



最新糖尿病治疗咨询 最全糖尿病知识指导



降血糖

不可不知的

300个细节

石赞 | 编著



JIANGXUETANG
BUKE BUZHI DE
300 GE XIJIE



中西医结合 构建降血糖最佳生活方案

糖尿病及其并发症都不可怕，
可怕的是人们忽略生活中的防治细节

权威专家倾情推介  糖尿病患者的福音

中国妇女出版社

最新糖尿病治疗咨询 最全糖尿病知识指导

降血糖 不可不知的 300个细节

JIANGXUETANG
BUKE BUZHI DE
300 GE XIJIE

石赞 | 编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

降血糖不可不知的 300 个细节/石赞编著. —北京:中国妇女出版社,
2010.6

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0025 - 3

I. ①降… II. ①石… III. ①糖尿病-防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 085125 号

降血糖不可不知的 300 个细节

作 者:石 赞 编著

责任编辑:宋 罡

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市通州富达印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:17

字 数:240 千字

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 5127 - 0025 - 3

定 价:26.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

前言

糖尿病是一种家喻户晓的常见病、慢性病，也是一种很古老的疾病。中医称糖尿病为“消渴”，就是消瘦烦渴的意思。糖尿病是内分泌疾病，患者体内的胰岛素绝对或相对缺乏，引起血液中葡萄糖浓度升高，进而使大量的糖分从尿液中排出，临床上的症状主要有多饮、多食、多尿、消瘦、头晕、乏力等。糖尿病进一步发展，则会引起各种严重的并发症，甚至使患者致残、致死。

近年来，我国糖尿病的发病人群不断增多，糖尿病已成为严重威胁人们健康的三大主要疾病之一，而且发病的年龄呈年轻化的趋势。

糖尿病的防治是一个长期而艰巨的任务，每位糖尿病患者都要适当改变不良的生活习惯，调整饮食结构，增加运动量，并且调整心态，积极配合医生治疗。只要坚持下去，就一定能把血糖控制到一个理想水平。

对糖尿病患者来说，饮食控制永远是治疗的基础。糖尿病患者不能像健康人那样正常地饮食，更不能暴饮暴食，而是需要掌握许多有关糖尿病饮食的知识。糖尿病的饮食治疗绝不只是少吃或不吃。饮食治疗的第一个原则是维持标准体重，避免肥胖和消瘦；第二个原则是平衡饮食，保证蛋白质、脂肪、糖

类、维生素、无机盐和膳食纤维等人体所需营养素的摄入，尽量减少盐分摄入，少吃富含胆固醇和饱和脂肪的食品。饮食治疗的目的是使血糖、尿糖、血脂达到或接近正常水平，长时间地维持健康，以防止或延缓糖尿病急、慢性并发症的发生。

运动疗法也是如此，糖尿病患者运动要根据自身情况而定，不合适的运动方式和运动量对身体毫无益处，只会给健康带来损害。

糖尿病患者不但要用饮食、运动和药物来控制病情，更需要有良好的心态。首先，应该掌握糖尿病的基础知识，简单地认为吃了某种食物、进行某种运动，或者使用某种药物就会使病情好转，这种想法是不可取的。其次，还要有战胜疾病的信心，不要认为糖尿病不可治愈就灰心丧气，这样只会加重患者的心理负担，使病情恶化。

本书主要围绕日常生活的饮食、运动、药物的应用以及心理防护等几个方面来阐述糖尿病的防治方法，希望能给广大糖尿病患者提供帮助。

目录



第1章 日常起居的细节



睡眠不足易得糖尿病	002
糖尿病患者失眠的原因及防治方法	002
睡懒觉血糖起伏大	003
睡眠差的女性易患糖尿病	004
谨防夜间低血糖	005
吃饭也该按部就班	005
糖尿病患者别随意洗牙	006
护理口腔有助于降血糖	007
口腔不适须赶紧排查血糖	008
拔牙与血糖的关系	008
糖尿病患者洗脸的正确方法	009
糖尿病患者洗澡要当心	010
糖尿病患者更需有“洁癖”	011
慎防足疗误区	012
温水浸泡可辅助治疗糖尿病	012
久坐会引起糖尿病	013
糖尿病患者不宜戴隐形眼镜	014

