



绿袖健康书系
LUXIU JIANKANG SHUXI

糖尿病 居家疗法

TANGNIAOBING JUJIA LIAOFA

主编 魏庆芳 王 杰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

糖尿病居家疗法

主 编 魏庆芳 王 杰

编 者 王 杰 王 辉 王利民 刘若聪

刘新平 刘淑琴 李冰琳 何 琳

杨志东 苗春兰 张欣宇 张雪晨



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病居家疗法 / 魏庆芳, 王 杰主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5091-3671-3

I. ①糖… II. ①魏… ②王… III. ①糖尿病—治疗 IV. ①R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 064553 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 陈 娟 责任审读: 吴 然

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) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.75 字数: 179 千字

版、印次: 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

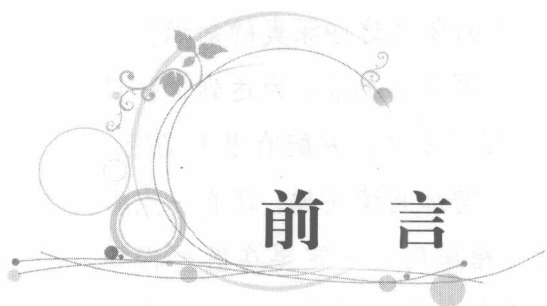
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书的编者将深奥的医学原理寓于生动形象的语言之中。从胰腺的构造、特点，胰岛素的生成及重要作用讲起，阐释了糖尿病的病因和对全身的危害，重点讲解了饮食疗法、运动疗法和药物疗法在防治糖尿病方面的作用，其中的“食物交换法”是科学、简单、实用的糖尿病饮食方法；居家调养部分讲解了如何从一年四季的衣食住行入手，调养糖尿病；防治并发症部分讲解了如何预防及治疗糖尿病并发症；附录部分精选了适合糖尿病患者的食谱及套餐，读者可根据口味进行选择。本书配有多幅插图，深入浅出、生动幽默，力求使读者在轻松愉快的氛围中获得医学知识。本书既可供糖尿病患者及家属阅读参考，又可供科普爱好者细细品读。





前言

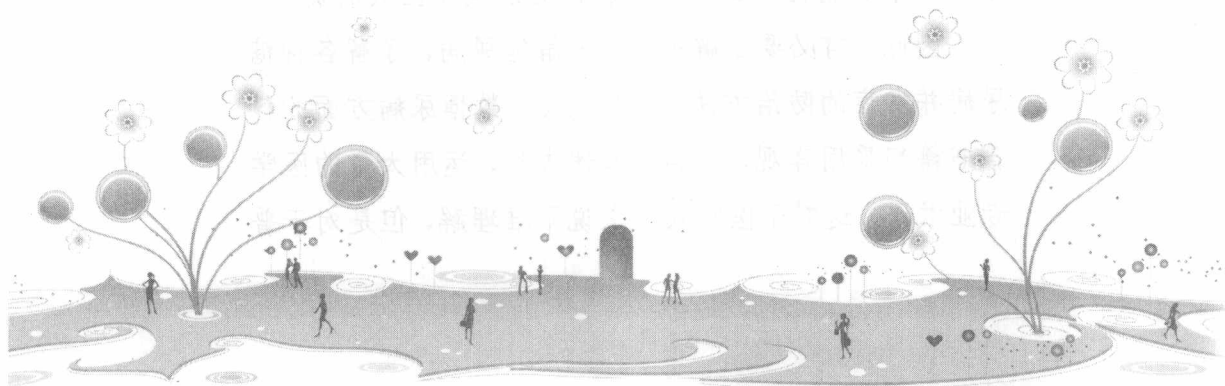
胰腺位于腹部后方，是一个常常被人们忽略的器官，但是与之有密切关系的糖尿病则是“大名鼎鼎”。高血糖不但干扰体内物质代谢，损伤胰腺本身，还会因为影响到血管而给全身多个器官带来隐患。近年来，随着社会的发展进步，人民生活水平的提高，世界各国的糖尿病发病率都在提高，发达国家糖尿病发病率已高达5%~10%，发展中国家发病率则增加更快。在我国，糖尿病患者正在以惊人的速度急剧增加。据统计，到目前为止，我国2型糖尿病患者已近4 000万，每年至少增加120万，每天至少增加3 000人。糖尿病不仅给患者本身带来了痛苦，更给家庭和社会造成了巨大的负担。

