

TANG NIAO BING

糖尿病

怎么看

ZEN ME KAN

怎么办

ZEN ME BAN



良石 宋璐璐 编著



糖/尿/病/患/者/生/活/诊/疗/全/攻/略

从身体到心理，从饮食到体育运动，

全

目的只有一个，您的健康！

从西医到中医，从高新科技到老方偏方，

多角度指导您的诊疗，

目的只有一个，您的健康！

上海科学普及出版社

TANG NIAO BING

糖尿病

1200

1200

1200

1200



1200



糖尿病、糖尿病、糖尿病、糖尿病、糖尿病、糖尿病、糖尿病、糖尿病

1200

1200

1200

TANG NIAO BING

糖尿病

怎么看

怎么办



良石 宋璐璐 编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么看怎么办/良石, 宋璐璐编著. —上海:
上海科学普及出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5427-5535-3

I. ①糖… II. ①良… ②宋… III. ①糖尿病-防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第243375号

责任编辑 王佩英

特约编辑 蔡 婷

糖尿病怎么看怎么办

良石 宋璐璐 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

全国新华书店经销 北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张16 字数230 000

2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5535-3 定价: 29.80元



糖尿病在我国已经成为了继心血管疾病与癌症之后的第三大致死疾病，我国已经成为全球糖尿病发病率第二大国，并且糖尿病的发病率仍然在呈倍数增长，严重威胁着人们的身心健康。然而，在如此严峻的现状下，糖尿病患者的知晓率与治疗率仅占30%左右。也就是说，有70%的糖尿病患者因为缺乏糖尿病的相关知识而延误了最佳的治疗时机，加重了糖尿病的病情。

提起糖尿病，几乎所有的患者都会无奈地摇摇头。的确，糖尿病近年来在世界上的“种种表现”，使得患者及其家属们心中的苦痛无法用言语表达，以至于达到了谈“糖尿病”色变的地步。

在目前的医疗条件下，糖尿病还不能完全治愈。但是糖尿病患者经过合理用药等综合疗法，可尽量避免糖尿病并发症的发生，从而将糖尿病对患者的影响降到最低，达到健康生活的层面。而对于未患糖尿病的朋友，在日常生活中，遵循健康的生活原则，便可以将糖尿病拒之门外。

其实，糖尿病属于一种生活方式病，需要患者在正确合理用药的基础上，养成健康的生活方式，自然疗法与药物疗法相结合，以期达到“随心所欲而不逾矩”的愿望。

俗话说得好，态度决定一切。美国权威医疗机构每年的疾病调查报告均显示，糖尿病患者如果能够乐观积极、沉着冷静地应对病情，那么便能有效地减轻病痛，控制病情的发展。

王某今年还不到50岁，是某大型企业的业务主管。岁末年初，正当他和同事们准备为一年来的业绩好好庆祝一番时，年度体检报告出来了。王某被告知血糖值高，要进行复查。复查的结果是无情的，王某被确诊为2型糖尿病。与高高在上的血糖值相反，王某的情绪一下子低落了很多，原本踌躇满志的他面对

下一年度的工作计划，怎么也打不开思路……

当您手握血糖化验报告单，刚刚被告知患有糖尿病时，您可能先是怀疑，继而恐慌，然后是茫然失措。初诊糖尿病，出现这一系列情绪反应完全是正常的，但要尽快从中摆脱出来。因为此刻，您与糖尿病的斗争就已经开始了，而您的生活态度直接影响这场斗争的成败。

对待糖尿病要避免两个极端：既不要不重视，抱无所谓、听之任之的态度；也不必过于紧张，整日忧心忡忡，血糖稍有波动，就紧张得寝食难安。有些患者明明知道自己血糖高，但觉得没有不舒服的感觉，能吃能喝，于是，照样我行我素，胡吃海喝，该用药时不用药；也有的患者因糖尿病不能彻底治愈而失去信心，破罐子破摔。这样做实际上都是对自己不负责任，其结果只会使病情越来越重，最终付出沉重的代价。

