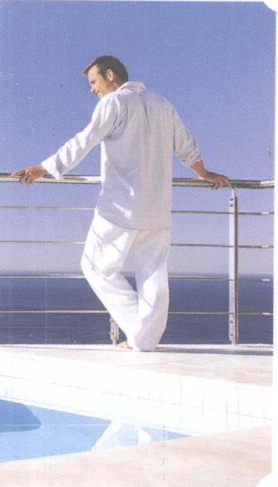




图解

365天



糖尿病自我管理



本书详细介绍糖尿病的病因、症状、治疗、食疗、护理等有关糖尿病病治疗和保健的知识。本书的特点是将这些知识分解成365个条目，每日一页，一页一图，简单明了，通俗易懂。

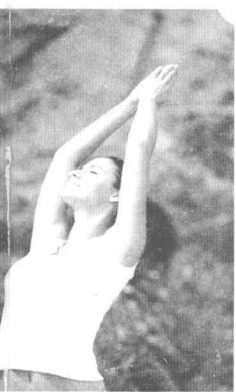
TUJIE 365TIAN

李学仲 张家林◎编著

TANGNIAOBING ZIWO GUANLI

把握好运动强度，让自己轻松愉快、心情舒畅

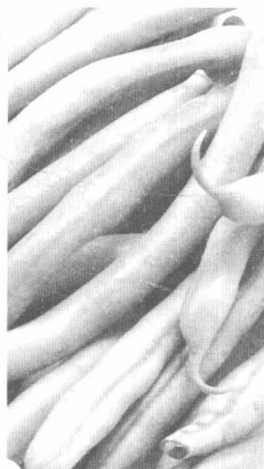
上海科学技术文献出版社



图解

365天

糖尿病自我管理



李学仲 张家林◎编著

TUJIE 365TIAN
TANGNIAOBING ZIWO GUANLI

把握好运动强度，让自己轻松愉快、心情舒畅

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解365天糖尿病自我管理/李学仲, 张家林编著—上海: 上海科学技术文献出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5439-4345-2

I. ①图… II. ①李… ②张… III. ①糖尿病-诊疗-图解
IV. ①R587.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第074323号

责任编辑: 忻静芬

图解365天糖尿病自我管理

李学仲 张家林 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路746号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 24.125

字 数: 300 000

版 次: 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-4345-2

定 价: 32.80元

<http://www.sstlp.com>

Preface

前言 <<<

糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病，随着生活方式的改变和老龄化进程的加速，我国糖尿病发生率越来越高，特别在大城市，糖尿病的发生率更高（其中90%为2型糖尿病），糖代谢异常者更多。空腹血糖受损和（或）糖耐量异常的发生率随年龄增大而增加。糖尿病（即使是新诊断的）引起的死亡率和致残率显著增高，成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的另一个严重危害人民健康的重要慢性非传染性疾病。它的急、慢性并发症，尤其是慢性病并发症累及多个器官，致残、致死率高，严重影响患者的身心健康，并给个人、家庭和社会带来沉重的负担。

我国糖尿病患者的检出率、知晓率和控制率均较低，科学防治知识尚未普及，疾病的管理水平与卫生服务需求尚存在较大差距。国内外的经验证明，糖尿病患者被及时确诊并得到科学合理的治疗，大多数患者能享受正常的人生，糖尿病并发症可以避免，医疗费用可以节省，患者的生活质量可以得到保证。国内外的经验还证明，控制糖尿病及其相关并发症不能仅仅靠药物，还需要依靠患者主观能动性的发挥，如合理饮食、适当运动、坚持科学的治疗和定期复检。糖尿病患者本人的健康意识和正确对待疾病的态度起着至关重要的作用。本书针对这种情况对糖尿病的相关知识，预防、检查、诊断、药物治疗、饮食疗法、运动疗法、心理疗法等内容配以图解进行了较详细的介绍，希望能给广大糖尿病患者带来方便和健康。

