰岛素用量? / 121
- 糖尿病患者如何正确对待胰岛素治疗? / 121
- 糖尿病患者如何合理使用胰岛素? / 122
- 糖尿病患者能随意停用胰岛素或换用口服药吗? / 122
- 注射胰岛素后能马上进餐吗? / 124
- 为什么糖尿病孕妇不能拒绝胰岛素治疗? / 124
- 为什么糖尿病孕妇不能使用长效胰岛素? / 125
- 使用胰岛素有哪些不良反应? / 125
- 注射胰岛素过敏怎么办? / 126
- 胰岛素发挥作用的时间有多久? / 127
- 什么是强化胰岛素治疗? / 128



- 如何使用胰岛素笔? / 128
- 你了解胰岛素泵吗? / 129
- 如何掌握胰岛素泵的适应证与禁忌证? / 130
- 糖尿病合并高血压为何宜清晨先服药? / 131
- 降糖最新药物艾塞那肽(百泌达)有何优缺点? / 132
- 长期吃降糖药对肾脏有损害吗? / 133
- 糖尿病患者怎样合理用药? / 134
- 血糖正常后可以停药吗? / 136
- 为什么保健品不可当药吃? / 136
- 常见的“降糖”保健食品有哪几类? / 137
- 糖尿病患者能做手术吗? / 138
- 糖尿病患者手术前应做哪些准备? / 138



第4章 中医治疗

- 中医是怎样辨证治疗糖尿病的? / 143
- 糖尿病有哪些中医分型? / 143
- 中医能治疗糖尿病吗? / 144
- 中医治疗糖尿病有哪些方法? / 144
- 怎样治疗湿热脾型症状? / 144
- 怎样治疗气阴两虚型症状? / 145
- 怎样治疗阴阳两虚、血淤型症状? / 145
- 怎样治疗血淤脉络型症状? / 145
- 治疗糖尿病有哪些临床中药? / 146
- 糖尿病患者怎样使用中医药单方、验方? / 146
- 糖尿病患者如何进行拔罐疗法? / 147
- 糖尿病患者如何进行火罐疗法? / 147
- 糖尿病患者如何进行针灸疗法? / 148
- 如何选择针灸的角度? / 148
- 如何把握针灸的深度? / 149



如何掌握针灸得气? / 149
 针灸时如何获得补泻? / 149
 如何掌握针灸时的留针? / 150
 针灸有哪些常用穴位? / 150
 有哪些上消常用俞穴? / 150
 有哪些中消常用俞穴? / 151
 有哪些下消常用俞穴? / 151
 如何用针灸治疗上消、中消和下消? / 152
 如何用针灸治疗阴阳两虚型糖尿病? / 152
 如何处理针灸时出现晕针? / 153
 如何处理针灸时出现滞针? / 153
 针灸时出现弯针如何急救? / 153
 针灸时出现断针如何急救? / 154
 如何处理针灸出针后出现血肿? / 154
 针灸时要注意哪些事项? / 154
 糖尿病患者如何进行经穴按摩? / 155
 糖尿病患者如何进行按摩肾区? / 155
 糖尿病患者如何进行腹部按摩? / 156
 糖尿病患者如何进行上肢和下肢按摩? / 156
 糖尿病患者如何按摩涌泉穴? / 156
 糖尿病患者如何用按摩法减脂? / 157
 糖尿病患者如何用按摩法降血压? / 157
 糖尿病患者如何进行推法按摩治疗? / 158
 糖尿病患者如何进行摩法按摩治疗? / 158
 糖尿病患者如何进行打法按摩治疗? / 158
 糖尿病患者如何进行捏法按摩治疗? / 159
 糖尿病患者如何进行揉法按摩治疗? / 159
 糖尿病患者如何进行擦法按摩治疗? / 160
 糖尿病患者如何进行搓法按摩治疗? / 160
 糖尿病患者如何进行分法按摩治疗? / 160
 糖尿病患者如何进行捶法按摩治疗? / 161





- 糖尿病患者进行按摩治疗时应注意什么? / 161
- 按摩治疗法有哪些适应证与禁忌证? / 162
- 为什么糖尿病患者可以进行气功疗法? / 162
- 糖尿病患者可进行哪些气功疗法? / 162
- 糖尿病患者如何练习气功疗法? / 163
- 练气功时应注意哪些事项? / 163
- 糖尿病患者如何进行点穴法治疗? / 164
- 糖尿病患者如何进行推拿法治疗? / 164
- 糖尿病患者如何进行自我推拿法治疗? / 165
- 糖尿病患者如何进行赖式按揉法治疗? / 165
- 糖尿病患者如何进行药浴治疗? / 166



第5章 生活方式

- 糖尿病人如何掌握健康的生活模式? / 171
- 糖尿病患者保护眼睛应注意哪几点? / 171
- 糖尿病患者为什么要保护好双脚? / 172
- 为什么要注意耳垢与糖尿病的关系? / 172
- 为什么糖尿病患者要注意皮肤有无异常? / 172
- 糖尿病患者常戴隐形眼镜有危害吗? / 173
- 为什么经常吹空调对糖尿病患者有危害? / 174
- 糖尿病人出现消瘦好不好? / 174
- 糖尿病患者如何正确使用体温表? / 175
- 如何理性购买血糖仪? / 176
- 糖尿病患者可以结婚吗? / 177
- 糖尿病女患者婚后能否怀孕? / 177
- 糖尿病患者受孕前应接受哪些治疗? / 178
- 高龄产妇的孩子易患糖尿病吗? / 178
- 糖尿病妇女如何选择最佳分娩时间? / 179