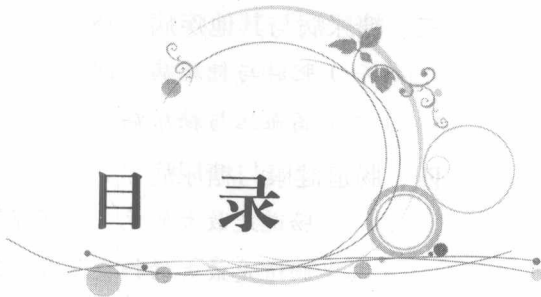
因此，有必要了解胰腺，了解糖尿病，了解各种糖尿病并发症的防治方法。但是，大多数糖尿病方面的科普书籍都采用客观、冷静的叙述方法，运用大量的医学专业术语，这对于医学人员来说不难理解，但是对于普

通读者来说就难免有雾里看花之感。只有深刻理解了才会意识到其危害,因此,有必要将这些深奥的知识变成易理解的文字,这正是本书写作的初衷。为达到这一目的,书中运用了很多比喻描写手法,并配有很多插图,以帮助读者理解相关内容,增加阅读兴趣。还有一点需特别说明的是,一旦患上糖尿病,一定要在医生指导下进行规范治疗,本书旨在明病、说理,使广大读者了解糖尿病居家调养的一些方法,决不能代替正规医院治疗。

如果本书能对您正确地理解胰腺和糖尿病有所帮助,将是编者最大的欣慰。

编 者





目 录

第1章 胰岛素与糖尿病 / 1

第一节 胰岛素——血糖的特快专递 / 1

一、“内外兼修”的器官——胰腺 / 1

二、细胞的能源——血糖 / 5

（一）血糖的吸收 / 5

（二）血糖的来源及去路 / 6

三、糖尿病是如何发生的 / 8

第二节 你对糖尿病了解多少 / 10

一、糖尿病如何诊断 / 10

（一）尿糖检查——初步筛查推测血糖值的高低 / 10

（二）血糖测定——确诊糖尿病的必备项目 / 11

（三）如何确诊糖尿病 / 12

二、你是糖尿病的高危人群吗 / 13

（一）遗传与糖尿病 / 13

（二）生活方式与糖尿病 / 14

（三）自身免疫与糖尿病 / 16

（四）妊娠与糖尿病 / 16

- (五) 其他因素与糖尿病 / 16
- 三、糖尿病与其他疾病 / 18
 - (一) 肥胖与糖尿病 / 18
 - (二) 高血压与糖尿病 / 19
- 四、肠道健康与糖尿病 / 19
 - (一) 肠道是最大的免疫器官 / 20
 - (二) 肠道是最大的排毒器官 / 20
 - (三) 可怕的肠道垃圾及其帮凶 / 20
- 五、糖尿病有哪些症状 / 22
 - (一) 糖尿病典型症状 / 22
 - (二) 糖尿病非典型症状 / 24
- 六、确诊糖尿病后还应做哪些检查 / 24
 - (一) 了解血糖平均状态的检查 / 24
 - (二) 诊断 1 型糖尿病的免疫学检查 / 25
- 第三节 可怕的并发症 / 26
 - 一、高血糖的危害 / 26
 - (一) 对血管的损害 / 26
 - (二) 对物质代谢的损害 / 27
 - (三) 对胰岛本身的损害 / 29
 - 二、三大并发症 / 30
 - (一) 糖尿病眼病 / 30
 - (二) 糖尿病肾病 / 32
 - (三) 糖尿病神经损害 / 36
 - 三、筛查糖尿病并发症的主要检查项目 / 38
 - 四、肥胖与糖尿病、高脂血症、高血压病 / 39
 - 五、治疗糖尿病的“五架马车” / 40
 - (一) 心理治疗 / 40
 - (二) 饮食疗法 / 41
 - (三) 运动疗法 / 41



