



糖尿病 自我调理与保健

徐学新 主编

金盾出版社

糖尿病自我调理与保健

主 编

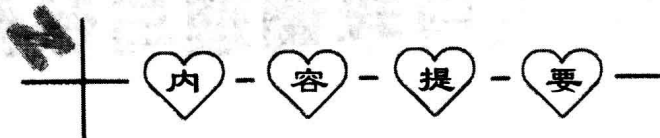
徐学新

编著者

张 炜	母春华	张文军
杨国稳	温爱萍	魏朝辉
	张秀芬	



金盾出版社



本书分为十四章,分别介绍了糖尿病基本常识,糖尿病发病原因,糖尿病诊断与分型,糖尿病实验室检查,糖尿病饮食调理,糖尿病饮食治疗应注意的问题,糖尿病运动治疗,药物治疗,胰岛素治疗,糖尿病并发症的治疗,妊娠期糖尿病防治,糖尿病自我监测和走出糖尿病认识误区等,书后附有糖尿病食谱与热能表。适合糖尿病患者、社区医师阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我调理与保健/徐学新主编. -- 北京:金盾出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5082-6589-6

I. ①糖… II. ①徐… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 161190 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:北京军迪印刷有限责任公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:200 千字

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

糖尿病是威胁人类健康的一种常见慢性、多发性疾病。其对人类健康的威胁在于可直接导致多种严重的、不易恢复的并发症,具有较高的致残率,严重影响糖尿病患者的身心健康。糖尿病又是一种治疗费用昂贵的疾病,给家庭及社会带来了很沉重的经济负担。随着我国经济的快速增长,人们的生活水平在不断提高,但是由于人们对糖尿病认识不足,富裕的生活却使糖尿病的患病率急剧上升。预计 2025 年,我国糖尿病发病将达 4 600 万人。

糖尿病是一种慢性、全身性疾病,很难被根治,所以诊断和治疗都是一个长期的过程。在这个过程中,糖尿病患者的血糖每天都会发生变化,但医生不可能始终守在你身边,很多事情需要患者自己来做。所以,糖尿病患者必须真正了解糖尿病有多大的危害,该知道怎么去防治,这样才能明明白白地自我调理病后的生活,达到保健和延长生命的目的,而不是做一个盲目服药、被动生活的糖尿病患者。

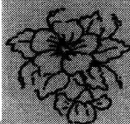
任何人只要接受糖尿病知识的教育以后,把心态调整好,饮食得到控制,加强体育锻炼,坚持药物治疗和病

情监测,进行良好的糖尿病自我管理,就能够给糖尿病的治疗打下一个良好的基础。最终能避免糖尿病并发症造成的残疾或过早死亡,这就是我们治疗所要达到的目标。

为了让糖尿病患者更多地了解有关糖尿病的知识,更快地掌握糖尿病治疗方法,学会自己调节血糖,监测糖尿病相关指标及预防并发症的相关知识,解决人们在糖尿病认识中普遍存在的一些疑惑和误区。经多位专家指导,结合自己多年的临床经验,编写了这本《糖尿病自我调理与保健》一书。本书用通俗易懂的方式全面系统地介绍了糖尿病相关知识,并结合目前糖尿病药物多、患者选择难的问题,列出了药物分类及使用指南,使此书成为糖尿病患者寻医问药的好帮手及糖尿病患者与医生沟通的桥梁。

总之,能让更多的糖尿病患者用健康的生活方式享受人生是所有医生的心愿!

徐学新



CONTENTS



录

第一章 糖尿病基本常识

1. 什么是糖尿病? (1)
2. 什么是血糖? (1)
3. 什么是血糖的来源和去路? (1)
4. 什么是胰岛素? (2)
5. 胰岛素的作用是什么? (3)
6. 什么是尿糖? (3)
7. 什么是酮体? (4)
8. 什么时候要查尿酮体? (4)
9. 什么是糖化血红蛋白? (4)
10. 什么是空腹血糖受损? (5)
11. 什么是糖耐量低减? (5)
12. 什么是糖调节受损? (5)
13. 糖调节受损的危害有哪些? (5)
14. 什么是代谢综合征? (6)
15. 代谢综合征的诊断标准是什么? (6)
16. 什么是肾糖阈? (6)
17. 糖尿应怎样鉴别? (7)
18. 什么是碳水化合物? (8)
19. 什么是食物交换份? (8)