糖尿病防治知识 699问



TANGNIAO
BING
TANGNIAOBINGFANGZHIZHI
ZHISHI699WEN

- 为什么有剖宫产史的妊娠糖尿病患者不宜阴道分娩? / 179
- 怀孕前后如何防治妊娠糖尿病? / 180
- 糖尿病孕妇为何宜及早开奶? / 180
- 糖尿病对孕妇有什么影响? / 181
- 糖尿病和婚姻状况有何关系? / 181
- 糖尿病人如何做好性保健? / 182
- 糖尿病患者宜选哪些避孕方式? / 183
- 糖尿病患者冬季如何保养? / 184
- 糖尿病患者如何过夏? / 184
- 糖尿病患者如何过秋? / 186
- 糖尿病患者过节须知哪些事项? / 187
- 为什么糖尿病患者最怕心脏病? / 187
- 为什么睡眠欠债易患糖尿病? / 188
- 糖尿病患者为何宜经常听音乐? / 189
- 糖尿病患者为何宜经常梳头? / 189
- 糖尿病患者应如何使用电热毯? / 190
- 糖尿病患者如何防止跌倒? / 190
- 糖尿病患者如何选择鞋子? / 191
- 糖尿病患者如何正确使用电风扇? / 192
- 为什么举办糖尿病儿童夏令营活动? / 192
- 糖尿病与心理压力有什么关系? / 193
- 如何区别低血糖反应与心理恐慌? / 194
- 糖尿病人如何预防合并症? / 195
- 糖尿病患者如何施用保健疗法? / 196
- 仰卧睡觉对糖尿病患者有益吗? / 197
- 使用凉席对糖尿病患者有危害吗? / 198
- 慢性失眠会导致糖尿病吗? / 198
- 睡眠不足会给糖尿病患者带来哪些危害? / 199
- 糖尿病患者旅游时应注意哪些事项? / 199
- 旅游时应如何保存胰岛素? / 200
- 糖尿病患者如何控制体重? / 200

清洁口腔对糖尿病患者有益吗？ / 201
如厕看报影响糖尿病患者的病情吗？ / 201
糖尿病患者为何不宜浸泡热水澡？ / 201
拔牙对糖尿病患者有危害吗？ / 202
糖尿病患者长时间操作电脑好吗？ / 202
糖尿病患者频繁使用手机有害吗？ / 203
乘车时为什么不要靠近车窗？ / 203
为什么久坐会增加患糖尿病的风险？ / 204



第6章 有益食品

什么是血糖生成指数？ / 207

（一）谷物类

为什么粟米对糖尿病患者有益？ / 208

为什么陈粟米对糖尿病患者有益？ / 208

为什么荞麦对糖尿病患者有益？ / 208

为什么莜麦对糖尿病患者有益？ / 209

为什么麦麸对糖尿病患者有益？ / 209

为什么薏米对糖尿病患者有益？ / 210

为什么黍米对糖尿病患者有益？ / 210

为什么陈仓米对糖尿病患者有益？ / 211

为什么豇豆对糖尿病患者有益？ / 211

为什么扁豆对糖尿病患者有益？ / 211

为什么绿豆对糖尿病患者有益？ / 212

为什么黄豆能预防高血压？ / 212

为什么赤小豆能降糖？ / 212

为什么枸杞薏米粥对糖尿病患者有益？ / 213

为什么生地黄粥对糖尿病患者有益？ / 213

为什么葱白糯米粥对糖尿病患者有益？ / 213



- 为什么笋米粥对糖尿病患者有益？ / 214
- 为什么菠菜根粥对糖尿病患者有益？ / 214
- 为什么西瓜子粥对糖尿病患者有益？ / 214
- 为什么百合枇杷藕羹对糖尿病患者有益？ / 215
- 为什么菠菜粥对糖尿病患者有益？ / 215
- 为什么胡萝卜大枣粥对糖尿病患者有益？ / 215

(二)汤类

- 为什么姜葱鸡蛋汤对糖尿病患者有益？ / 216
- 为什么竹笋汤对糖尿病患者有益？ / 216
- 为什么黑豆桑葚汤对糖尿病患者有益？ / 217
- 为什么海带汤对糖尿病患者有益？ / 217
- 为什么荸荠薤菜汤对糖尿病患者有益？ / 217
- 为什么小豆冬瓜汤对糖尿病患者有益？ / 218
- 为什么红枣荔枝汤对糖尿病患者有益？ / 218
- 为什么海参紫菜汤对糖尿病患者有益？ / 218
- 为什么银耳赤豆汤对糖尿病患者有益？ / 219
- 为什么紫菜萝卜汤对糖尿病患者有益？ / 219
- 为什么海带冬瓜汤对糖尿病患者有益？ / 219
- 为什么豆腐双花汤对糖尿病患者有益？ / 220
- 为什么黄豆香菜汤对糖尿病患者有益？ / 220
- 为什么胡萝卜猪肝汤对糖尿病患者有益？ / 220
- 为什么豆腐双花汤对糖尿病患者有益？ / 221
- 为什么银耳三粉汤对糖尿病患者有益？ / 221
- 为什么龙子鸡汤对糖尿病患者有益？ / 221
- 为什么薏苡仁海带汤对糖尿病患者有益？ / 222
- 为什么鸡丝冬瓜汤对糖尿病患者有益？ / 222
- 为什么丝瓜牡蛎肉汤对糖尿病患者有益？ / 223
- 为什么泥鳅木耳汤对糖尿病患者有益？ / 223
- 为什么消渴汤对糖尿病患者有益？ / 223
- 为什么鳝鱼汤对糖尿病患者有益？ / 224
- 为什么黄瓜枸杞鸡蛋汤对糖尿病患者有益？ / 224