尽管目前医学上对糖尿病还不能彻底根治，但只要坚持正规治疗，完全可以做到有效控制，同样能享有与健康人一样的寿命。因此，正确的心态应当是：既来之，则安之；在战略上藐视它，在战术上重视它，充分做好打持久战的心理准备。

如果您以前对糖尿病缺乏认识 and 了解，就要通过自身学习，掌握糖尿病防治的有关知识，与医生密切配合，找出最适合自己的个体化治疗方案。全面检查，正规治疗。

实际上，医学界对糖尿病的病因还没有彻底弄清楚，按照目前的医疗水平，还不能彻底根治糖尿病。但是，通过服药对病情进行控制，糖尿病患者完全可以轻松地过正常人的生活。

为了帮助患者远离糖尿病的折磨，本书总结了糖尿病患者该怎么看，怎么办的真谛。本书分认识篇和治疗篇两个部分，认识篇通过分析患病原因、认识糖尿病、自我诊断、医疗诊断及常见误区等，告诉患者患了糖尿病，该怎么看；治疗篇介绍了糖尿病的新理念、药物治疗、中医疗法、饮食疗法、运动疗法、日常生活、心理疗法等，让患者成功控制糖尿病病情，像健康人一样过幸福快乐的生活。

TANGNIAOBING

ZENMEKAN ZENMEBAN

目录



C O N T E N T S

前言 / 1

认识篇 糖尿病，你该怎么看

第一章 你为什么会患糖尿病

3

遗传让糖尿病粘上你 / 4

饮食不当易患糖尿病 / 5

妊娠的“甜蜜”易得糖尿病 / 7

肥胖与糖尿病形影不离 / 7

病毒感染害你患上糖尿病 / 8

精神因素也会诱发糖尿病 / 9

第二章 教你认识糖尿病

11

揭开糖尿病的神秘面纱 / 12

血糖与胰岛素有何关系 / 13

糖尿病的发病机制是怎样的 / 15

三多一少，糖尿病的典型症状 / 16

糖尿病对患者的危害 / 17

哪些人易患糖尿病 / 18



第三章 糖尿病的自我诊断

21

- 血糖与尿糖之间的关系 / 22
- 重视血糖监测的原因 / 25
- 血糖控制标准因人而异 / 26
- 血糖监测的时点与意义 / 28
- 怎样安排血糖监测的次数 / 30
- “全天候”监测血糖 / 31
- 解析糖化血红蛋白 / 32
- 选购便携式血糖仪的要素 / 34
- 便携式血糖仪出现误差的原因及对策 / 35
- 出现高血糖的原因与处理方法 / 38

第四章 糖尿病的诊疗

43

- 糖尿病患者应定期做的检查 / 44
- 教您如何看化验单 / 46
- 就诊时需要注意的事项 / 52
- 怎样检测血糖指数 / 53
- 血糖化验细节莫忽视 / 54

第五章 糖尿病认识的误区

57

- 糖尿病全是由胰岛功能减退引起的 / 58
- 没有糖尿病家族史者不会患糖尿病 / 58
- 吃糖容易患上糖尿病 / 59
- 只有老年人才会得糖尿病 / 59
- 儿童不会得糖尿病 / 61
- 消瘦者不会患糖尿病 / 62
- 糖尿病慢性并发症不可避免 / 63

