

糖尿病

家庭护理自我保健

- 『甜蜜杀手』21世纪的流行病
- 中国营养学会推荐糖尿病健康饮食食谱
- 健康生活方式是应对糖尿病的良好『盾牌』
- 『五驾马车+一个车夫』的糖尿病管理模式
- 糖尿病，您最想知道什么——专问

主编 杨丽萍
副主编 刘凤华 关自佳 赵斌



中原出版传媒集团
中原农民出版社



家庭实用版

糖尿病二病



家庭实用版

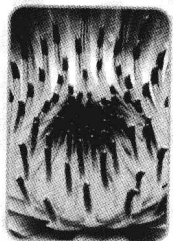
家庭护理 自我保健

主编 杨丽萍
副主编 刘凤华
关自佳 赵斌

常州大学图书馆藏书



中原出版传媒集团
中原农民出版社



图书在版编目(CIP)数据

糖尿病家庭护理自我保健/杨丽萍主编. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2010.3

ISBN 978-7-80739-718-2

I. 糖… II. 杨… III. 糖尿病-护理 IV. R473.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 208151 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州金秋彩色印务有限公司

开本:710mm×1010mm

1/16

印张:25

字数:346 千字

版次:2010 年 3 月第 1 版

印次:2010 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-718-2

定价:36.00 元

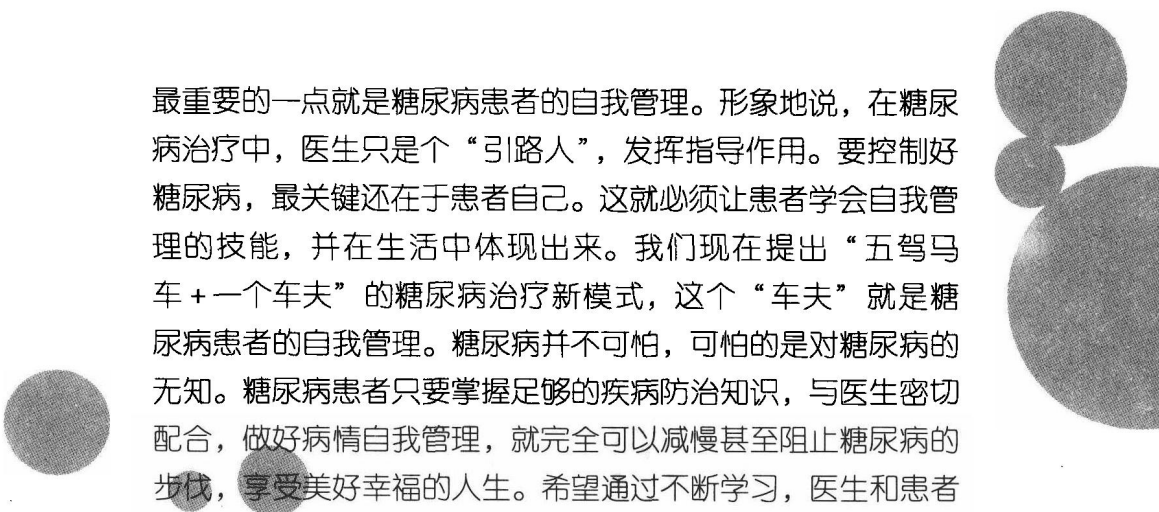
本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前 言

据卫生部报告：我国已有高血压患者 2 亿，血脂异常患者 2 亿，超重者 2.4 亿，肥胖者 7 000 万，糖尿病患者 4 000 万，更严重的是每天还在增加数以万计新的年轻的“三高”患者。2004 年，在北京市各大医院心内科就诊的高血压、高脂血症和冠心病患者中，25% 的病人同时伴有糖尿病；在众多糖尿病患者中，仅有不到 10% 是单纯的糖尿病，有 40% 合并高血压或高脂血症，而有 50% 同时合并高血压和高脂血症。今天信息科技十分发达，这样的数字几乎可以轻易地搜索到，我想说的是这些数字并不是危言耸听，只是借此提醒大家注意生活方式和生活细节，希望我们可以正视我们的生活、我们的健康。