- (四) 药物治疗 / 42
- (五) 病情监测 / 42
- 六、糖尿病的治疗目标 / 42
- 七、糖尿病与中医治疗 / 43
- 八、糖尿病患者的婚育 / 44
- 九、糖尿病患者的职业选择 / 45

第2章 饮食疗法, 必不可少 / 47

- 一、热能与营养要素 / 47
 - (一) 什么是热能 / 47
 - (二) 供能最快的营养素——糖 / 48
 - (三) 身体的建筑材料——蛋白质 / 50
 - (四) 最高效的热源——脂肪 / 51
 - (五) 维持生命的要素——维生素 / 54
 - (六) 体内的润滑剂——矿物质 / 56
 - (七) 勤劳的清洁工——膳食纤维 / 57
- 二、糖尿病饮食法则之一——合理控制热量 / 60
- 三、糖尿病饮食法则之二——均衡饮食 / 61
 - (一) 糖类不宜过多 / 61
 - (二) 适当增加蛋白质的供给 / 62
 - (三) 适当降低脂肪供给 / 62
 - (四) 注意补充维生素和矿物质 / 63
 - (五) 增加膳食纤维 / 63
 - (六) 清淡饮食 / 70
- 四、烟、酒、水果和零食 / 73
 - (一) 原则上提倡禁酒 / 73
 - (二) 绝对戒烟 / 74
 - (三) 心中有数吃水果 / 76



- 五、合成甜味剂与低热量的食物 / 77
- 六、喝水的学问 / 78
- 七、餐次固定、少吃多餐、合理分配热能 / 80
- 八、出现并发症时的饮食 / 82

第3章 坚持运动，控制血糖 / 84

- 一、运动疗法不是简单的运动 / 84
- 二、糖尿病患者如何选择运动 / 85
 - (一) 选择运动形式的原则 / 85
 - (二) 如何评定疗效 / 87
 - (三) 有氧运动和无氧运动 / 87
- 三、如何运动 / 91
 - (一) 运动准备 / 91
 - (二) 安全措施 / 93
 - (三) 发生并发症时如何运动 / 94

第4章 日常起居，四季调养 / 96

第一节 日常起居保养 / 96

- 一、注意休息，保证睡眠 / 96
- 二、注意卫生，警惕感染 / 98
- 三、保护足部，选好鞋袜 / 100
- 四、调摄情志，缓解压力 / 100
- 五、适当娱乐，放松心情 / 102
- 六、生活规律，起居有常 / 105
- 七、食疗药膳，适时调补 / 109
- 八、家人配合，战胜疾病 / 110