- 20. 什么是血糖生成指数? (8)
- 21. 哪些人需要筛查糖尿病? (9)
- 22. 你离糖尿病有多远? (10)
- 23. 什么是“黎明现象”? (10)
- 24. 什么是苏木杰现象? (11)
- 25. 糖尿病是遗传性疾病吗? (11)
- 26. 你知道世界糖尿病日吗? (12)
- 27. 你知道有多少人患糖尿病吗? (12)
- 28. 什么是糖尿病的三级预防? (13)
- 29. 什么是治疗糖尿病的五驾马车? (13)
- 30. 怎样计算标准体重和体重指数? (14)

第二章 糖尿病发病原因

- 1. 1型糖尿病的发病原因是什么? (15)
- 2. 2型糖尿病的发病原因是什么? (15)
- 3. 2型糖尿病的特点是什么? (16)
- 4. 如何区别1型糖尿病和2型糖尿病? (17)
- 5. 哪些原发病可引发糖尿病? (17)

第三章 糖尿病诊断和分型

- 1. 糖尿病有哪些分型? (18)
- 2. 糖尿病诊断标准是什么? (18)
- 3. 糖尿病诊断注意事项有哪些? (20)
- 4. 糖尿病症状有哪些? (20)
- 5. 早期糖尿病预警信号有哪些? (21)
- 6. 糖尿病就诊需检查什么? (22)
- 7. 与糖尿病诊断、分型有关的检查有哪些? (22)
- 8. 与糖尿病并发症有关的检查有哪些? (22)



9. 空腹血糖测定和餐后 2 小时血糖测定的要求是什么? (23)
10. 什么是口服糖耐量试验? 如何做检查和判定结果? (23)

第四章 糖尿病实验室检查

1. 如何做血糖测定? (27)
2. 与 1 型糖尿病相关 β 细胞自身抗体检查有哪些? (27)
3. 什么是糖化血红蛋白测定? (27)
4. 什么是胰岛素释放试验? (28)
5. 什么是 C 肽释放试验? (28)
6. 什么是血脂测定? (28)
7. 糖尿病患者为什么要做肝功能检查? (28)
8. 糖尿病患者为什么要做肾功能检查? (29)
9. 糖尿病患者要做哪些尿液检查? (29)
10. 肾小管受损指标有哪些? (29)
11. 如何看尿化验单? (30)
12. 动态血压该怎样测定? (31)

第五章 糖尿病饮食调理

1. 糖尿病饮食治疗的原则是什么? (32)
2. 什么是食物的热能? (33)
3. 怎样平衡膳食? (33)
4. 三大营养素的比例是多少? (34)
5. 平衡膳食食谱中各类食物的需要量有多少? (34)
6. 什么是糖类? (35)
7. 糖的种类有哪些? (35)
8. 蛋白质的作用是什么? (36)
9. 富含蛋白质的食物有哪些? (36)
10. 什么是纤维食物? (37)



11. 什么是膳食纤维? (37)
12. 为什么糖尿病患者宜多吃高纤维食物? (37)
13. 膳食纤维有哪几种? (37)
14. 如何应用食品交换份使食谱多样化? (38)
15. 等值谷薯类食物如何交换? (38)
16. 等值蔬菜类食物如何交换? (39)
17. 等值水果类食物如何交换? (40)
18. 等值大豆类食物如何交换? (41)
19. 等值奶类食物如何交换? (41)
20. 等值肉蛋类食物如何交换? (42)
21. 等值油脂类食物如何交换? (42)
22. 食品交换份法如何应用? (43)
23. 什么是血糖生成指数? (43)
24. 食物血糖生成指数有什么用途? (44)
25. 影响食物血糖生成指数的因素有哪些? (45)
26. 如何选择低血糖生成指数的食物? (46)
27. 怎样自制低血糖生成指数食物? (47)
28. 糖尿病患者运用血糖生成指数调整饮食的三个误区
 是什么? (48)
29. 哪些食物含胆固醇水平高? (49)
30. 哪些是富含饱和脂肪酸的食物? (51)
31. 哪些是含不饱和脂肪酸的食物? (51)
32. 糖尿病患者食用什么油好? (51)
33. 糖尿病患者如何调整食用油的用量? (51)
34. 糖尿病患者适宜吃什么甜食? (53)
35. 糖尿病患者不适宜吃什么甜食? (53)
36. 适宜糖尿病患者的十大烹调方法是什么? (53)
37. 糖尿病患者使用调味品的方法是什么? (54)



