



医药学院 610 2 12002299



中华医学会糖尿病专家教你

糖尿病 生活调养

专家
支招

排忧
解难

生活
调养

畅享
幸福



哪些因素容易导致糖尿病？怎样制订食谱？
怎样发现糖尿病？对糖尿病并发症有益的食物有哪些？
怎样制订一天的运动计划？
糖尿病患者的运动处方有哪些？
怎样选择口服降糖药？

向红丁 主编

中国著名内分泌专家

北京协和医院教授、博士生导师

北京协和医院糖尿病中心主任

北京糖尿病防治协会理事长

北京健康教育协会副会长

中华医学会糖尿病学分会主任委员



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病生活调养100招 / 向红丁 主编. - 青岛 : 青岛出版社, 2011.11

(名医名家进社区)

ISBN 978-7-5436-7320-5

I. ①糖… II. ①向… III. ①糖尿病—防治—问题解答 IV. ①R587.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第119112号

《糖尿病生活调养100招》编委会

主 编: 向红丁

编委会: 牛东升 李青凤 石艳芳 张 伟 刘红霞 张 静 石 沛
石玉琳 樊淑民 陈进周 高 杰 石艳婷 季子华 吉新静
徐开全 杨慧勤 张辉芳 李军艳 王 娟 安 鑫 窦俊平

书 名 糖尿病生活调养100招

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-68068026 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

插 画 火鸟工作室

摄 影 刘志刚 刘 计

装帧设计 水长流文化发展有限公司

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米×1010毫米)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-7320-5

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 医疗保健类



中华医学会专家教你

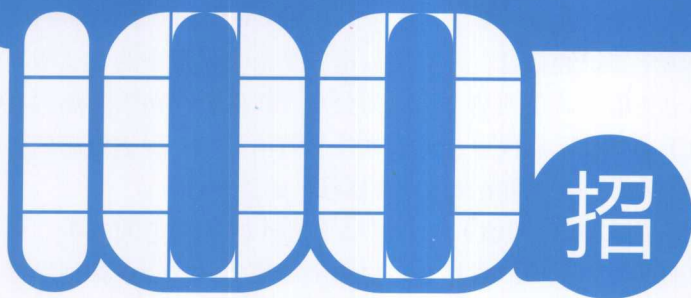
糖尿病 生活调养

专家
支招

排忧解难

生活
调养

畅享
幸福



向红丁 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

前言

目前，随着生活水平的提高，人们对健康知识的需求日益增高。“无病早预防，有病早治疗，防止伤病残”，已经成为广大人民群众最关注、最现实的社会问题。

为了解决人民群众对健康知识的强烈渴求，我们精心组织知名专家编写了名医名家进社区丛书。本套丛书的服务宗旨就是让广大读者了解正确的医学概念，学习简单实用的健康基础知识，从而为自身的健康保驾护航。

名医名家进社区丛书是一套宣传医学科普知识的通俗读物，我们在编写时，为了保证本套丛书的质量，特别选定了各个医学领域的知名专家，以保证图书的权威性和科学性。

在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面，本套丛书将专业知识转化为读者所能接受的知识，以问答的形式架起一座名医与读者沟通的桥梁，让读者全面了解医学知识，从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

我们相信，通过本套丛书，我们可以让更多的社区居民获得医疗和健康方面的医学知识和信息，并得到名医专家给大家带来的专业指导与实惠。我们也相信，该系列丛书将成为公众自我保健与防治疾病的良师益友，有助于动员社区居民更加积极地参与防治疾病、促进健康的各种活动，有助于文明社区、和谐社区和小康社区的建设。

《糖尿病生活调养100招》是名医名家进社区丛书中的一本。本书从认识糖尿病开始，教糖尿病患者在生活中如何巧妙饮食、如何贴心护理，并为糖尿病患者制订了切实可行的运动计划。此外，本书介绍了中医调养糖尿病的方法及糖尿病特殊人群的预防、保健和调养措施。同时，本书对糖尿病患者所关心的用药问题也做了详尽的阐述。

本书是写给糖尿病患者及其家属，以及其他想了解糖尿病知识的人们的书，语言简洁明了、通俗易懂，融科学性、通俗性及实用性于一体，因此也可以作为社区医护工作者、基层医护人员向糖尿病患者及其家属进行科普宣传的常用工具书。