面对这样数量庞大的患病人群，单靠医药本身不仅耗费巨大，而且已明显力不从心。而科学合理的膳食正是事半功倍、得心应手的首选之策。世界卫生组织曾指出：医药在健康中只起 8% 的作用，而合理膳食能起 13% 的作用，饮食治疗能起到 47% 的有效防治作用。

我们要和糖尿病作斗争，减轻糖尿病对人类的危害，其中



最重要的一点就是糖尿病患者的自我管理。形象地说，在糖尿病治疗中，医生只是个“引路人”，发挥指导作用。要控制好糖尿病，最关键还在于患者自己。这就必须让患者学会自我管理的技能，并在生活中体现出来。我们现在提出“五驾马车+一个车夫”的糖尿病治疗新模式，这个“车夫”就是糖尿病患者的自我管理。糖尿病并不可怕，可怕的是对糖尿病的无知。糖尿病患者只要掌握足够的疾病防治知识，与医生密切配合，做好病情自我管理，就完全可以减慢甚至阻止糖尿病的步伐，享受美好幸福的人生。希望通过不断学习，医生和患者对糖尿病自我管理都能有深入的了解，使糖尿病患者的自我管理做得越来越好，真正给糖尿病患者造福。

本书内容涵盖了糖尿病饮食治疗、运动治疗、药物治疗、心理治疗、病情监测、现代医疗仪器的使用及并发症防治等患者康复保健与日常生活的方方面面。同时，书中还涉及了不少糖尿病预防知识与实用技巧，还有一些配合病友们食疗的家常百味，营养健康，好学易做，病友们可以尽享口福。让我们从关注生活细节做起，无论糖尿病患者、患者家人与朋友，还是所有关注健康的人，都能从中获益。投资健康，收获幸福。轻松生活，全面达标。战胜糖尿病，就从这里开始吧！

编者

2009年10月

目 录

第一章 相关知识

你知道“富贵病”吗	1
“甜蜜杀手”，21 世纪的流行病	3
胰脏、胰岛素与糖尿病	6
胰岛素的作用是什么	9
胰岛素缺乏有哪些类型	10
什么是 1 型糖尿病	11
什么是 2 型糖尿病	11
还有什么类型的糖尿病	13
糖尿病的“预备兵团”	14
糖尿病害你有多深	17
糖尿病并发症有哪些	17

第二章 诊断筛查

你会看化验单吗	20
误诊面面观	22
几多误解糖尿病	24
尿糖和糖尿病	26
血糖和糖尿病	27
什么是低血糖	28

什么是高血糖	29
导致血糖波动的原因有哪些	30
血糖检查有哪些项目	31
糖尿病的早期信号是什么	33
什么是糖尿病的四级防护	34
观察糖尿病治疗效果好坏的 5 个指标	35

第三章 治疗药物

糖尿病治疗药物分类有哪些	37
糖尿病用药原则有哪些	39
口服降糖药该怎么吃	39
糖尿病药物片剂怎么服	40
常用降糖药怎么服	40
磺脲类药物有何特点	41
常用的磺脲类药物有哪些	42
磺脲类药物使用中应该注意什么	44
磺脲类药物会失效吗	45
双胍类药物有何特点	45
常用的双胍类降糖药有哪些	46
α -葡萄糖苷酶抑制剂有何特点	47
胰岛素分泌促进剂诺和龙有何特点	47
糖尿病用药注意事项有哪些	48
胰岛素，“该出手时就出手”	50
胰岛素有什么副作用	51
维生素与糖尿病有什么关系	53

第四章 饮食疗法

饮食疗法有什么作用和目的	56
你的糖尿病治疗目标是什么	57

为什么要制订完善的糖尿病饮食计划	57
食疗是饮食控制吗	58
为什么要供给适量的碳水化合物	59
为什么要供给充足的食物纤维	60
控制脂肪是控制主食吗	61
合理安排饮食需要注意哪些	61
什么是合理饮食	62
七大营养素的作用	63
为什么需要糖尿病护理	66
咨询营养专家的五大理由	67
写下你的饮食日记	69
如何科学地写糖尿病饮食日记	70
糖尿病饮食计划的营养原则和前提是什么	71
为什么要确定正餐和零食的时间	72
请确定你的早餐	72
饮食日记中的进餐间隔	73
合理处理你的零食	74
确定每天食物的量	74
制订适合你的糖尿病饮食计划指南	75
找个好方法控制你的饮食	76
有关蛋白质你应该知道的	79
你需要食用多少蛋白质	80
蛋白质如何分配	81
控制超高的蛋白质摄取	83
蛋白质与肾脏疾病有什么关系	84
如何利用食物交换系统	85
胰岛素和变化的用餐时间	87
周末的用餐时间	88
加班和夜班时如何调整你的进食时间	88