Contents

目 录 <<<

◎ 第一部分 糖尿病基础知识

什么是糖尿病	1
什么是1型糖尿病	2
什么是2型糖尿病	3
1型糖尿病与2型糖尿病的区别	4
哪些人易患2型糖尿病	5
糖尿病一共有几种	6
糖尿病与胰岛 β 细胞 (1)	7
糖尿病与胰岛 β 细胞 (2)	8
糖尿病是遗传性疾病吗	9
为什么女性患糖尿病的概率低	10
糖尿病究竟能不能治愈	11
社会应如何看待糖尿病患者	12
糖尿病患者为何会出现乳酸性酸中毒	13
什么是胰岛素抵抗	14
体内胰岛素的来源	15
糖尿病低血糖是怎么产生的	16
高血糖对人体的危害	17
血糖测量值单位的换算	18

图解365天糖尿病自我管理

Tujie 365 tian Tangniaobing Ziwoguanli

糖尿病患者怎样降血糖	19
糖尿病患者怎样稳住血压	20
糖尿病患者怎样调控血脂	21
糖尿病患者为什么要防治血黏度增高	22
妊娠糖尿病的原因	23
类似糖尿病的症状 (1)	24
类似糖尿病的症状 (2)	25
血糖是怎么来的	26
正常人血糖的去路	27
常见血糖波动的原因	28
糖尿病并非吃糖多引起的	29
糖尿病与自身免疫有关吗	30
糖尿病与病毒感染有关吗	31
糖尿病与肥胖有关吗	32
警惕无症状性糖尿病	33
影响糖尿病性动脉硬化的主要因素	34
没有药能根治糖尿病	35
刚得糖尿病该怎么办	36
糖尿病会影响患者寿命吗	37
精神因素对糖尿病病情控制有影响吗	38
天气变化对糖尿病病情控制有影响吗	39
医务人员应如何对待糖尿病患者	40
个人卫生对糖尿病病情控制有影响吗	41
患有糖尿病的人还能怀孕吗	42
怎样当好糖尿病患者的家属	43

目 录

Contents

坚持运动预防糖尿病	44
科学合理饮食可以预防糖尿病	45

◎ 第二部分 糖尿病预防

什么人容易患糖尿病	46
哪些人需要定期检查糖尿病	47
1型糖尿病是怎样引起的	48
糖尿病患者常见症状 (1)	49
糖尿病患者常见症状 (2)	50
糖尿病患者常见症状 (3)	51
糖尿病患者常见症状 (4)	52
糖尿病的不典型症状和可疑信号 (1)	53
糖尿病的不典型症状和可疑信号 (2)	54
来自眼睛的糖尿病信号	55
警惕无症状性糖尿病	56
中年人警惕隐性糖尿病	57
老年人如何预防糖尿病	58
镁可预防儿童2型糖尿病的发生	59
适量饮酒能预防2型糖尿病	60
怎样把糖尿病的危险降到最低水平	61
“421家庭”儿童如何预防糖尿病	62
吃早饭能降低患糖尿病的危险	63
柑橘可降低患糖尿病概率	64
睡前喝杯蜂蜜水不会患糖尿病	65

图解365天糖尿病自我管理

Tujie 365 tian Tangniaobing Ziwoguanli

饮食不当易患糖尿病	66
压力过大容易得糖尿病	67
腹型肥胖者最易患糖尿病	68
吃瘦肉越多患糖尿病的概率就越高	69
血糖升高不一定是糖尿病	70
餐前饥饿要警惕糖尿病	71
糖尿病患者应该怎样预防低血糖	72
酗酒容易引发低血糖	73
自我控制血糖经	74
吸烟对糖尿病患者的影响	75
控制糖尿病小细节大作用	76
全身性瘙痒与糖尿病	77
糖尿病的症状与病情有关吗	78
糖尿病患者慎驾车	79
糖尿病患者容易感染的五大因素	80
糖尿病患者如何面对酷暑	81
冬天护足非常重要	82