目录CONTENTS

第1章 认识糖尿病

第1招：糖尿病是怎么形成的	8
第2招：什么人易患糖尿病	9
第3招：糖尿病的四大类型	10
第4招：糖尿病并发症有哪些	11
第5招：糖尿病的基本症状	13
第6招：糖尿病性昏迷是怎么回事	15
第7招：哪些因素容易导致糖尿病	17
第8招：患上糖尿病的危险信号	19
第9招：糖尿病是可以预防的	20
第10招：怎样发现糖尿病	21
第11招：膳食平衡是防治糖尿病的关键	23
第12招：正确的生活习惯是防治糖尿病的有力保障	24



第2章 糖尿病饮食调养

第13招：治疗糖尿病的五驾马车	26
第14招：科学制订饮食计划	27
第15招：怎样制订食谱	29
第16招：食品交换份让你想吃啥就吃啥	30
第17招：学会食物互换	34
第18招：1200~1300千卡带量食谱举例	36
第19招：1400~1500千卡带量食谱举例	38
第20招：1600~1700千卡带量食谱举例	40
第21招：1800~1900千卡带量食谱举例	42
第22招：2000~2100千卡带量食谱举例	44
第23招：糖尿病患者的合理饮食	46
第24招：糖尿病患者科学地享用甜食	47
第25招：糖尿病调养必需的营养素	48
第26招：糖尿病患者适宜常吃的五谷	50
第27招：糖尿病患者适宜常吃的蔬菜	51
第28招：糖尿病患者适宜常吃的水产品	52



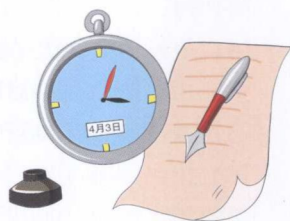
C O N T E N T S

第29招：对糖尿病性高血压有益的食物·····	53
第30招：对糖尿病性血脂异常症有益的食物·····	54
第31招：对糖尿病性心血管疾病有益的食物·····	55
第32招：对糖尿病性眼部疾病有益的食物·····	56
第33招：对糖尿病性肾病有益的食物·····	57
第34招：对糖尿病合并肝脏疾病有益的食物·····	58
第35招：对糖尿病性脑血管疾病有益的食物·····	59
第36招：对糖尿病足有益的食物·····	60
第37招：糖尿病患者饮食中容易存在的误区·····	61
第38招：糖尿病患者尽量不吃和少吃的食物·····	62
第39招：糖尿病患者应知道的饮食常识·····	64
第40招：糖尿病患者应科学饮酒·····	65



第3章 糖尿病生活调养

第41招：糖尿病日光浴保健法·····	68
第42招：糖尿病的心理疗法·····	69
第43招：糖尿病音乐保健法·····	70
第44招：糖尿病花香保健法·····	71
第45招：糖尿病患者的四季护理要点·····	72
第46招：糖尿病患者的四季保健·····	73
第47招：糖尿病患者的出行守则·····	74
第48招：护理糖尿病患者时异常情况的处理·····	75
第49招：护理糖尿病患者应知的护理常识·····	77
第50招：糖尿病患者双足的保健·····	79
第51招：糖尿病患者的日常保健·····	81
第52招：平和的心境有利于稳定血糖·····	83
第53招：糖尿病患者如何保持良好的情绪·····	84
第54招：低血糖的识别与预防良策·····	85
第55招：学会自我监测血糖·····	87



C O N T E N T S

第4章 糖尿病运动调养

第56招：运动疗法是治疗糖尿病的一大利器·····	90
第57招：制订一天的运动计划·····	91
第58招：糖尿病患者的运动处方·····	92
第59招：适合糖尿病患者的全身柔韧操·····	94
第60招：适合糖尿病患者的轻松且舒缓的体操·····	96
第61招：就算再忙也可以做的运动·····	98
第62招：糖尿病患者运动时的注意事项·····	100
第63招：糖尿病患者的运动建议·····	102
第64招：糖尿病并发症患者的运动·····	103
第65招：能显著降血糖的运动·····	104