旅行或者出差时的进食计划	89
在朋友家用餐的建议	90
在餐馆用餐的建议	90
在快餐店用餐的建议	91
为了健康,请拒绝酒精	92
如何避免进入饮食治疗的常见误区	93
糖尿病患者饮食八戒	96
适宜糖尿病患者的十大烹调方法	97
菜篮子里的“降糖药”	100
丰富你的水果篮	102
吃水果应注意哪些原则	105
一起来确定你的食谱吧	107
糖尿病患者饮食疗法的要点	108
饮食的“红绿灯”	109
如何应付饥饿感	110
如何选择甜味品	111
让你血糖、血脂升高的“害虫”	112
饮酒的危害是什么	113
进食三宜	114
食物三宜	115

第五章 运动疗法

什么是运动疗法	118
健康生活方式是应对糖尿病的良好“盾牌”	120
运动疗法的重要性	121
运动疗法的十大注意事项	123
运动前的准备	125
循序渐进——运动“三部曲”	126
什么样的糖尿病患者不能进行运动锻炼	127

什么运动项目适合你·····	128
运动疗法的适应人群·····	129
时间，频率，环境和天气·····	130
坚持就是胜利·····	132
糖友牢记“六个一”·····	134
安全锻炼的 20 个技巧·····	137

第六章 心理疗法

心理治疗的重要性·····	143
心理因素对糖尿病有什么影响·····	145
心理疗法在糖尿病治疗中的价值是什么·····	146
心理疗法的应用原则是什么·····	148
糖尿病心理治疗常用方法·····	150
及时发现信号，安度应激反应·····	151
确诊了，别回避·····	153
勇敢面对人生·····	154
亲友是坚强可靠的后盾·····	155
做个明智的糖尿病患者·····	156
克服低落的情绪，学会倾诉·····	157
“气”出来的糖尿病·····	159
保持乐观，肯定自己·····	161
快乐为健康之源·····	162
精神紧张的原因是什么·····	164
为何精神紧张会构成危险·····	165
10 种缓和精神紧张的方法·····	166
放松身心，克服不良情绪·····	169
自我调节面面观·····	171
心理治疗要打“年龄战”·····	173
比比看，你犯了哪一条·····	174

第七章 其他护理疗法

瑜伽疗法·····	177
按摩疗法·····	179
预防糖尿病的按摩方式·····	181
减轻下肢疼痛的自我按摩·····	182
预防眼部病症的自我按摩·····	183
自我按摩预防高血压·····	184
药浴疗法·····	184
几个中药药浴处方·····	186
针灸疗法·····	188

第八章 使用好你的医疗仪器

用尿糖试纸测定尿糖的方法是什么·····	191
如何用酮体试纸检测尿酮·····	192
使用尿糖试纸时应注意的问题·····	192
糖尿病患者如何自我检查血糖等指标·····	193
正确使用血糖仪·····	194
选购血糖仪时的“五看”·····	195
血糖的自我测定有哪些·····	197
什么是胰岛素泵·····	198
胰岛素泵的基本构造·····	199
胰岛素泵的工作原理·····	200
健康生活，从泵开始·····	201
胰岛素泵的适用人群有哪些·····	203
确定自己是否需要胰岛素泵·····	204
医生眼中理想的准戴泵者·····	204
胰岛素泵的缺点·····	206
选购胰岛素泵要看哪些方面·····	208

胰岛素泵必须具备的功能·····	210
胰岛素泵的基础率设置中须注意的问题·····	212
用泵细节·····	213
使用快速血糖仪检测血糖时需要注意什么·····	214
胰岛素注射前的准备·····	216
注射胰岛素的方法·····	217
什么是胰岛素笔·····	218
胰岛素笔注射步骤·····	220
胰岛素笔的保存·····	220
针头和笔芯·····	221
使用胰岛素笔的三点注意事项·····	221