糖尿病患者应保护眼睛	014
糖尿病患者务必慎重染发	015
老年糖尿病患者不宜常穿布鞋	016
糖尿病患者穿鞋穿袜有讲究	016
从耳垢可知糖尿病	017
控制体重是预防糖尿病的关键	018
不可忽视疲乏	019
糖尿病患者出汗要小心	019
预防“隐形”糖尿病	020
降血糖要持之以恒	021
不良习惯易患夫妻糖尿病	022
别忽视便秘的问题	022
上厕所顺便做个体检	023
糖尿病与长期从事的职业有关	024
糖尿病“心仪”的人	025
使糖尿病患者重拾“性福”	026
女性糖尿病患者不宜“带环避孕”	026
怀孕早期要抗“糖”	027
预防妊娠糖尿病有妙招	028
糖尿病孕妇的分娩时机和方式	029
糖尿病孕妇的自我护理	030
宝宝患糖尿病的病因	030
糖尿病患者春季保健很重要	031
降血糖要搭上夏天这班车	032
夏季糖尿病患者切忌贪凉	033
糖尿病患者夏日适合睡草席	034
糖尿病患者夏天宜穿白袜子	034
酷热之际糖尿病患者的调养方法	035

留神“秋冻”伤身	035
糖尿病患者天凉时要保护心脑血管	036
糖尿病患者平安过严冬	037
坚守冬天保暖这一关	038
提防糖尿病的生活来源	038
正视 I 型糖尿病的“蜜月期”	040
糖尿病防治关键在日常	041
女性糖尿病患者吸烟易诱发心脏病	042



第 2 章 饮食调补的细节



低血糖时不要吃冰激凌	044
食用蜂蜜需谨慎	044
牛奶加麦片可以降血糖	045
常喝胖大海易致高血糖	045
多吃鱼可以预防糖尿病	046
洋葱是抗糖能手	047
糖尿病患者吃玉米有讲究	048
糖尿病患者应多吃银耳	048
糖尿病患者更要吃好主食	049
吃早餐可降低糖尿病发病率	050
糖尿病患者慎喝白米粥	051
糖尿病患者少吃木糖醇	051
日常饮食预防糖尿病	052
糖尿病患者饭后的禁忌	053
可治疗糖尿病的“调味品”	053
糖尿病患者要补好钙	055

多吃西兰花预防糖尿病	055
豆类制品的选择	056
糙米对抗糖尿病	057
糖尿病患者不宜多喝保健醋	058
喝土豆汁可以降低血糖	059
警惕鲜榨果汁带来的风险	059
糖尿病患者食用水果有选择	060
糖尿病患者吃水果的最佳时间	061
糖尿病患者吃西瓜的正确方法	061
芒果可预防糖尿病	062
吃樱桃对治疗糖尿病有益	063
荔枝不能帮糖尿病患者降糖	063
“啤酒肚”离糖尿病只有半步	064
糖尿病患者喝酒不利于身体健康	065
应酬饭局上糖尿病患者要自报家门	066
喝茶是对抗糖尿病的传统方法	066
蜂胶是很好的降糖物质	067
饭后喝咖啡要当心	068
糖尿病患者宜喝牛奶	068
餐桌上来点儿“红、黄、紫”	069
光吃菜不吃饭更易得糖尿病	070
低血糖时别拿起甜食就吃	070
一汤降糖并不难	071
晚上加餐很重要	072
睡前吃东西有选择	072
糖尿病患者的健康食谱	073
糖尿病患者补充蛋白质有讲究	074
糖尿病患者应正确挑选营养补品	075

