

杨建宇 编著

TANGNIAO BING

JIATINGFANGZHIYUTIAOYANG

糖尿病

家庭防治与调养



TANGNIAOBING

JIA TING FANG ZHI YU TIAO YANG

想要战胜糖尿病，家庭防治调养是关键
做好病情自我管理，让疾病逐渐远离生活

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

TANGNIAO BING

DIANJIANGYUZHONGYUJIAOYANGYU

糖尿病

家庭防治与调养



TANGNIAO BING

DIANJIANGYUZHONGYUJIAOYANGYU

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

糖尿病

家庭防治与调养

TANGNIAO BING

JIATINGFANGZHIZHIYUTIAOYANG

杨建宇 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病家庭防治与调养/杨建宇编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5132-1292-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第302689号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京东光印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本710mm×1000mm 1/16 印张19 字数193千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1292-2

*

定价 29.80元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

内容提要

本书共分十章。主要介绍了糖尿病的基本医学知识、预防措施、自我监测, 用药治疗、科学防治、护理养生和糖尿病患者的饮食调养、运动调养、细节调养等。本书内容全面, 有助于糖尿病患者掌握糖尿病自我管理的知识和调养方法, 走出认识误区, 进行有效地预防或控制糖尿病的急性和慢性并发症, 提高生活质量。本书适合糖尿病患者及其家人阅读参考。

前 言

近年来糖尿病的发病率逐年升高，给国家和人民带来了沉重的经济负担和社会负担。大部分患者刚患上糖尿病时，常常存在情绪低落、困惑、忧郁的现象。由于缺乏对糖尿病的知识，没有引起足够的重视，一旦脱离了医生就不知道如何自我养护，没有及时进行全面的综合治疗，并持之以恒，对家庭中的饮食、用药等也没有合理科学的概念，所以糖尿病各种并发症的发病率始终居高不下。

可以说，我们的生命本身就是一个与疾病抗衡的过程，患上糖尿病并不可怕，真正可怕的是我们对糖尿病认识不足。在与糖尿病斗争的过程中，糖尿病患者除了配合医生药物治疗外，更多的是需要患者自己学会自我监控血糖、做好日常生活调养。

为了帮助糖尿病患者走出认识误区，学会自我监控血糖、做好日常生活调养，特编写了《糖尿病家庭防治与调养》一书。本书共分十章。主要介绍了糖尿病的基本医学知识、预防措施、自我监测，用药治疗、科学防治、护理养生和糖尿病患者的饮食调养、运动调养、细节调养等。本书内容全面，有助于糖尿病患者全面掌握糖尿病自我管理的知识和调养方法，走出认识误区，进行有效地预防或控制糖尿病的急性和慢性并发症，提高生活质量。

本书重点论述了家庭治疗和自我保健方法。根据当前人们的实际生

活状况和生活规律，以通俗易懂的文字，提出了科学预防和治疗糖尿病的各种行之有效的治疗方法和措施，是糖尿病患者及其家属防治糖尿病的理想必备读物。

编者

2012.11

目录 CONTENTS

第一章

认识了解，揭开糖尿病的神秘面纱

糖尿病的定义与性质·····	001
糖尿病的四大类型·····	002
区分1型糖尿病和2型糖尿病的方法·····	004
1型糖尿病的发病原因·····	005
2型糖尿病的发病原因·····	006
什么是糖尿病的蜜月期·····	006
血糖与糖尿病的关系·····	007
糖尿病的发展与分布情况·····	008
中国糖尿病的发病情况和特点·····	010
糖尿病有哪些常见症状·····	011
认识“血糖”和“胰岛素”·····	013
糖尿病危害面面观·····	016
糖尿病的治疗原则·····	019
血糖控制好了，还会出现并发症吗·····	021
糖尿病并发症的17个危险信号·····	023

糖尿病患者应遵循的七戒·····	024
------------------	-----

第二章

未雨绸缪，积极主动预防糖尿病

预防糖尿病首先要控制血糖·····	028
预防高血糖，远离糖尿病的方法·····	029
不主张使用药物预防糖尿病的原因·····	030
远离糖尿病，从“小胖墩”抓起·····	031
低血糖的自我预防·····	034
总眼花，当心糖尿病成元凶·····	038
出现牙周炎，先查血糖高不高·····	039
女性体内含铁量过高也易患糖尿病吗·····	041
孕妇预防糖尿病的方法·····	042
儿童预防糖尿病的几个要点·····	043
中老年人怎样预防糖尿病·····	045
预防糖尿病，减肥不可少·····	046
1型糖尿病的预防·····	047
预防1型糖尿病并发症的注意事项·····	048
2型糖尿病的预防措施·····	049
2型糖尿病的二级预防·····	050

