

求医不如求己

一本令关于如何防治糖尿病的书！

金 实 / 编著

糖尿病

防治小窍门

Tang Niao Bing
FangZhiXiaoQiaoMen



○ 防治“三多一少”。

我国糖尿病发病率约为 4%，成为继心血管和癌症之后的第三位“健康杀手”。糖尿病可导致感染、心脏病变、脑血管病变、肾功能衰竭、双目失明、下肢坏疽等而成为致死致残的主要原因。糖尿病被大众称为“富贵病”。

北京燕山出版社

求医不如求己

一本令关于如何防治糖尿病的书！

金 实 / 编著

糖尿病

防治小窍门

Tang Niao Bing
FangZhiXiaoQiaoMen



○ 防治“三多一少”。

我国糖尿病发病率约为4%，成为继心血管和癌症之后的第三位“健康杀手”。糖尿病可导致感染、心脏病变、脑血管病变、肾功能衰竭、双目失明、下肢坏疽等而成为致死致残的主要原因。糖尿病被大众称为“富贵病”。

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病防治小窍门/金实主编. —北京:北京燕山出版社,2010.3

(求医不如求己)

ISBN 978-7-5402-2271-0

I. 糖... II. 金... III. 糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051353 号

责任编辑:满懿 马明仁

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

电 话:010-65240430

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京龙跃印务有限公司

开 本:710×1000 毫米 1/16

字 数:1200 千字

印 张:140

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价:280.00 元(全 10 册)

版权所有 翻印必究

前言

FOREWORD

糖尿病是一种严重危害人体健康的常见慢性疾病。糖尿病的危害主要不在于其疾病本身，而在于其急慢性并发症。糖尿病并发症是糖尿病致死、致残的重要原因。

据世界卫生组织统计，糖尿病并发症可达 100 种以上。这其中糖尿病患者死亡率最高的为心脑血管病变，占 50%；其次是肾病，占 10%；而因并发症造成的截肢则为 85%；视网膜病变为 95%。一旦发生并发症，不仅后果严重，而且还会加重家庭、社会的经济负担。

据 2002 年一项 11 城市的调查结果推算：我国用于糖尿病并发症的直接医疗费用为 152.4 亿元人民币。虽然糖尿病的并发症很可怕，但是如果采取积极有效的方法，这些并发症是可以预防和治愈的。

本书采用通俗易懂的语言，对糖尿病常见并发症的发病原因、临床特征、诊断原则及防治方法等问题和糖尿病患者可能出现的困惑一一作答，为广大糖尿病患者提供最大的参考和帮助。本书参考近年来众多有关书籍、科普文章和网络资源，聚百家之长，供万家之用。内容既全面丰富，又重点突出，许多方法为多年临床经验所得，具有简单易学、疗效确切的特点，既是糖尿病并发症患者认识、预防疾病，自我保健的重要参考书，又是医务界同仁不可多得的实用参考。

TANG NIAO BING FANG ZHI
XIAO QIAO MEN



目 录

常识篇

高血糖对人体会产生哪些不良影响	2
糖尿病对性功能有什么影响	3
糖尿病与肝病关系密切	4
糖尿病病人易患骨质疏松的主要原因	4
糖尿病酮症酸中毒的临床表现有哪些	5
糖尿病患者出现消瘦或肥胖症状的主要原因	6
I 型、II 型糖尿病的发病原理是什么	7
低血糖的主要临床表现有哪些	8
糖尿病有哪些隐性症状	8
糖尿病有哪些不典型症状和可疑信号	10
糖尿病有哪些典型症状	11
糖尿病病人能否结婚和生育	12
II 型糖尿病有哪些显著特点	13
糖尿病患者可以恢复胰岛功能吗	13
糖尿病发展成为尿毒症的三大因素	14
糖尿病患者的主要死亡原因有哪些	15
糖尿病是否会影响患者的寿命	16
儿童糖尿病有什么特点	16
糖尿病会遗传吗	17
什么是原发性和继发性糖尿病	17
中医怎样看待糖尿病“消渴症”	19
妊娠对糖尿病有什么影响	19
糖尿病能根治吗	20
哪些人更易患糖尿病	21