◎ 第三部分 糖尿病检查与诊断

如何正确叙述病情	83
什么是假性尿糖	84
早期诊断糖尿病的一些线索	85
1型糖尿病的诊断	86
确诊糖尿病的类型需做哪些检查	87

目 录

Contents

糖尿病的急性发病类型	88
糖尿病的慢性发病类型	89
怎样区别1型糖尿病和2型糖尿病	90
识别糖尿病类型1：年龄与体型	91
识别糖尿病类型2：治疗反应与其他	92
不同类型糖尿病的不同症状	93
什么是空腹血糖和其正常值	94
为什么要自我监测血糖	95
测血糖有哪些步骤	96
怎样正确帮老年人选购血糖仪	97
血糖仪准不准 正确使用是关键	98
血糖的家庭“侦查员”	99
尿糖测试简便易行法	100
糖尿病患者自查尿液须知	101
挤手指血测血糖导致结果偏低	102
服用维生素C会影响血糖测定	103
糖尿病的自我监测与自我护理	104
糖尿病症状细分析	105
糖尿病症状消失并非就是好事	106
糖耐量减低是糖尿病前奏	107
血糖警戒线	108
年过40岁该查查血糖	109
糖尿病患者每年应检查一次眼睛	110
糖尿病性低血糖昏迷应与哪些昏迷相鉴别	111
糖尿病性心肌病与糖尿病性冠心病怎样鉴别	112

图解365天糖尿病自我管理

Tujie 365 tian Tangniaobing Ziwoguanli

糖尿病性脑血栓与糖尿病性脑栓塞怎样鉴别	113
糖尿病性脑血栓与糖尿病性脑出血怎样鉴别	114

◎ 第四部分 糖尿病患者药物治疗法

什么时间服用口服降糖药效果最好	115
如何监测降糖药的疗效	116
哪些药会使血糖不稳	117
专家指导糖尿病患者做用药笔记	118
治疗糖尿病最省钱的方法	119
糖尿病患者掌握安全用药主动权	120
各种胰岛素制剂的特点	121
必须使用胰岛素的糖尿病患者	122
影响体内胰岛素分泌的因素	123
适宜采用胰岛素强化治疗的患者	124
如何科学使用胰岛素笔	125
胰岛素制剂的选择及使用原则	126
哪些部位可以注射胰岛素	127
糖尿病患者注射胰岛素别捏紧肌肉	128
糖尿病患者注射胰岛素“路线图”	129
一个月内不要在同一部位注射胰岛素	130
注射胰岛素前要充分摇匀	131
使用胰岛素时如何选择剂量	132
使用胰岛素剂量根据年龄为准	133
胰岛素不能放在冰箱冷冻室	134

目 录

Contents

什么时候可以停用胰岛素	135
如何逐步处理胰岛素依赖性	136
胰岛素注射引起的常见问题 (1)	137
胰岛素注射引起的常见问题 (2)	138
胰岛素注射引起的常见问题 (3)	139
漏打胰岛素如何补救	140
短效胰岛素作用的时间曲线	141
发生胰岛素抗药性如何处理	142
注射胰岛素的患者应如何加餐	143
胰岛素泵不适于哪些人群	144
胰岛素泵治疗必须注意的问题	145
注射胰岛素如何避免体重增加	146
糖尿病患者少泡服胖大海	147
中西医结合治疗效好	148
老年人降糖不宜首选消渴丸	149
治糖尿病胖瘦用药不同	150
糖尿病患者使用胰岛素请中药帮忙	151
糖尿病患者感染时用药须谨慎	152
降糖药什么时候服用效果最好	153
糖尿病患者哪些情况不宜服用降糖药	154
老年糖尿病患者用药后特别要当心夜间低血糖	155
哪些因素会影响降糖药的效果	156
老年糖尿病患者要注意药物对肝肾的不良反应	157
口服药代替不了胰岛素	158
老年糖尿病患者服用降糖药“四注意”	159