38. 为什么糖尿病中餐西吃好处多?	(54)
39. 为什么糖尿病患者常食富硒的食物好?	(54)
40. 为什么糖尿病患者多食富钙的食物好?	(55)
41. 糖尿病家常菜的做法有哪些?	(55)
42. 糖尿病患者如何调整餐次分配?	(57)
43. 糖尿病患者如何做好每日的热能安排?	(57)
44. 糖尿病患者如何设计适合自己的食谱?	(58)
45. 如何设计糖尿病轻体力工作者食谱?	(59)
46. 什么是不同热能食谱的食物份数表?	(61)
47. 什么是简单实用的糖尿病食谱?	(61)
48. 如何设计儿童及青少年糖尿病患者食谱?	(62)
49. 妊娠期糖尿病饮食原则是什么?	(63)
50. 如何设计妊娠糖尿病食谱?	(63)
51. 妊娠期糖尿病患者日常食谱怎样安排?	(64)
52. 糖尿病肾病饮食原则是什么?	(66)
53. 糖尿病肾病患者为什么应多吃优质蛋白质?	(67)
54. 糖尿病白内障有哪些食疗方法?	(68)

第六章 糖尿病饮食治疗应注意的问题

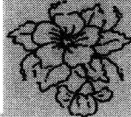
1. 为什么糖尿病患者不宜饮酒?	(69)
2. 为什么空腹饮酒易致低血糖?	(70)
3. 为什么糖尿病患者应该戒烟?	(70)
4. 为什么糖尿病患者要先吃蔬菜后喝汤?	(71)
5. 为什么糖尿病患者应少喝白米粥?	(71)
6. 为什么糖尿病患者要定量吃些油?	(72)
7. 糖尿病患者怎样吃无糖食品?	(72)
8. 糖尿病患者喝什么无糖饮料?	(72)
9. 糖尿病患者怎样吃无糖月饼?	(73)



10. 糖尿病患者怎样选择吃水果的时机? (73)
11. 糖尿病患者怎样选择吃水果的时间? (74)
12. 糖尿病患者怎样选择吃水果的数量? (74)
13. 糖尿病患者怎样选择水果种类? (74)
14. 糖尿病患者怎样科学饮用牛奶? (75)
15. 糖尿病患者吃南瓜能降血糖吗? (77)
16. 糖尿病患者外出怎样进餐? (77)
17. 糖尿病患者春节怎样调整饮食? (78)
18. 糖尿病患者节日怎样吃菜? (79)
19. 糖尿病患者食用食物纤维素应注意什么问题? (79)
20. 糖尿病患者怎样选购无糖食品? (80)
21. 针对糖尿病患者的饮食建议有哪些? (81)

第七章 糖尿病运动治疗

1. 糖尿病患者运动治疗的原则是什么? (82)
2. 有关糖尿病运动疗法知识有哪些? (82)
3. 运动疗法对糖尿病患者有哪些好处? (83)
4. 运动治疗的方法是什么? (84)
5. 糖尿病患者怎样选择运动最佳时间? (84)
6. 糖尿病患者怎样确定运动强度? (84)
7. 糖尿病患者怎样选择适合自己的运动方式? (85)
8. 糖尿病患者怎样制定适合自己的运动计划? (85)
9. 糖尿病患者怎样循序渐进地运动? (86)
10. 糖尿病患者怎样培养运动习惯? (87)
11. 糖尿病患者怎样调整适合自己的运动量? (87)
12. 什么样的糖尿病患者适宜进行运动? (88)
13. 什么情况下糖尿病患者不能运动? (88)
14. 适宜糖尿病患者的运动类型是什么? (89)



15. 糖尿病患者游泳锻炼的好处是什么? (89)
16. 糖尿病并发症患者的运动治疗应注意的问题是什么?
..... (90)
17. 糖尿病患者怎样防止运动中不良反应的发生? (91)
18. 1 型糖尿病患者运动时应注意什么? (92)
19. 肥胖的糖尿病患者运动时应注意什么? (92)
20. 糖尿病患者轻松减肥的方法是什么? (93)
21. 老年糖尿病患者运动时应注意什么? (94)
22. 糖尿病患者运动有哪些选择? (95)
23. 糖尿病患者出差时应注意些什么? (96)

第八章 糖尿病药物治疗

1. 口服降血糖药治疗有什么重要性? (97)
2. 2 型糖尿病的治疗流程是什么? (97)
3. 口服降血糖药的用药原则是什么? (98)
4. 常用口服降血糖药的分类有哪些? (99)
5. 磺脲类降血糖药的适宜人群有哪些? (99)
6. 不适合使用口服降糖药的情况有哪些? (100)
7. 磺脲类降糖药有哪些? 有何作用和不良反应? (100)
8. 格列奈类药物的作用特点是什么? (102)
9. 格列奈类药物的优点和缺点是什么? (102)
10. 瑞格列奈(诺和龙)的禁忌证是什么? (103)
11. 二甲双胍的降血糖机制是什么? (103)
12. 二甲双胍降血糖外的作用是什么? (104)
13. 二甲双胍用药特点是什么? (104)
14. 哪些糖尿病患者适宜用双胍类降糖药? (105)
15. 噻唑烷二酮类(格列酮类)药物的作用特点是什么?
..... (105)