“饮食金字塔”帮你降血糖	076
糖尿病孕妇要适当增重	076
留神吃出来的妊娠糖尿病	077
糖尿病妈妈哺乳时的注意事项	078
“营养管理”防治少儿糖尿病	079
让宝宝避开“糖衣炮弹”	080
让糖尿病患者尝点“甜头”	080
“无糖食品”原是文字游戏	081
减肥不当小心患上糖尿病	082
“老来瘦”可能是糖尿病先兆	082
“狼吞虎咽”不利于健康	083
糖尿病患者赴宴的注意事项	084
糖尿病患者防感染要靠维生素	085
患糖尿病的司机工作时须备好“功课”	086
保健品对糖尿病患者的利与弊	087
春季糖尿病患者要多喝水	087
春季不同时期饮食有讲究	088
糖尿病患者夏季别忘勤“补水”	089
警惕夏季的饮食陷阱	090
秋季“抢秋膘”须合理	090
糖尿病患者秋季吃水果有讲究	091
糖尿病患者的中热量食谱	092
吃“面”控糖两不误	093
糖尿病患者应低盐饮食	094
糖尿病患者慎选酸奶	095
甜菊叶茶帮糖尿病患者降糖	096
糖尿病患者宜吃苦和酸	097
糖尿病患者少吃花生、瓜子	098

轻松降糖, 主食来点“菜团子”	098
警惕生活中“看不见”的糖	099
蘑菇可以辅助降糖	100



第3章 日常运动的细节



简单运动, 快乐降糖	102
糖尿病患者运动的窍门	102
事半功倍的运动方法	103
糖尿病患者运动不当的危害	104
不适合运动降糖的糖尿病患者	105
耐力运动是首选	106
太极拳帮助降糖	107
糖尿病患者游泳要适度	107
糖尿病患者骑车有益	108
踢毽子降血糖	109
学会享受垂钓的乐趣	110
太极柔力球让你玩出健康	111
身心不适时可做瑜伽	111
跳舞利于老年糖尿病患者身心健康	112
糖尿病患者忌讳踢踏舞	114
瘦腰可远离糖尿病	114
勤动双腿保健康	115
“散步降糖”要选对方式	116
对糖尿病患者步行的几点建议	117
要想身体好, 每周跑一跑	118
不妨试试糖尿病健康操	118

糖尿病患者不适合晨练	119
糖尿病足患者的运动方式	120
“分级”运动, 控制血糖	121
糖尿病患者早餐一小时后再运动	122
运动时间要紧随用药时间	122
“糖尿病患者”变“驴友”须知	123
糖尿病患者要防骨折	124
糖尿病患者坐飞机应注意的问题	125
糖尿病患者坐飞机需先查眼底	126
糖尿病患者高原旅游应慎重	127
糖尿病患者旅游必备“法宝”	127
糖尿病患者登山要小心	128
选对健身路径	129
十一黄金周糖尿病患者出游要小心	130
I 型糖尿病运动与众不同	131
孕前运动防止糖尿病	131
糖尿病孕妇的运动指导	132
糖尿病患儿的“运动处方”	133
和孩子一起做保健操	134
女性糖尿病患者的运动方式	135
老年糖尿病患者应多做力量训练	136
“瘦”糖尿病患者也要锻炼	137
“站桩”防治糖尿病	137
简易计算运动强度	138
糖尿病患者运动应从热身开始	139



第 4 章 药物调治的细节



无症状也要控制血糖	142
降糖药不是“一吃就灵”	142
选择“物美价廉”的降糖方式	143
吃口服降糖药的正确方法	144
6 种情况不能使用口服降糖药	145
治疗中调整口服降糖药的正确方法	146
准确掌握服药的“黄金时间”	147
“阶梯用药”治疗糖尿病	148
糖尿病患者换药切忌盲目跟风	149
糖尿病患者停药的注意事项	150
糖尿病患者安全用药须知	151
糖尿病患者须阅读药物说明书	152
留神降糖药的毒副作用	152
夏季糖尿病患者不可随意减药量	153
清晨勿加服降糖药	154
用药谨慎，避免夜间低血糖	155
清除糖尿病用药误区	156
降糖药效并非越长越好	157
糖尿病患者不宜用十类药物	158
糖尿病患者正确选择降压药	159
降糖药不能与阿司匹林同吃	160
补镁可防糖尿病	161
糖尿病患者普遍缺铬和锌	162
糖尿病患者应适量补硒	163
糖尿病患者慎用维生素 C	164