第5章 糖尿病中医调养

第66招：药食两用的降糖食物·····	106
第67招：肺胃燥热型食疗方·····	108
第68招：肠胃结热型食疗方·····	109
第69招：脾肾气虚型食疗方·····	110
第70招：气阴两虚型食疗方·····	111
第71招：阴阳两虚型食疗方·····	112
第72招：湿热中阻型食疗方·····	113
第73招：肝肾阴虚型食疗方·····	114
第74招：糖尿病的泡脚验方·····	115
第75招：糖尿病按摩疗法的常用手法和技巧·····	116
第76招：糖尿病调养的头部按摩法·····	118
第77招：糖尿病调养的耳部按摩法·····	119
第78招：糖尿病调养的胸腹部按摩法·····	120
第79招：糖尿病调养的腰背部按摩法·····	121



C O N T E N T S

第80招：糖尿病调养的下肢按摩法·····	122
第81招：糖尿病调养的上肢按摩法·····	123
第82招：糖尿病调养的足部反射区按摩法·····	124
第83招：糖尿病调养的手部反射区按摩法·····	126
第84招：糖尿病拔罐疗法·····	128
第85招：糖尿病熏洗沐浴疗法·····	131



第6章 糖尿病特殊人群的自我调养

第86招：老年糖尿病患者的自我调养·····	134
第87招：儿童及青少年糖尿病患者的自我调养·····	137
第88招：女性糖尿病患者的自我调养·····	139

第7章 糖尿病科学用药

第89招：常用口服降糖药的分类·····	142
第90招：口服降糖药的选择·····	143
第91招：血糖控制不好时的用药方法·····	144
第92招：葡萄糖苷酶抑制剂的正确应用·····	145
第93招：胰岛素制剂的正确应用·····	146
第94招：胰岛素的注射方法·····	147
第95招：口服降糖药的正确应用·····	149
第96招：磺脲类降糖药的正确应用·····	151
第97招：双胍类降糖药的正确应用·····	153
第98招：糖尿病患者用药时的饮食对策·····	154
第99招：糖尿病患者用药答疑·····	155
第100招：糖尿病患者应知道的用药常识·····	157



糖尿病患者不能“有病乱投医”

第1章

认识糖尿病

糖尿病是导致失明、肾衰竭、心脏病、中风和截肢的主要病因，已成为继心血管疾病、恶性肿瘤之后本世纪导致人类死亡的第三大“健康杀手”。了解糖尿病的目的，是让糖尿病患者认识到，糖尿病并不可怕，通过生活方式的干预、自我管理及合理的治疗，完全可以显著减少并发症的发生，享受幸福人生。

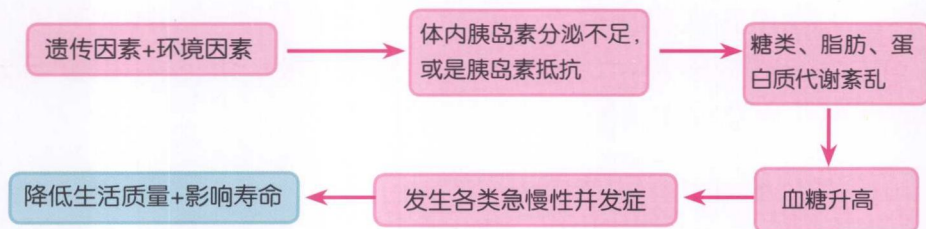
- 糖尿病是怎么形成的
- 什么人易患糖尿病
- 糖尿病的四大类型
- 糖尿病并发症有哪些
- 糖尿病的基本症状
- 糖尿病性昏迷是怎么回事
- 哪些因素容易导致糖尿病
- 患上糖尿病的危险信号
- 糖尿病是可以预防的
- 怎样发现糖尿病
- 膳食平衡是防治糖尿病的关键
- 正确的生活习惯是防治糖尿病的有力保障