16. 噻唑烷二酮类药物的适应证、不良反应、治疗方法
是什么? (106)
17. 噻唑烷二酮类药物的临床达标疗效是什么? (107)
18. α -糖苷酶抑制剂类药物的降糖机制是什么? (108)
19. α -糖苷酶抑制剂类药物有哪些适应证和禁忌证? (108)
20. 主要的 α -糖苷酶抑制剂类药物有哪些? (109)
21. 磺脲类降糖药物失效有哪两种情况? (109)
22. 降糖药应怎样联合使用? 有哪些应用的方案? (109)
23. 2 型糖尿病患者为什么应及早使用胰岛素? (110)
24. 老年糖尿病患者怎样选择口服降糖药? (111)
25. 糖尿病肾病患者怎样选择口服降糖药? (111)
26. 糖尿病患者服用降糖药物的注意事项是什么? (112)
27. 口服降糖药的最佳服药时间各是什么? (112)
28. 儿童糖尿病怎样选择药物? (113)
29. 引起血糖降低的药物有哪些? (113)
30. 引起血糖升高的药物有哪些? (113)

第九章 胰岛素治疗

1. 胰岛素治疗的适应证是什么? (115)
2. 胰岛素治疗糖尿病的优点是什么? (115)
3. 2 型糖尿病用胰岛素治疗的缺点是什么? (116)
4. 常用的胰岛素制剂有哪些? (116)
5. 常用胰岛素的作用时间是什么? (117)
6. 人胰岛素的优点是什么? (118)
7. 什么是胰岛素类似物? (118)
8. 胰岛素类似物的优点是什么? (118)
9. 长效胰岛素类似物的特点是什么? (119)
10. 地特胰岛素的特点是什么? (119)



11. 速效胰岛素类似物(诺和锐)的特点是什么?	(120)
12. 什么是预混胰岛素类似物?	(120)
13. 什么人不适合用胰岛素类似物?	(120)
14. 胰岛素及胰岛素类似物的保存方法有哪些?	(121)
15. 注射胰岛素的方法有哪些	(121)
16. 怎样用注射器抽取胰岛素?	(121)
17. 注射胰岛素有哪些步骤?	(122)
18. 注射胰岛素的注意事项是什么?	(122)
19. 诺和灵笔注射胰岛素的使用方法是什?	(125)
20. 怎样掌握胰岛素及胰岛素类似物的注射时间和 方法?	(126)
21. 怎样调整胰岛素用法?	(126)
22. 怎样计算胰岛素剂量?	(128)
23. 什么时候调整胰岛素用量?	(128)
24. 什么是胰岛素的强化治疗?	(129)
25. 什么是胰岛素泵?	(129)
26. 胰岛素泵的种类和特点有哪些?	(130)
27. 胰岛素泵治疗的适应证是什么?	(130)
28. 胰岛素泵治疗的优点是什么?	(131)
29. 2 型糖尿病患者使用胰岛素泵的目的是什?	(132)
30. 为什么初发 2 型糖尿病患者要“短期带泵”?	(132)
31. 2 型糖尿病口服降糖药失效后带泵的好处是什么? ...	(132)
32. 慢性糖尿病并发症患者带泵治疗的好处是什么?	(133)
33. 带泵治疗能提高生活质量吗?	(133)
34. 儿童糖尿病能用胰岛素泵治疗吗?	(133)
35. 老年 2 型糖尿病患者带泵治疗应注意的事项是 什?	(134)
36. 不适合胰岛素泵治疗的人群有哪些?	(134)



- 37. 使用胰岛素泵应注意什么? (134)
- 38. 带胰岛素泵安全吗? (135)
- 39. 佩带胰岛素泵时如何洗澡和运动? (136)
- 40. 胰岛素泵注射针刺入皮下会引起痛感吗? (136)
- 41. 胰岛素治疗中低血糖反应的表现是什么? (136)
- 42. 胰岛素治疗中为什么会发生低血糖? (137)
- 43. 糖尿病药物治疗中为什么会发生低血糖症? (137)
- 44. 低血糖对人体的危害有哪些? (138)
- 45. 怎样预防低血糖? (138)