第二节 糖尿病四季保养 / 111



一、春季保养 / 111

二、夏季保养 / 114

三、秋季保养 / 117

四、冬季保养 / 119

第5章 防治并发症 / 122

一、糖尿病昏迷 / 122

二、糖尿病高血压 / 125

（一）什么是高血压 / 125

（二）高血压与其他疾病 / 126

三、糖尿病高血脂 / 127

四、糖尿病肾病 / 127

五、糖尿病心脏病 / 130

（一）粮道阻塞——冠心病 / 130

（二）冠心病的治疗方法 / 131

六、糖尿病脑血管疾病 / 133

七、糖尿病视网膜病变 / 134

八、糖尿病神经病变 / 135

九、糖尿病足 / 136

十、其他并发症 / 138

第6章 糖尿病用药须知 / 143

一、口服降糖药的分类 / 143

二、口服降糖药的选择和使用 / 145

三、哪些患者需要胰岛素治疗 / 146

四、胰岛素分类 / 147

五、如何使用胰岛素 / 148



六、血糖自我监测 / 149

七、具有降糖作用的中药 / 150

第7章 糖尿病及其并发症食谱及食疗方案 / 164

糖尿病食谱套餐 / 164

糖尿病食疗药膳 / 171

糖尿病并发高血压食疗方案 / 182

糖尿病并发高脂血症食疗方案 / 185

糖尿病并发脑卒中食疗方案 / 187

糖尿病并发动脉硬化、冠心病食疗方案 / 189

糖尿病并发肾病食疗方案 / 192

糖尿病并发胃肠疾病食疗方案 / 194

糖尿病并发眼病食疗方案 / 198

糖尿病并发神经系统疾病食疗方案 / 201

糖尿病足食疗方案 / 203

糖尿病并发其他疾病食疗方案 / 205



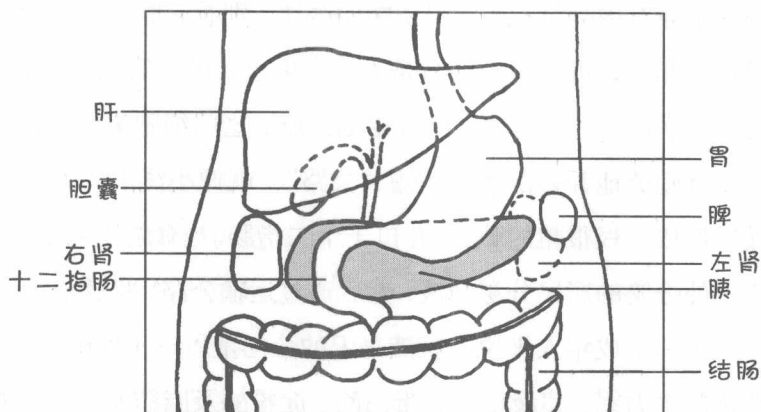


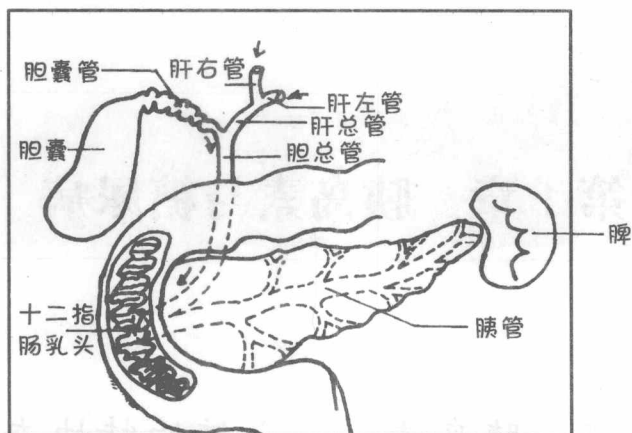
第 1 章 胰岛素与糖尿病

第一节 胰岛素——血糖的特快专递

一、“内外兼修”的器官——胰腺

在人体左上腹深处，胃的正后方，有一个器官，它就是胰腺。胰腺约 16 厘米长，重约 85 克。胰腺后面与胆管、腹腔动静脉相邻；胃隔着大网膜居住于胰腺的前面；胰腺的右侧，也就是胰头部分，被十二指肠包绕；胰腺尾部直达脾脏。