第1招

糖尿病是怎么形成的

糖尿病是由于人体的胰脏不能制造足够的胰岛素，导致葡萄糖无法充分进入组织细胞内，血糖浓度升高形成的一种疾病。

糖尿病的成因和过程



什么是血糖

血糖即血液中的葡萄糖，葡萄糖是人体重要的能量来源。

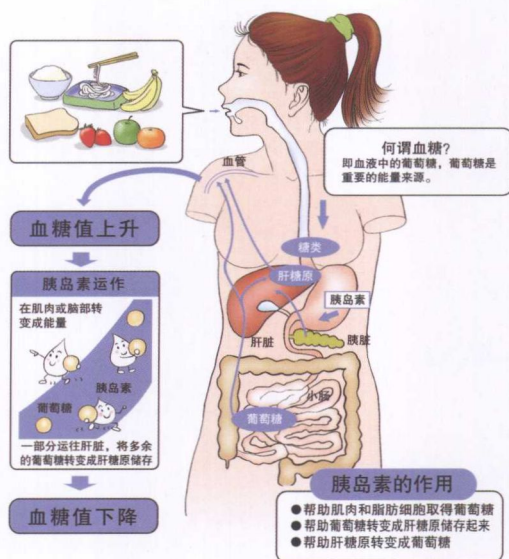
无论是健康人还是糖尿病患者，高血糖和低血糖同样有害！

什么是胰岛素

胰岛素是人体胰腺的β细胞分泌的一种激素，能促进全身组织对葡萄糖的利用，有降低血糖的作用，同时可以增加体内脂肪和蛋白质的合成。

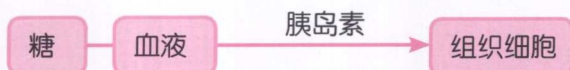
胰岛素的作用

1. 帮助肌肉和脂肪细胞取得葡萄糖。
2. 帮助葡萄糖转变成肝糖原在人体内储存起来。
3. 帮助葡萄糖转变成脂肪和蛋白质。



糖类和胰岛素是怎样工作的

让我们把这一过程简化吧！



第2招

什么人易患糖尿病

糖尿病是最常见的慢性非传染性疾病，不但发病率高，且可引起严重的眼、心、肾、足等并发症，致残率和死亡率极高。但糖尿病是可以预防的，如果你有糖尿病的好发因素，可以在饮食、生活习惯上做一些适当的改变，便能避免发病。

糖尿病爱光顾哪些人呢？有下列情况的人都要警惕糖尿病的到来！

- | | |
|----|---------------------------|
| 1 | 有糖尿病家族史的人 |
| 2 | 肥胖或者体重超标的人 |
| 3 | 饮食过量，短期内体重增加许多的人 |
| 4 | 运动量少的人 |
| 5 | 工作压力大，长期精神紧张的人 |
| 6 | 女性曾分娩巨大胎儿（即新生儿出生体重超过4千克）者 |
| 7 | 曾患妊娠期糖尿病者 |
| 8 | 患高血压者 |
| 9 | 患血脂异常症者，特别是高甘油三酯血症者 |
| 10 | 曾有过高血糖或尿糖阳性历史者 |

有以上情况的朋友，在35岁以后就应该定期到正规医院去检查，监测血糖是否正常。

糖尿病发病三大要素

肥胖

运动不足

生活不规律



肥胖 随着生活水平的提高，肥胖的人越来越多，这为糖尿病大军提供了充足的“后备军”。



运动不足 随着社会的发展，脑力劳动者越来越多，更多的人勤于思而懒于行，这为糖尿病提供了可乘之机。



生活不规律 社会发展了，生活节奏加快了，机会稍纵即逝，越来越多的人为了抓住机遇，生活不规律而跌进糖尿病的行列中来。

第3招

糖尿病的四大类型

糖尿病根据发病的机理不同被分成四种类型，其中以2型糖尿病最为常见，其次为1型糖尿病。特殊类型糖尿病虽然涉及病因类别繁多，但临床十分少见，仅占全部糖尿病的1%左右。妊娠期糖尿病可为1型糖尿病，也可可为2型糖尿病。

1型糖尿病，旧称“胰岛素依赖型糖尿病(IDDM)”

可发生于各种年龄段，但多见于儿童和青少年。发病机理可能与病毒导致胰腺β细胞的破坏及功能衰竭有关。患者体内胰岛素绝对不足，必须用胰岛素治疗才能获得满意疗效。这一类型糖尿病占糖尿病患者总数的9%左右。

2型糖尿病，旧称“非胰岛素依赖型糖尿病(NIDDM)”