图解365天糖尿病自我管理

Tujie 365 tian Tangniaobing Ziwoguanli

两种老药辅助治疗糖尿病	160
消渴丸和格列本脲（优降糖）别一块吃	161
老年人服非处方药要慎重	162
哪种糖尿病适合中医治疗（1）	163
哪种糖尿病适合中医治疗（2）	164
中医专家提醒：不要擅自停、减西药	165
中医专家提醒：不要擅自使用偏方和验方	166
中医专家提醒：不要盲目崇拜或排斥中医药	167
有降糖作用的中草药（1）	168
有降糖作用的中草药（2）	169
有降糖作用的中草药（3）	170
糖尿病患者自我调养单方验方	171
糖尿病患者自我调养中成药方	172
老年糖尿病自我调养中药方	173
益肾滋阴治疗中老年糖尿病	174
糖尿病患者肺肾阴虚可选用的中成药（1）	175
糖尿病患者肺肾阴虚可选用的中成药（2）	176
糖尿病患者气阴不足可选用的中成药（1）	177
糖尿病患者气阴不足可选用的中成药（2）	178
糖尿病患者阴阳两虚可选用的中成药	179
糖尿病中医治疗法：阴虚津亏	180
糖尿病中医治疗法：气阴两虚	181
糖尿病中医治疗法：阴阳两虚	182
糖尿病中医治疗法：胃肠热结	183
糖尿病中医治疗法：湿热困脾	184

目 录

Contents

糖尿病中医治疗法：肝经郁热	185
糖尿病中医治疗法：肝阳上亢	186
糖尿病中医治疗法：气机郁滞	187
糖尿病中医治疗法：痰湿阻滞	188
糖尿病中医治疗法：血脉瘀滞	189
中医饮食治疗糖尿病的注意事项（1）	190
中医饮食治疗糖尿病的注意事项（2）	191
中医饮食治疗糖尿病的注意事项（3）	192
中医饮食治疗糖尿病的注意事项（4）	193
春天治疗糖尿病良方	194
夏天治疗糖尿病良方	195
秋天治疗糖尿病良方	196
冬天治疗糖尿病良方	197
糖尿病患者中医拔罐疗法（1）	198
糖尿病患者中医拔罐疗法（2）	199
糖尿病患者拔罐治疗应注意的事项	200
中医穴位拔罐治疗糖尿病	201
治疗糖尿病的常用穴位	202
针灸治疗糖尿病常选用的穴位（1）	203
针灸治疗糖尿病常选用的穴位（2）	204
糖尿病的经穴按摩治疗方法（1）	205
糖尿病的经穴按摩治疗方法（2）	206
刺络疗法治疗糖尿病性神经痛	207
糖尿病的耳穴治疗	208
耳穴治疗适合哪些病	209

图解365天糖尿病自我管理

Tujie 365 tian Tangniaobing Ziwoquanli

耳穴治疗如何操作 210

◎ 第五部分 糖尿病患者饮食疗法

糖尿病饮食疗法的重要性	211
糖尿病的饮食治疗原则	212
糖尿病饮食治疗十大黄金法则	213
糖尿病饮食治疗目的	214
糖尿病饮食歌谣	215
糖尿病饮食管理方法 (1)	216
糖尿病饮食管理方法 (2)	217
糖尿病患者更需营养师	218
营养师为糖尿病患者提供饮食方案	219
糖尿病饮食治疗要求：少量多餐	220
为糖尿病记好饮食日记	221
糖尿病饮食计算方法	222
糖尿病患者每日所需热量	223
糖尿病患者所需总热量 (1)	224
糖尿病患者所需总热量 (2)	225
食物交换法 (1)	226
食物交换法 (2)	227
食物交换法 (3)	228
食物交换法 (4)	229
糖尿病患者普通食谱	230
糖尿病高蛋白食谱	231