CONTENT

糖尿病病人及家属怎样正确认识糖尿病	21
糖尿病患者应定期到医院做哪些检查	22
怎样早期发现老年糖尿病	23
老年糖尿病有什么特点	24
各型糖尿病之间怎样转换	25
糖尿病发病的四大特点	25
糖尿病患者容易感染的五大因素	27
糖尿病是如何分型的	28
糖尿病患者控制上午 11 时的血糖值最重要	28
过年时糖尿病人如何面对丰盛大餐	29
患糖尿病女性怀孕对母婴有哪些影响	31
糖尿病可能导致大脑反应迟钝	32
糖尿病患者为何经常伴有阳痿症状	32
更年期糖尿病患者如何控制饮食	33
糖尿病患者乘飞机旅行需要注意什么	34
糖尿病病人如何进行口腔保健	35
糖尿病病人多运动有助减少肝部脂肪	36
糖尿病病人吃蔬菜与喝汤的正确顺序	37
糖尿病病人每天饮番茄汁可抗血小板凝结	38
糖尿病并发高血压患者饮食注意事项	38
糖尿病患者怎样才能顺利度夏	40
糖尿病患者饮食需做到四固定	41
糖尿病患者两种玉米不宜吃	42
糖尿病病人须谨慎使用 10 类药物	42
糖尿病病人喝咖啡会引起血糖升高	45
有益糖尿病人的科学运动方法	46
糖尿病患者适量运动可降低死亡风险	46

目录

如何鉴别糖尿病与其他类似疾病	47
糖尿病患者睡前喝牛奶易患尿结石	48
糖尿病病人在冬季需预防糖尿病性皮肤病	49
糖尿病女性患乳腺癌危险大	50
糖尿病患者服避孕药会加重病情	50
冬天糖尿病人喝肉桂泡水不怕冷	51
糖尿病病人如何平安过冬	52
儿童营养过剩可能诱发糖尿病	53
糖尿病病人怎样计算一日主食量	53
糖尿病患者常食香蕉可降低尿糖	55
糖尿病患者忌食含糖量较高的水果	56
引起糖尿病的主要因素	56
糖尿病病人适合吃什么馅的饺子	58
糖尿病患者能否吃月饼	59
糖尿病肾病患者饮食五注意	59
吃富含纤维的食物可控制糖尿病	60
吃糖过多能否引起糖尿病	61
糖尿病病人睡懒觉会引起血糖波动	62
糖尿病病人多吃西瓜会加重病情	63

预防篇

糖尿病患者出行旅游四注意	63
糖尿病病人需小心患肝病	64
糖尿病患者如何处理烟酒茶盐	64
如何确保全天候血糖平稳	66
糖尿病患者外出五注意	67
糖尿病患者睡觉时最好别关灯	68

CONTENT

糖尿病患者进行矿泉浴须注意的问题	68
儿童患糖尿病的九大早期预兆	69
糖尿病患者一日吃多少肉较合适	70
如何自测是否患有糖尿病	71
预防糖尿病从 4 点开始	74
过食和饱食是糖尿病的罪魁祸首	76
瘦肉吃太多患糖尿病风险大	77
糖尿病患者如何预防低血糖	77
老年人应怎样预防糖尿病	78
日常生活中怎样预防糖尿病	79
糖尿病三级预防的目的是什么	80
糖尿病二级预防的目的及方法	81
什么是糖尿病的一级预防	81
预防糖尿病的“六字”方针	82
预防糖尿病的 5 个要点是什么	83
Ⅱ型糖尿病可以预防吗	83
促使糖尿病早发的主要因素有哪些	84
糖尿病病人怎样预防低血糖	85
坚持每天适度的运动能否预防糖尿病	85
“啤酒肚”中年男性更需警惕糖尿病	86
胸部大的女性患糖尿病几率高	87
怀孕时吸烟所生孩子易患糖尿病	88
糖尿病病人服维生素 E 可减少并发症	88
熬夜族怎样预防糖尿病	89
经常吃零食可诱发糖尿病	90
烟民戒烟当心戒出糖尿病	90
多吃坚果可有效预防糖尿病	92