糖尿病患者能不能结婚 / 63

保健品可以替代降糖药 / 65

过分依赖药物治疗 / 65

第六章 警惕糖尿病并发症

67

糖尿病并发症前的“紧急警报” / 68

糖尿病并发症扫描 / 71

治疗篇 得了糖尿病，你该怎么办

第七章 糖尿病治疗新理念

79

糖尿病的非药物治疗 / 80

胰岛素增敏药是2型糖尿病患者的救星 / 84

缺铬是引发糖尿病的重要因素之一 / 85

糖尿病药物使用有讲究 / 87

服用降糖药有新招 / 89

调控“糖耐量异常”的新方法 / 91

常用口服降糖药的选择 / 93

“基因修复”治疗糖尿病的前景 / 95

治疗糖尿病的中国式疗法 / 96

植物胰岛素治疗糖尿病前景广阔 / 98

多肽是一种高效的降糖新药 / 99

黄精降糖的新发现 / 101

黄芪降糖的新作用 / 104

糖尿病并发症能否用偏方治疗 / 105



TANGNIAOBING

糖尿病 怎么看怎么办

第八章 糖尿病用药需谨慎

109

糖尿病患者是否均需用降糖药 / 110

怎样选择口服降糖药 / 111

漏服了降糖药该怎么办 / 112

努力克服错误用药倾向 / 114

糖尿病药物该如何保存 / 116

口服降糖药的不良反应 / 116

胰岛素有哪些生理作用 / 117

尽早使用胰岛素 / 118

胰岛素治疗的适应证 / 119

胰岛素的种类 / 121

胰岛素制剂的选用原则 / 122

胰岛素的副作用 / 123

第九章 糖尿病的中医疗法

125

糖尿病的推拿疗法 / 126

降低血糖的推拿穴位 / 129

哪些推拿手法适合糖尿病患者 / 129

糖尿病患者如何进行自我按摩 / 130

糖尿病患者怎样进行经穴按摩 / 131

用针灸治疗2型糖尿病 / 132

哪些因素影响针灸的疗效 / 132

如何理解糖尿病患者针灸的“慎”字 / 133

艾灸疗法 / 134

贴敷疗法 / 135

验证脐疗法 / 137

刮痧疗法 / 138

指压疗法 / 140

耳压疗法 / 141

拔罐疗法 / 143

药浴疗法 / 145

泡足疗法 / 148

音乐疗法 / 152

第十章 糖尿病的饮食调养

157

豆类五谷降血糖 / 158

肉类、鱼类降血糖 / 159

蔬菜水果降血糖 / 161

荤素搭配降血糖 / 165

日常主食降血糖 / 170

住院治疗的食谱 / 172

第十一章 糖尿病的运动疗法

177

糖尿病患者运动要遵循的原则 / 178

要制订合理的运动计划 / 178

糖尿病患者适宜的运动时间 / 179

运动要掌握好度和量 / 180

做室内运动要注意的事项 / 180

如何根据血糖水平选择运动方式 / 181

散步——经常散步身体好 / 182

跑步——经济划算的运动 / 183

游泳——清爽的有氧运动 / 184

爬楼梯——简单易行的运动 / 185

骑车——最为时髦的运动 / 185

爬山——强身健体的运动 / 189



TANGNIAOBING

糖尿病 怎么看怎么办

- 医疗体操——永葆健康的运动 / 189
- 糖尿病患者运动时是否可以加餐 / 190
- 糖尿病患者该如何处理运动中的低血糖 / 191
- 为何糖尿病患者忌过度剧烈运动 / 191
- 家务劳动是否可以代替运动治疗 / 192
- 为何糖尿病患儿要参加运动治疗 / 192
- 糖尿病患者运动时怎样防止低血糖 / 193
- 运动疗法不适合哪些糖尿病患者 / 193
- 体质虚弱的糖尿病患者适宜做运动吗 / 194