糖尿病患者应每日补钙	164
能降血糖的中药	165
治疗糖尿病并发症，中医来帮忙	166
糖尿病患者慎吃复方甘草片	167
糖尿病患者皮肤创伤慎抹胰岛素	168
六种人一定要用胰岛素	168
了解胰岛素增敏剂	170
糖尿病患者别让胰岛素贬值	171
乱掺西药小心命悬一线	172
糖尿病患者避免使用加替沙星	172
双胍类糖尿病药物的应用	173
用二甲双胍之前先查肾	174
适合服用磺脲类降糖药的患者	175
对磺脲类药有影响的药物	175
α -葡萄糖苷酶抑制剂的效用	176
提高免疫力重于打疫苗	177
输液不当害处多	178
准妈妈慎用降糖药	178
妊娠期糖尿病使用胰岛素的正确方法	179
婴儿补充维生素 D 防糖尿病	180
只能用三种药给孩子降糖	181
老年糖尿病患者用药需注意	181
老年糖尿病患者不宜用的降糖药	182
治糖尿病要区别胖瘦	183
教你看清“非法”降糖药	184
糖尿病患者用解暑降温药有禁忌	185
使用格列奈类药物的几点建议	186
肝源性糖尿病患者的用药禁忌	186

缓释片——口服降糖药的新宠	187
正确认识降糖药物消渴丸	188



第5章 护理保健的细节



糖尿病家庭护理小窍门	192
跟医护人员学“三招”	193
血糖正确的测量方法	193
血糖试纸与血糖仪的保存方法	195
测血糖并非什么时候都准确	195
酒精消毒测血糖的小细节	196
检测血糖水平的“金三角”	197
血糖监测的注意事项	198
监测血糖要靠“自我”	199
经常低血糖要提防糖尿病	199
糖尿病需警惕心脏并发症	200
长期打鼾和血糖有关系	201
戒烟不当小心患糖尿病	201
糖尿病患者泡温泉要小心	202
糖尿病妇女易患外阴炎	203
糖尿病患者尿路感染须打“持久战”	204
牙龈反复发炎应查血糖	205
糖尿病患者慎用“肤轻松”	205
换季控制血糖要先防感冒	206
流感会加大糖尿病患者死亡风险	207
糖尿病患者慎用感冒药	208
胰岛素泵给糖尿病治疗带来方便	209

胰岛素泵的适用与不适用人群	210
戴胰岛素泵要防皮肤感染	211
留神糖尿病小感染惹大麻烦	212
正确认识糖尿病足	213
避免摔倒酿大祸	214
糖尿病患者不宜做创伤性检查	215
夏日蹚水当心腿染“毒”	216
冬季测血糖应勤快一些	216
冬春生疖子，要查查血糖	217
冬季当心“冻”出病	217
缓解糖尿病的日常保健按摩	218
对付糖尿病的“四级防护”	219
防糖尿病从保护儿童胰腺做起	220
糖尿病妈妈哺乳应注意	221
更年期血糖波动是“难关”	221
看病尽量选择固定医生	222
糖尿病患者的家属应配合治疗	223
正确选择住院治疗和在家治疗	224
糖尿病患者出院要完成四件事	225
糖尿病患者应记录护理日志	225
重视糖尿病的专业护理	227
警惕糖尿病带来的皮肤病	227
预防糖尿病肾病的方法	228
糖尿病肾病的治疗	229
糖尿病性青光眼的防治办法	231
糖尿病昏迷的原因	231
教糖尿病患者平安过春节	233
预防新生儿低血糖的办法	234



第6章 精神调节的细节



各年龄段糖尿病患者的心路历程	236
不良心态易引发糖尿病	237
糖尿病患者的心理误区	238
糖尿病患者的心理障碍	239
糖尿病与精神抑郁的关系	240
抑郁了, 给心灵开个处方	241
远离精神紧张, 预防糖尿病	243
舒缓糖尿病患者心情的几个妙招	243
音乐疗法医治心病	245
防治糖尿病别让感觉牵着鼻子走	246
“暴怒”对糖尿病患者的影响	247
配偶患上糖尿病应理智	248
吃一辈子“病号饭”的抵触心理	249
远离压力, 轻松治疗糖尿病	250
给糖尿病孕妇的心理辅导	251
孩子患上糖尿病, 家长无需隐瞒	252
糖尿病患儿也需要快乐天空	252
关爱糖尿病少年	253
社会应正确对待糖尿病患者	254
教糖尿病患者选择适当的心理医生	255