目录

男人多做家务可预防糖尿病	93
常吃可预防糖尿病的食物	93
多吃鱼和蛋可预防糖尿病肾病	94
糖尿病患者家属如何预防糖尿病	95
经常在外用餐男士当心糖尿病	96
专家提醒：精神刺激可引发糖尿病	96
红酒对肥胖症糖尿病有预防作用	97
只吃菜不吃饭易患糖尿病	97
工作狂警惕患上糖尿病	98
孕前多运动可防糖尿病	99
常吃粗粮有利控制糖尿病	100
七米上雪西坦叶精尿症	101

CONTENT

糖尿病病人怎样掌握蛋白质摄入总量	112
糖尿病患者怎样选购充饥食物	113
糖尿病患者怎样灵活加餐	114
无糖食品能治糖尿病吗	115
目前市场上的无糖食品有哪些	115
糖尿病患者是否吃得越少越好	117
糖尿病患者如何限制高盐饮食	118
糖尿病患者应摄入哪些主食	118
糖尿病患者应控制薯类食品	119
饮酒对糖尿病患者有什么影响	120
糖尿病患者能吃水果吗	121
糖尿病病人少吃糖好还是少吃油好	121

目 录

运动篇

运动可促使糖尿病病人血糖下降	132
糖尿病病人运动时怎样防止发生低血糖	132
糖尿病患者怎样预防运动伤害	134
糖尿病患者适宜晨练吗	135
怎样提高糖尿病患者运动的积极性	135
运动能否防止体内糖分过高	136
糖尿病患者运动的最佳时间	136
患糖尿病足时怎样运动	137
运动对糖尿病胰岛素治疗的影响	138
糖尿病病人运动不当有哪些危险	138
糖尿病患者怎样做康复体操	140
糖尿病患儿可以参加哪些体育锻炼	141
哪些糖尿病患者不可以用运动康复疗法	141
糖尿病患者的散步锻炼方法	142
肥胖型糖尿病患者的运动选择	143
体质虚弱型糖尿病患者的运动选择	144
游泳对糖尿病患者健康的好处	144
老年糖尿病患者参加体育锻炼时应注意什么问题	145
I 型糖尿病患者选择运动疗法要谨慎	145
运动对糖尿病患者的生理有什么影响	146
糖尿病家庭运动持续的时间	147
糖尿病患者运动治疗方案的 3 个方面	148
糖尿病患者怎样控制运动量	149
糖尿病患者旅游时应注意的问题	149
糖尿病在运动前需做哪些医学检查	151

CONTENT

糖尿病运动治疗应注意什么事项	151
什么情况下糖尿病患者不宜进行体育锻炼	152
糖尿病患者运动量多少最为合适	153
糖尿病患者应掌握什么样的运动强度	153
有哪些适合糖尿病患者的运动方式	154
运动对防治糖尿病的作用有哪些	155

并发症篇

糖尿病病人怎样预防患肾病	158
糖尿病性关节病的诊断要点有哪些	160
不同类型糖尿病性关节病的中医治疗	161
糖尿病性关节病的中药熏洗治疗	162
怎样治疗糖尿病性关节病	163
发生糖尿病足与哪些因素有关	164
糖尿病性白内障会出现哪些常见症状	165
糖尿病有哪些眼部并发症	165
糖尿病性眼病有哪些临床表现	167
糖尿病并发脑血管病时的先兆迹象	168
糖尿病性自主神经病变的临床表现有哪些	169
非对称性神经病变的临床症状	170
对称性多发性周围神经病变有哪些症状	170
糖尿病性神经病变有哪些临床表现	171
糖尿病合并胃肠道感染有哪些	172
糖尿病容易发生尿路感染的原因	173
糖尿病患者容易发生哪些皮肤感染	174
糖尿病合并感染大致可分为哪些方面	174