第十二章 糖尿病患者日常生活注意事项

195

- 糖尿病患者的生活习惯应怎样 / 196
- 糖尿病患者应该如何着衣 / 196
- 糖尿病患者应该怎样选择鞋子 / 197
- 为何糖尿病患者要注意个人卫生 / 198
- 糖尿病患者怎样养成定期排便的习惯 / 198
- 糖尿病患者该如何使用体温表 / 199
- 糖尿病患者外出要注意的问题 / 199
- 糖尿病患者夏季是否可以用空调 / 200
- 糖尿病患者应怎样选择冷饮 / 201
- 糖尿病妇女在特殊时期应注意的问题 / 201
- 为何糖尿病患者要正确使用电风扇 / 202
- 糖尿病患儿能否参加夏令营活动 / 203
- 糖尿病患者夏季午睡要注意的问题 / 203
- 为何糖尿病患者忌秋冻 / 204
- 糖尿病患者应该如何使用电热毯 / 205
- 冬季糖尿病患者如何保持病情稳定 / 205

老年糖尿病患者该如何提防跌倒 / 206

为何糖尿病患者不能熬夜和睡懒觉 / 207

糖尿病患者的自我护理与家庭护理 / 208

第十三章 糖尿病的心理疗法

209

谁说糖尿病没法治 / 210

你是否感觉精神抑郁 / 211

如何对付糖尿病性抑郁 / 212

糖尿病患者常见的心理障碍 / 212

糖尿病患者的心理处方 / 214

其实笑对糖尿病很简单 / 217

凡事不生气，康复已开始 / 218

别让坏情绪影响糖尿病的治疗 / 219

如何克服和避开不良情绪 / 219

用“精神保健术”对抗应激 / 220

康复中常用的精神放松法 / 222

消除孤独、愤怒与灰心的情绪 / 222

妒忌是糖尿病康复的大敌 / 223

消除在各类场所测血糖的心理障碍 / 223

消除在各类场所注射胰岛素的心理障碍 / 224

情绪波动时应及时监测血糖 / 224

患者家属应是半个医生 / 224

心理疗法的具体方法 / 225

“五种眼光”应对糖尿病 / 227

糖尿病患者怎样做好心理调整 / 228

改善情绪的“六条路径” / 230



TANGNIAOBING

糖尿病 怎么看怎么办

第十四章 糖尿病患者的生活禁忌

233

糖尿病患者必须戒烟 / 234

糖尿病患者不可拒绝胰岛素治疗 / 234

注射胰岛素之后不宜马上进餐 / 235

警惕无症状糖尿病 / 236

糖尿病患者不可随意拔牙 / 236

“饭后一杯茶”，“饭后百步走”不是好选择 / 237

糖尿病患者不宜盲目驾车 / 237

糖尿病患者外出不要忘记带上保健卡 / 238

1型糖尿病患者不宜盲目运动 / 239

糖尿病患者不可过量食盐 / 239

糖尿病患者不可用肉食代替主食 / 240

糖尿病患者不可过多食用瓜子、花生 / 241

糖尿病患者不可过量饮酒 / 241

糖尿病患者不宜饥饿 / 242



认识篇

糖尿病，你该怎么看

- 第一章 你为什么会患糖尿病
- 第二章 教你认识糖尿病
- 第三章 糖尿病的自我诊疗
- 第四章 糖尿病的诊疗
- 第五章 糖尿病认识的误区
- 第六章 警惕糖尿病并发症



第一章 Chapter 1

你为什么会有糖尿病

中国糖尿病患病率呈逐年上升趋势，患病人数已居世界第二位。糖尿病是一种慢性代谢性疾病，长期血糖升高会导致多种并发症，严重影响生活质量。糖尿病的发病机制复杂，涉及遗传、环境、生活方式等多种因素。目前，糖尿病已成为全球公共卫生问题之一，需要引起高度重视。

糖尿病的诊断标准如下：空腹血糖≥7.0mmol/L，或餐后2小时血糖≥11.1mmol/L，或糖化血红蛋白（HbA1c）≥6.5%。糖尿病患者应定期监测血糖，遵医嘱进行治疗，以延缓并发症的发生。

糖尿病的预防关键在于保持健康的生活方式，包括均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等。对于有糖尿病家族史或高危因素的人群，应定期进行血糖筛查，做到早发现、早干预。