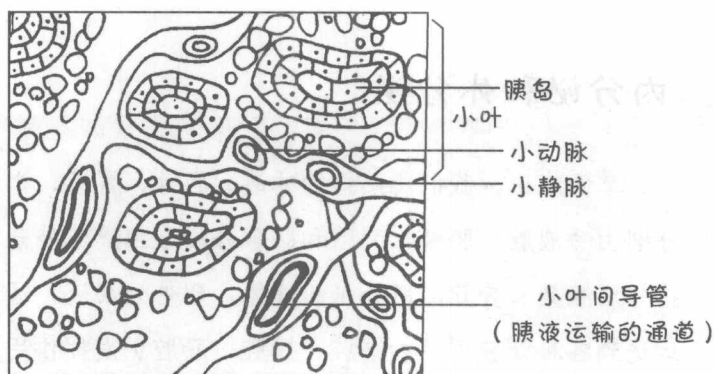


胰腺位于胃的后方，腹部最深处，所以总是被人们遗忘

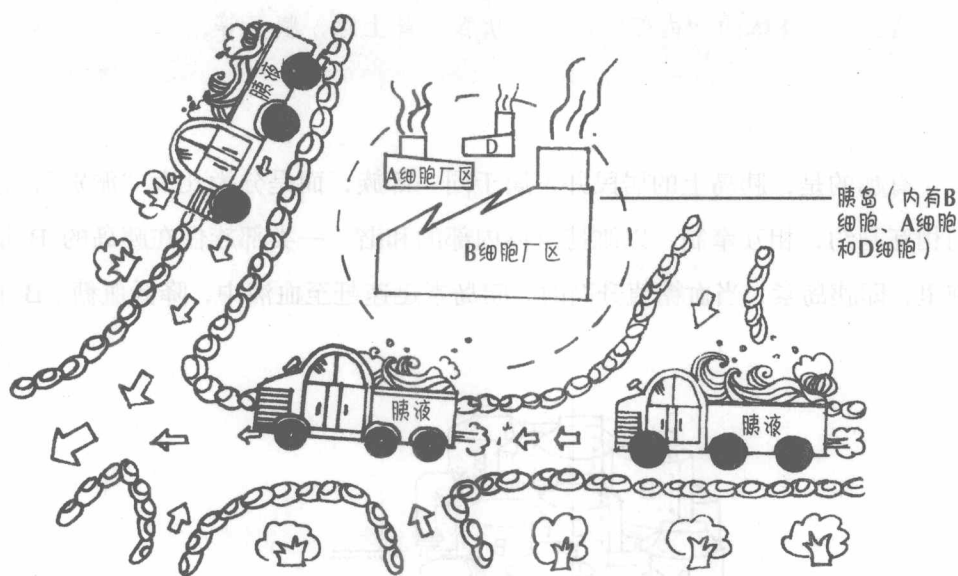
“胰腺”的意思是“完全的肉”

胰腺的英文名称为 pancreas，源于希腊语“完全”+“肉”。这是因为解剖学家 Herophilos 认为胰腺与胃肠不同，不是管状或袋状，而是“肉样的组织”。

胰腺是一个兼有内分泌、外分泌功能的腺体，别看它隐藏在腹腔深处，毫不起眼，但作用非凡，可以说，胰腺是人体中最重要的器官之一。在胰腺里，居住着两类细胞居民，一类是负责外分泌的细胞，这些细胞集中居住，不但能分泌胰液，而且勤劳地开拓出条条运输“公路”，就像小溪汇入大河一样，一条条公路最后形成一根很粗的胰管，开口于十二指肠。当食物进入十二指肠后，就会刺激负责外分泌的居民分泌胰液，然后通过运输公路，将胰液及时运送至十二指肠。对于一个成年人来说，胰液每天的分泌量可达 1 000~2 000 毫升，作为食物消化的主力军，胰液里含有蛋白酶、淀粉酶及脂肪酶，能够消化蛋白质、脂肪和糖这三大类主要营养物质，是消化过程的主角。



胰腺切面图



胰腺里的散居居民——胰岛

胰腺里还散居着一类居民，它们成群结队，排列成索团状的部落。大部落可有数百个居民，小部落仅由几个居民组成。这些部落漂浮在胰腺里，就像漂浮在海洋上的小岛，因而人们称之为“胰岛”。人体内的胰岛有 100 万~200 万之多，它们是胰腺的内分泌组织。