第十章 糖尿病并发症的治疗

- 1. 糖尿病并发症有哪些? (140)
- 2. 什么是糖尿病酮症酸中毒? (141)
- 3. 糖尿病酮症酸中毒的诱因是什么? (142)
- 4. 糖尿病酮症酸中毒的临床表现有哪些? (142)
- 5. 如何预防糖尿病酮症酸中毒的发生? (143)
- 6. 什么是高渗性非酮症糖尿病昏迷? (143)
- 7. 高渗性非酮症糖尿病昏迷的表现有哪些? (144)
- 8. 高渗性非酮症糖尿病昏迷的诱因有哪些? 如何
预防高渗性非酮症糖尿病昏迷? (144)
- 9. 高渗性非酮症糖尿病昏迷家庭急救措施有哪些? (145)
- 10. 什么是糖尿病乳酸性酸中毒? (145)
- 11. 什么是低血糖昏迷? (145)
- 12. 低血糖的症状有哪些? (146)
- 13. 低血糖的原因有哪些? (146)
- 14. 低血糖的救治措施有哪些? (147)
- 15. 如何预防糖尿病患者发生低血糖? (147)
- 16. 什么是糖尿病大血管病变? (148)



17. 什么是糖尿病心脏病?	(148)
18. 糖尿病冠心病的危害有哪些?	(149)
19. 糖尿病性心肌病的表现有哪些?	(149)
20. 糖尿病性自主神经病变的表现有哪些?	(150)
21. 糖尿病性脑血管病变的表现有哪些?	(150)
22. 什么是糖尿病周围大血管病变?	(150)
23. 下肢周围血管病变的症状有哪些?	(151)
24. 什么是糖尿病微血管病变?	(151)
25. 什么是糖尿病肾病?	(151)
26. 糖尿病肾病的临床表现有哪些?	(152)
27. 糖尿病肾病临床分期及临床表现是什么?	(152)
28. 糖尿病肾病的诱因是什么?	(153)
29. 糖尿病眼部并发症有哪些?	(154)
30. 什么是糖尿病视网膜病变?	(154)
31. 什么是糖尿病性白内障?	(154)
32. 糖尿病性青光眼的危害性是什么?	(155)
33. 什么是糖尿病足? 如何诊断?	(156)
34. 糖尿病足的神经病变有哪些症状?	(156)
35. 糖尿病足缺血的表现有哪些?	(156)
36. 糖尿病足如何预防和护理?	(157)
37. 糖尿病周围神经病变有哪些临床表现?	(158)
38. 什么是糖尿病性胃肠病? 有哪些临床表现?	(159)
39. 糖尿病患者为什么血脂高?	(160)
40. 如何预防糖尿病高脂血症?	(161)
41. 为什么糖尿病患者容易发生便秘?	(162)
42. 糖尿病的皮肤损害有哪些?	(162)
43. 什么是糖尿病性多汗症?	(163)
44. 糖尿病治疗原则和目的是什么?	(163)



第十一章 妊娠期糖尿病防治

1. 什么是妊娠期糖尿病? (165)
2. 哪些是妊娠期糖尿病的高危人群? (165)
3. 妊娠期糖尿病的诊断标准是什么? (166)
4. 妊娠期糖尿病患者治疗的注意事项是什么? (167)
5. 妊娠期糖尿病患者孕期需要检查哪些项目? (168)
6. 妊娠期糖尿病对孕妇和新生儿有影响吗? (169)
7. 妊娠期糖尿病的治疗原则是什么? (170)
8. 妊娠期糖尿病患者应怎样控制饮食? (171)
9. 妊娠期糖尿病饮食治疗的方法是什么? (172)
10. 妊娠期糖尿病患者的血糖水平应控制在多少? (173)
11. 妊娠期糖尿病患者怎样调整胰岛素用量? (173)
12. 妊娠期糖尿病患者出现哪些情况应终止妊娠? (174)
13. 妊娠期糖尿病患者产后应该注意的事项是什么? (174)

第十二章 糖尿病自我监测

1. 糖尿病自我监测的重要性是什么? (176)
2. 糖尿病自我监测包括哪些内容? (176)
3. 血糖控制有什么要求? (177)
4. 2型糖尿病控制的目标是什么? (178)
5. 糖化血红蛋白测定的意义是什么? (179)
6. 血糖监测的要求是什么? (180)
7. 空腹血糖和餐后2小时血糖测定的要求是什么? (180)
8. 如何掌握糖尿病自我血糖监测的频度? (180)
9. 医院中的血糖监测次数是多少? (182)
10. 各时间点血糖监测的意义是什么? (182)
11. 糖尿病血糖监测的注意事项是什么? (183)