目 录

高渗性非酮症糖尿病昏迷有哪些临床表现	175
怎样预防糖尿病性脑血管病	176
糖尿病视网膜病变的具体预防方法	177
糖尿病病人如何预防糖尿病足	178
糖尿病病人怎样预防糖尿病眼病	178
糖尿病病人可能出现哪些并发症	179
糖尿病性周围神经病变怎样进行中医治疗	180
糖尿病性肾病如何进行中医治疗	180
糖尿病性癫痫的治疗原则	181
糖尿病合并骨质疏松的症状及治疗方法	181
怎样治疗糖尿病性视网膜病变	183
糖尿病神经病变的防治措施有哪些	184
糖尿病性神经病变的含义及分类	185
中医药防治糖尿病肾病有哪些优势	187
什么药物可预防糖尿病肾病的发生	188
糖尿病性肾病的概念及分期	188
哪些糖尿病患者易患糖尿病足	190
糖尿病足的主要临床表现及治疗方法	190
糖尿病下肢血管病变的主要体征	191
糖尿病与脑梗死的关系如何	192
糖尿病合并冠心病在临床用药上应注意什么	192

CONTENT

可防治糖尿病性高血压和冠心病的食物	195
糖尿病患者怎样选择降压药	196
糖尿病病人如何注意补充营养	198
糖尿病患者调养营养汤	199
糖尿病调养食疗粥	201
糖尿病的热菜类调养食谱	203
糖尿病的凉菜类调养食谱	206
糖尿病患者如何保持良好的情绪	208
糖尿病患者能否使用空调	209
中医对糖尿病一般护理的主要内容	209

♂ 常识篇





高血糖对人体会产生哪些不良影响

“血糖高一些，又没有太大不适，不治疗也可以”，这是临床上常见的错误危险的认识。正是这种错误的认识使很多的糖尿病患者失去了早期治疗的机会，以致在身体上和经济上都蒙受了损失遗憾终生。为什么要在血糖高而无症状的情况下进行治疗许多患者不理解，下面将为什么采取此项措施的理由陈述如下：

长期的血糖增高必然会引起一系列的并发症，如手脚麻木，皮肤瘙痒，特别是易引起心脑血管病变、眼部病变，甚至引起糖尿病肾功能不全、肾衰、“尿毒症”而危及生命。随着医疗水平的提高，很多人是在无任何症状及体征的情况下发现糖尿病的，这种情况多属于隐形糖尿病或糖尿病早期，是应该积极坚持治疗的。长期高血糖对人体产生的不良影响有：

1、严重失水。由于高血糖引起渗透性利尿，使尿量增加，尿糖排出增加，多尿可使机体失水。





2、电解质紊乱。高血糖时，大量排尿不仅失水而且从尿中带走电解质，使电解质紊乱。

3、渗透压增高。高血糖时细胞外液渗透压增高，细胞内液向细胞外流动导致细胞内失水，当脑细胞失水时可引起脑功能紊乱，临床上呈高渗性昏迷。

4、 β 细胞功能衰竭。长期高血糖对胰岛 β 细胞不断刺激，会使胰岛 β 细胞功能衰竭，胰岛素分泌更少，使糖尿病更为恶化。

5、尿糖增加。由于高血糖时尿糖增加，葡萄糖不能很好利用，体内脂肪、蛋白质分解供能，结果形体消瘦，体重减轻。

6、血管、神经并发症。糖尿病患者长期高血糖会促使血管、神经并发症的发生和发展，使病情加重。

糖尿病对性功能有什么影响

性功能障碍是糖尿病患者的常见症状，主要表现为勃起功能障碍、逆行射精、性欲低下、早泄等。

糖尿病性勃起功能障碍多伴有膀胱神经症状，发病原因现普遍认为是由糖尿病血管病变的末梢循环障碍以及自主神经损害引起的。男性糖尿病患者出现性功能障碍大多是渐进性的，早期常不易被本人察觉。阴茎勃起功能障碍在早期仅表现从接受刺激至勃起所需时间的延长，阴茎坚度下降，持续时间变短。患者的性欲、性交、射精及性欲高潮在早期并不受影响。以后随着病情的发展，勃起坚度下降，勃起持续时间越来越短以致不能完成性交行为。部分患者患病后过分担心自己会丧失性功能，形成心理障碍，更加速了勃起功能障碍的发展。

糖尿病还常常引起女性患者外阴瘙痒、外阴炎及外阴疖肿，影响其性功能的发挥。