目 录

Contents

糖尿病患者的1日食谱	232
一般糖尿病患者在家调养的1周食谱安排	233
住院治疗的糖尿病患者食谱 (1)	234
住院治疗的糖尿病患者食谱 (2)	235
住院治疗的糖尿病患者食谱 (3)	236
合理搭配膳食中的蛋白质	237
合理搭配膳食中的脂肪	238
合理搭配膳食中的碳水化合物	239
糖尿病患者的饮食禁忌	240
糖尿病患者宜食的蔬菜 (1)	241
糖尿病患者宜食的蔬菜 (2)	242
助降糖蔬菜洋葱、南瓜	243
助降糖蔬菜黄瓜、苦瓜	244
助降糖蔬菜菠菜、小扁豆	245
糖尿病患者怎么吃粗粮	246
糖尿病患者多吃优质蛋白质	247
糖尿病患者能否吃水果	248
糖尿病患者怎样吃水果	249
糖尿病患者可以喝牛奶吗	250
全脂奶粉——糖尿病患者的理想饮品	251
糖尿病患者能吃的甜味剂	252
糖尿病患者应喝粗粮豆粥	253
糖尿病患者如何食用营养丰富的豆类食品	254
糖尿病患者可以吃海产品吗	255
糖尿病饮食的误区：过度节食	256

图解365天糖尿病自我管理

Tujie 365 tian Tangniaobing Ziwoguanli

糖尿病饮食的误区：食物饱腹	257
糖尿病患者感到饥饿怎么办	258
糖尿病患者不必忍饥挨饿	259
糖尿病患者饭后七戒	260
糖尿病患者不宜控制饮水	261
糖尿病患者补水很重要	262
糖尿病患者应食富含纤维食物	263
糖尿病患者该先吃菜还是先喝汤	264
糖尿病患者别忘补维生素D	265
含哪些微量元素较多的食物对糖尿病患者有利	266
含铬食物可抑制糖尿病	267
助降糖食物黄鳝、薏苡仁	268
助降糖食物肉桂、银耳	269
洋葱久煮不利降血糖	270
气阴两虚型糖尿病患者食疗方	271
湿热中阴型糖尿病患者食疗方	272
阴阳两虚型糖尿病患者食疗方	273
脾胃虚弱型糖尿病患者食疗方	274
肾阴虚型糖尿病患者食疗方	275
肠胃结热型糖尿病患者食疗方	276
肝肾阴虚型糖尿病患者食疗方	277
脾肾气虚型糖尿病患者食疗方	278
糖尿病患者要补充的微量元素：硒	279
糖尿病患者要补充的微量元素：镁	280
糖尿病患者要补充的微量元素：铬	281

目 录

Contents

糖尿病患者节假日饮食	282
糖尿病患者能吸烟吗	283
糖尿病患者能饮酒吗	284
糖尿病患者不宜空腹喝酒	285
糖尿病患者喝酒要注意什么	286
消瘦型糖尿病饮食调节	287
消瘦型糖尿病营养食谱举例	288
血糖为何难控制：饮食不良	289
糖尿病患者不应该吃什么	290
糖尿病患者不能多吃薯类食品	291
糖尿病患者应少喝白米粥	292
常吃西式快餐会增加糖尿病发病风险	293
糖尿病患者不宜多吃盐	294
糖尿病患者慎吃粽子	295
糖尿病患者不宜多吃肉	296
糖尿病患者不可多食香蕉	297
糖尿病患者不宜多食用木糖醇	298
对南瓜子降糖的错误认识	299
糖尿病患者的药膳（1）	300
糖尿病患者的药膳（2）	301
糖尿病的民间食疗方	302
治疗糖尿病的药茶	303
怎样自制低血糖生成指数食物	304
限制糖和甜食简便方法	305
糖尿病患儿的饮食安排	306