多发生于40岁以上的成年人，也可见于青少年。发病往往比较缓和、隐匿，很多时候是在常规检查身体时才被偶然发现的。患者体内胰岛素相对不足或无法发挥正常作用(即胰岛素抵抗)，此类型约占糖尿病患者总数的90%。

其他特殊类型糖尿病

包括因胰腺疾病或损伤、药物或化学物质作用、激素作用、某些遗传病、胰岛素受体病变等导致的糖尿病。

妊娠期糖尿病

就是妇女在妊娠期间诊断出来的一类特有的糖尿病，包括各种不同程度的糖耐量减低或明显的糖尿病。大部分妊娠期糖尿病患者分娩后血糖恢复正常，但仍有些女性在产后5~10年有发生糖尿病的高度危险性。



1型糖尿病患者

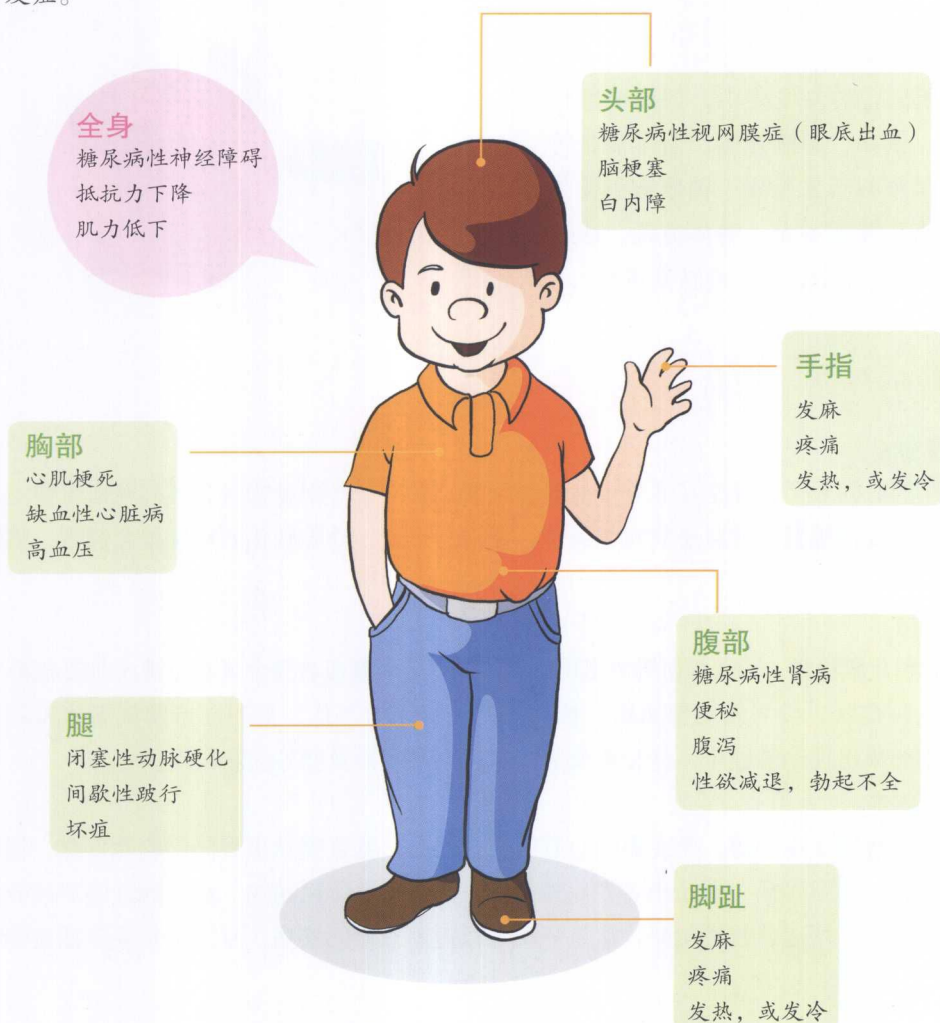
患者症状出现早且严重，如果不及时进行治疗，血糖会短时间上升很高，可产生酮体，呼气中有“烂苹果”味道，严重者可导致昏迷甚至死亡。

第4招

糖尿病并发症有哪些

在人类的疾病中，由一种慢性疾病而引发多种疾病的，糖尿病当属其首。据我国有关资料统计，因糖尿病诱发的心、脑、肝、肾、眼、肢体、皮肤、神经等急性或慢性并发症达80余种，往往给患者身心造成巨大痛苦。