第九章 并发症的急救与护理

糖尿病的三级预防·····	223
牙病虽小，容不得忽视·····	224
关爱自己，“从心”开始·····	225
心血管疾病患者的保健食物·····	227
如何预防低血糖·····	229
你有足部疾患的高危因素吗·····	231
“环环相扣”治疗糖尿病足·····	232
足部病变预防和护理·····	234
糖尿病患者应该如何防治神经病变·····	236
糖尿病视网膜病变有哪些表现·····	237
糖尿病患者应该怎样保护眼睛·····	238
眼底出血、白内障该怎么办·····	238
哪些人不宜做白内障手术·····	239
糖尿病肾病的症状·····	240
糖尿病肾病的分期·····	241
糖尿病肾病的干预治疗·····	242

糖尿病肾脏保护“七部曲”	244
关于“性”福这件事	247
早泄并不算病	248
性功能障碍治疗中记住4个“不”	249
药物治疗性功能障碍无效怎么办	250
用学习扫除性功能障碍	251
怀疑自己是代谢综合征时该采取哪些措施	252
代谢综合征的预防与治疗	253
糖尿病酮症酸中毒的家庭急救	255
糖尿病乳酸酸中毒的急救	257
非酮症高渗性糖尿病昏迷的急救	258
糖尿病患者发生骨质疏松症的原因有什么	260
让你的骨头硬起来	261
10招教你预防糖尿病并发症	263

第十章 专家解答 150 问

1. 糖尿病为什么会“三多一少”	266
2. 糖尿病患者为什么乏力	267
3. 尿多怎么防治	267
4. 为什么现在糖尿病患者越来越多	267
5. 糖尿病患者血糖高指什么	268
6. 口腔症状与糖尿病有关吗	269
7. 尿糖阳性就是患了糖尿病吗	269
8. 为何血糖正常而尿糖不正常	270
9. 糖尿病的危险因素是糖吗	271
10. 糖耐量减低是糖尿病吗	271
11. 糖尿病与自身免疫有关吗	272
12. “世界糖尿病日”是怎么回事	273
13. 糖尿病患者应该定期做哪些检查	274

14. 如何用微量血测定血糖	274
15. 怎样分析四段尿糖	275
16. 有快速测糖尿病的新方法吗	276
17. 口服糖耐量试验怎么做	276
18. 用口服葡萄糖耐量试验预测心血管疾病还有必要吗	277
19. 检测血糖的当天患者需不需要服用降糖药	277
20. 检测空腹血糖时, 什么时间抽血最合适	278
21. 检测血糖时仅仅化验空腹血糖行不行	279
22. 静脉血糖和手指血糖一致吗	279
23. 取血测量血糖前, 是否必须先用酒精消毒手指	280
24. 瞬时血糖究竟代表什么含义	280
25. 血糖测量值单位应该如何换算	282
26. 什么是假性糖尿	282
27. 什么是糖化血红蛋白	283
28. 测糖化血红蛋白有什么意义	283
29. 诊断糖尿病高渗性昏迷的主要化验指标是什么	284
30. 什么是低血糖症	284
31. 饥饿就是低血糖吗	285
32. 糖尿病有哪些代谢紊乱	285
33. 糖尿病患者“饿得慌”怎么办	286
34. 什么是糖尿病的“黎明现象”	287
35. 什么是苏木杰反应	288
36. 糖尿病患者有哪些并发症	289
37. 什么叫继发性糖尿病	290
38. 糖尿病应与哪些疾病相鉴别	290
39. 甲亢与糖尿病有什么关系	291
40. 糖尿病患者为何易并发高血压	292
41. 糖尿病性心肌病的预后怎样	293