第三章

自我监测，及时掌控糖尿病病情

糖尿病的自我检查·····	052
---------------	-----

做好病情观测记录有什么好处·····	054
糖尿病患者留取尿液标本的方法·····	054
如何评估病情轻重·····	055
糖尿病患者需要定期做哪些检查·····	057
为何要重视血糖监测·····	060
血糖监测的时段及意义·····	061
如何安排血糖监测的次数·····	064
餐后高血糖的原因及对策·····	066
监测血糖有哪些注意事项·····	067
患者自身应做的控制血糖水平的检查有哪些·····	068
监测血糖以何时为宜·····	068
如何确定血糖自我监测的间隔时间·····	069
血糖自我检测日记包括哪些内容·····	069
测血糖的步骤有哪些·····	070
自我监测血糖的优点有哪些·····	071
如何用血糖仪自测血糖·····	071
购买血糖仪时应注意什么·····	071
使用快速血糖仪要注意些什么·····	073
测试静脉血糖和测试手指血糖测值是否一致·····	074
应激时血糖有何变化·····	075
为什么要查空腹血糖·····	075
不要忽视餐后高血糖的监测与控制·····	076
妊娠糖尿病怎么测血糖·····	078
维生素C影响血糖检测吗·····	078

第四章

用药治疗，有效控制血糖指数

糖尿病患者如何科学就医·····	080
治疗糖尿病，中药好还是西药好·····	082
治疗糖尿病的中药单方与验方10款·····	084
哪些药会干扰降糖效果·····	088
能增强降糖作用的常用药物·····	089
口服降糖药的应用原则·····	090
漏服降糖药物如何补救·····	092
血糖升高，胰岛素一定要加量吗·····	094
胰岛素注射技巧总汇·····	096
降糖药物应用误区·····	101
糖尿病患者用药常识·····	106
要根据自身状况来选择降糖药·····	108
选择正确服药时间·····	109
餐前服用口服降糖药效果最佳·····	110
口服降糖药不可随意服用·····	111
口服降糖药，从小剂量开始·····	111
糖尿病常用的降糖中草药·····	113
糖尿病常用的降糖中成药·····	114
血糖控制良好后可以停药降糖药吗·····	116
莫轻信降糖产品·····	117
糖尿病患者如何安全使用降糖药·····	118

第五章

科学防治，远离糖尿病并发症

糖尿病并发症的预防·····	123
糖尿病并发感染重在预防·····	124
如何预防糖尿病酮症酸中毒·····	125
如何预防糖尿病非酮症性高渗性昏迷·····	126
糖尿病患者预防高血压的要点·····	127
防控糖尿病代谢综合征的方法·····	128
糖尿病并发心血管病的预防·····	129
糖尿病并发脑血管病的预防·····	130
糖尿病并发心脏病的预防·····	131
糖尿病合并脑卒中的防治·····	132
糖尿病神经病变的预防·····	133
糖尿病肾病的预防·····	134
糖尿病阳痿的预防·····	135
糖尿病肠道并发症的防治·····	136
糖尿病胆囊、胰腺并发症的预防·····	137
糖尿病患者泌尿系感染的预防·····	137
糖尿病并发真菌感染的防治·····	138
糖尿病合并痛风的防治·····	139

第六章

护理养生，“糖”人不可忽视的工作

糖尿病患者保护眼睛的方法·····	143
护理糖尿病性脑血管昏迷患者眼睛的方法·····	144
糖尿病患者进行口腔护理的方法·····	145
糖尿病患者护理牙齿的方法·····	145
糖尿病患者护理皮肤的方法·····	147
糖尿病患者护足的方法·····	148
糖尿病患者妊娠期的护理养生·····	150
糖尿病患者新生儿的护理养生·····	151
老年糖尿病患者的护理养生·····	152
糖尿病酮症酸中毒怎样护理·····	153
糖尿病性肾病的护理养生·····	153

第七章

养病必须先养“心”

心理因素与糖尿病的关系·····	155
自我心理调适对糖尿病患者的意义·····	156
情绪稳定是糖尿病患者恢复健康的基础·····	157
保持良好情绪对糖尿病的益处·····	158
糖尿病患者的心理问题表现·····	159
糖尿病患者应如何看待疾病·····	162
心理疗法要从哪些方面入手·····	163