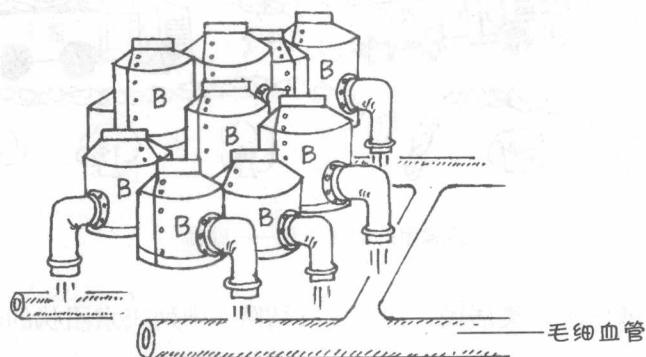


内分泌和外分泌

举例来说，我们所熟知的唾液、胆汁、胃液、小肠液等分别由唾液腺、胆囊、胃腺和肠腺分泌，都属于外分泌。这些分泌腺具有导管，所分泌的液体，即外分泌液，通过导管运送到各种管腔里（如口腔、胃腔、肠腔）发挥作用。

内分泌腺分泌的具有特定作用的物质称为激素，激素的特点为微量但效能极高，它们不通过导管运输，而是直接分泌入血或进入组织液，直接作用于细胞，也就是说，作用于身体的“内部”，如甲状腺、肾上腺、胰岛等。

有趣的是，胰岛上的居民并不属于同一部族，而是分为几大“派别”，它们相互制约、相互牵制，以维持身体内部的和谐。一类部族住在胰岛的B细胞里，即胰岛素，当血糖值升高时，胰岛素迅速赶至血液中，降低血糖。B细胞



B细胞的主要功能——分泌胰岛素



胞居民数量最多,分泌激素的量也最大,所以说分泌胰岛素是胰岛的主要功能。另一类部族居住在胰岛 A 细胞中,即胰高血糖素,顾名思义,其具有使血糖升高的本领。此外,还有居住在胰岛 D 细胞的部族,它们常年奔走于 A 细胞和 B 细胞之间,协调二者之间的工作。

二、细胞的能源——血糖

我们都知道,人体由亿万个细胞组成,细胞是生命的基本单位。但您也许不知道,人体的细胞至少有 60 兆个。60 兆是一个什么概念呢?您正在翻阅的这本书大约 20 万字,如果以此为基准,假设一个字就是一个细胞,那么 60 兆细胞就相当于 3 亿本书的字数。组成人体的细胞数量就是如此的惊人。

身体里每个细胞都是熊熊燃烧的小熔炉,每时每刻都在燃烧,血液流经细胞时,将葡萄糖留给了细胞,在这里葡萄糖扮演着煤或者柴的角色,是细胞燃烧的原料,没有它们,炉火就会熄灭。这血液中的葡萄糖就是所谓的血糖。

(一) 血糖的吸收

糖类、脂肪和蛋白质是食物的三大营养物质,但是它们不能够被身体直接利用。食物只有经过口腔、食管、胃来到小肠,才会被各种消化液——如上所述,主要是胰液,分解为各种可以被身体吸收的营养物质。例如,蛋白质分解为氨基酸,脂肪分解为甘油和脂肪酸,糖类被分解为葡萄糖。氨基酸、甘油、脂肪酸、葡萄糖才是身体细胞的基础建筑材料。

身体为了保证营养物质的吸收,已经设计出了绝妙的装置——小肠绒毛。

小肠绒毛是小肠内侧面手指一样的突起,每根绒毛都独立运作,当中有血液流通,都能够吸收养分。小肠绒毛的数量惊人,约 3 000 万根。在电子显微