42. 糖尿病对脂肪代谢有什么影响	293
43. 糖尿病患者应如何保护眼睛	294
44. 怎样预防糖尿病合并白内障	294
45. 糖尿病患者失明后能否复明	295
46. 糖尿病患者腹泻怎么办	295
47. 糖尿病患者为什么容易皮肤瘙痒呢	296
48. 糖尿病患者手指、脚趾尖为何会刺痛	297
49. 糖尿病患者为何会有脚痛的问题	297
50. 糖尿病患者为什么会肢体麻木	298
51. 糖尿病周围神经病变可以治疗吗	298
52. 糖尿病患者的症状与病情有关吗	299
53. 肺结核对糖尿病有何影响	300
54. 什么是胰腺移植	300
55. 糖尿病患者是否可以结婚、生育	301
56. 糖尿病对女性性行为有何影响	301
57. 糖尿病常引起哪些性功能障碍	302
58. 女性糖尿病患者为什么月经不正常	303
59. 更年期妇女易患糖尿病吗	303
60. 女性更年期糖尿病患者能服雌激素吗	304
61. 男性糖尿病患者为何容易阳痿	305
62. 女性糖尿病患者受孕需要注意什么	306
63. 对糖尿病孕妇管理目的是什么, 如何进行	306
64. 糖尿病对孕妇有什么影响	307
65. 妊娠对女性糖尿病患者有什么危险	307
66. 糖尿病对妊娠分娩有什么影响	310
67. 糖尿病对胎儿有什么影响	310
68. 妊娠合并糖尿病危险吗	311
69. 妊娠期糖尿病如何分级	312
70. 妊娠期糖尿病饮食管理有什么特点	312

71. 女性糖尿病患者怀孕期间血糖应维持在多少	313
72. “糖妈妈”们吃什么	313
73. 儿童糖尿病能治愈吗	314
74. 儿童糖尿病有什么临床表现	315
75. 糖尿病儿童及青少年能否上学	315
76. 青春期与糖尿病有怎样的关系	316
77. 老年糖尿病有什么特点	317
78. 老年糖尿病患者不宜用什么降糖药	317
79. 多喝水对糖尿病有益吗	318
80. 患了糖尿病能吃零食吗	319
81. 糖尿病患者可以吃红薯吗	319
82. 糖尿病患者能吃蜂蜜吗	320
83. 糖尿病患者可以吃木糖醇吗	320
84. 糖尿病患者可以饮茶吗	321
85. 糖尿病患者可以吃花生和瓜子吗	321
86. 糖尿病患者可以吃粗粮吗	322
87. 糖尿病患者可以喝牛奶吗	322
88. 糖尿病患者可以吃糖吗	323
89. 糖尿病患者能多吃肉吗	323
90. 降糖食品是否真能降糖	324
91. 喝果汁会增加患糖尿病的风险吗	325
92. 糖尿病患者吃什么油最好	325
93. 不吃饭血糖为何还高呢	326
94. 得了糖尿病应该吃什么，不应该吃什么	326
95. 糖尿病饮食计算步骤是什么	327
96. 糖尿病患者喝什么	327
97. 糖尿病患者为何会多食	328
98. 糖尿病患者越少吃主食越好吗	329
99. 少量多餐对糖尿病控制有什么好处	330

100. 怎样计算标准体重	330
101. 更年期糖尿病患者怎样控制饮食	331
102. 血脂、血糖都高应如何饮食	333
103. 糖尿病患者如何选择保健品	334
104. 糖尿病患者为何应戒烟	335
105. 糖尿病患者能赴宴吗	336
106. 糖尿病患者应远离空调吗	336
107. 糖尿病患者的家属应注意什么	337
108. 糖尿病患者能开车吗	338
109. 糖尿病患者如何坐飞机	338
110. 什么样的糖尿病患者不适合运动锻炼	339
111. 天气变化对糖尿病病情控制有影响吗	340
112. 如何用心率计算适宜的运动量	340
113. 糖尿病患者能游泳吗	341
114. 家务劳动能代替体育锻炼吗	341
115. 糖尿病患者每天应做什么	342
116. 精神紧张对糖尿病控制有什么影响	342
117. 什么是糖尿病卡, 它有什么作用	343
118. 糖尿病患者能做手术吗	343
119. 糖尿病患者如何安度春季	344
120. 夏季糖尿病患者能喝冷饮吗	345
121. 糖尿病患者如何安然度夏	345
122. 秋冬季节糖尿病患者热水泡脚有害吗	346
123. 降血糖的中药有哪些	347
124. 哪些患者不能用消渴丸	347
125. 糖尿病患者怎样服钙片	348
126. 糖尿病患者能否献血	349
127. 糖尿病患者需终生服药吗	349
128. 降糖快的药物就好吗	350