糖尿病患者的心理养生方法·····	164
糖尿病患者克服不良情绪的方法·····	166
学会自我暗示疗法·····	167

第八章

降低血糖，食物养生是大计

糖尿病饮食养生原则·····	168
糖尿病患者饮食的“三宜三不宜”·····	169
糖尿病患者如何养成健康的饮食习惯·····	171
糖尿病患者要做到少吃多餐·····	172
饮食降糖，计算标准体重很重要·····	175
糖尿病患者宜食低脂食物·····	175
学会“交换法”，尽享“吃自由”·····	176
“血糖生成指数”让你不再为吃担心·····	181
食物血糖生成指数的概念·····	181
利用血糖生成指数选择食物·····	182
糖尿病患者饮食要注意的八个方面·····	184
饮水必适量·····	185
糖尿病患者的食物要低温烹饪·····	186
灵活加餐是糖尿病患者饮食的一项大学问·····	186
糖尿病患者能吃水果吗·····	187
“无糖食品”可以放心食用吗·····	190
糖尿病患者如何正确吃肉·····	191
糖尿病患者降糖还需“控盐”·····	193
糖尿病孕妇怎样合理控制饮食·····	194
老年糖尿病患者的 一日三餐·····	194
糖尿病性高血压食疗方·····	195

糖尿病患者养生粥谱·····	197
糖尿病患者的养生米类主食·····	205
糖尿病患者的养生面食·····	206
糖尿病患者的养生菜谱·····	210
糖尿病患者可常食的养生汤·····	219
糖尿病患者的养生茶饮·····	222
糖尿病患者的养生酒·····	229
糖尿病患者要少吃糖类食物·····	230
糖尿病患者与含糖类食物·····	231
糖尿病饮食养生误区盘点·····	232

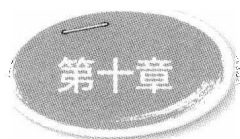


第九章

细节养生，让降糖效果事半功倍

糖尿病患者的健康生活模式·····	241
糖尿病孕妇应注意的生活细节·····	242
老年糖尿病患者防止跌倒的方法·····	243
糖尿病患者选鞋有何讲究·····	244
洗手间里应注意哪些事项·····	245
气候变化时糖尿病患者要注意的问题·····	245
糖尿病患者睡觉不宜关灯·····	246
糖尿病患者不宜频繁使用手机·····	247
经常打麻将会加重糖尿病病情·····	247
糖尿病患者应养成的卫生习惯·····	248
糖尿病患者洗澡时应注意的问题·····	249
糖尿病患者怎样清洗活动性假牙·····	249
糖尿病患者过性生活和避孕的方法·····	250
患有糖尿病为何要进行性生活调护·····	251

糖尿病患者的春季养生方法·····	252
糖尿病患者的夏季养生方法·····	255
糖尿病患者的秋季养生方法·····	258
糖尿病患者的冬季养生方法·····	260



运动养生，强健体质降血糖

运动对糖尿病患者有哪些好处·····	263
选择运动调理的最佳时间·····	264
糖尿病患者掌握运动量的方法·····	265
运动量过大有哪些表现·····	266
运动量不足有哪些表现·····	267
运动降糖要做好的准备·····	267
糖尿病患者的运动注意事项·····	268
糖尿病患者进行运动的基本前提·····	269
使运动持之以恒的方法·····	270
利用零散时间健身的方法·····	271
糖尿病患者晨练有哪些负面影响·····	272
运动过程中出现意外情况怎么办·····	272
运动时能喝饮料吗·····	273
不适宜进行运动调理的情况·····	274
糖尿病患者安全锻炼必知的18个细节·····	275
爬楼梯，一项很不错的有氧运动·····	280
体操，疏通经络，调和气血·····	281
五禽戏，强身又降糖·····	283
经常踢毽子对糖尿病患者的好处·····	284
在舞姿摇曳中体验降糖效果·····	285



糖尿病的定义与性质

患上糖尿病就意味着要与之终身相伴。虽然各方专家始终致力于糖尿病的研究，但迄今为止还没能找到有效的根治方法。糖尿病的治疗目标目前定位于使病情处于长期理想或良好的控制水平。

糖尿病，中医称“消渴”。早在公元前中医学著作中就记载消渴患者的尿是甜的，呈现口渴、多饮、多尿、多食等临床特征，后期患者多见疲乏、消瘦，故名“消渴”，并且提出营养过度及肥胖与糖尿病的发病有着密切关系。

但是，古人的观点与疾病的本质还是有不小的差距，这种状况直到19世纪才有了明显的改善。1869年一名德国医生发现人体胰腺存在“胰岛”，可以分泌胰岛素，这为糖尿病的近代