血糖居高不下，不仅会引发糖尿病，由糖尿病预备军变成真正的糖尿病患者，并且会引发并发症，从而使病情恶化。糖尿病会引发头部、胸部、腹部、腿、手指、脚趾等全身各部位的并发症。



糖尿病引发的并发症

出现在肾脏部位的并发症

如果糖尿病发展到出现糖尿性肾病时，尿液里就会出现大量的蛋白。继而出现浮肿、血压增高、全身疲软倦怠、没有食欲等症状。一旦有这种症状出现，必须尽早到医院进行治疗。如不及时治疗就会出现排尿困难，从而引发尿毒症。

糖尿病肾病会危及生命。因此，糖尿病患者一定要注意疗养。

■ 糖尿病性视网膜症

属于糖尿病血管性疾病的一种，不可忽视。眼睛深处的视网膜细血管出现异常现象，此种症状恶化时，将会引起眼底出血，失明的危险性很大。

■ 糖尿病性白内障

属于眼睛晶状体变混浊的疾病，通常可以借助手术治疗。容易和老年性白内障混淆，两者都表现为视力模糊、眼睛混浊等。

出现在眼部的并发症

糖尿病所出现的并发症中，以眼睛部位的表现最多。例如：眼睛疲倦、看不清楚等症状，一般很难判断是否属于糖尿病引发的眼病，会认为是睡眠不足、身体疲倦、眼睛干涩而引起的眼部不适，而不会特别重视。

眼睛变混浊



出现在心脏、脑血管部位的并发症

■ 动脉硬化

患糖尿病的时间长了，发生在血液中的新陈代谢会变差，代谢废物就会堆积在血管壁上，血管失去弹性而变得脆弱。并且患病时间越长，病情越严重，动脉硬化的程度就会越重，病情也就越严重。

■ 脑中风

糖尿病会引起脑栓塞。即大脑血管中出现血凝块，部分阻塞或者完全堵塞血管内血液流通。

若出现这种症状，会导致脑部组织、神经缺血无法正常工作，而引起麻痹或者半身不遂等。脑部血管如果出现动脉硬化，就会有头重、健忘或者容易发怒等症状出现。

■ 心肌梗死

如果动脉阻塞发生在心脏，则会影响心脏的正常供血，就会突然出现胸部剧烈疼痛，偶尔会引发休克死亡。一旦发病，要让患者先保持安静，另外迅速服用药物。糖尿病性心肌梗死的症状不是非常明显，所以容易被忽略，这是一种可以迅速致命的疾病，平时一定要定期接受心电图检查。

第5招

糖尿病的基本症状

糖尿病的症状主要是由于糖、脂肪、蛋白质等营养素代谢紊乱及血管、神经并发症所造成的结果。

三多一少

很多人认为“三多一少”是糖尿病的典型表现。所谓的“三多一少”是指：

多尿

尿的总量增多和夜间排尿的次数增多，这样可以通过尿排出过多的糖。

多饮

大量排出尿液后，机体缺水会导致口渴，患者往往通过多喝水来解决口渴。

多食

血糖高但不能被利用，造成机体能量不足，只能靠多吃食物来弥补能量。

体重减少

因机体能量不足，又不能利用葡萄糖，只能分解体内储存的脂肪和蛋白质，长此以往，造成能量入不敷出，体重也随之下降。

其实，很多糖尿病人的表现并没有那么典型，有的仅是“两多”，有的仅有“一多”。还有的会出现以下症状：

■ **乏力** 因机体能量不足，导致疲劳。

■ **皮肤瘙痒** 糖尿病患者易发生疖、疔等皮肤感染或外阴瘙痒，这是由于高血糖刺激神经末梢，再加上尿中有糖，就成了细菌、真菌的培养基。

■ **视力下降或视物模糊** 高血糖对眼内液和眼底血管的毒性影响，可能导致视力下降或视物模糊。

■ **手足麻木** 糖尿病周围神经病变所致。

■ **腹泻和便秘交替** 糖尿病自主神经病变所致。

■ **其他** 尿潴留、阳痿等。



总之，糖尿病的表现多种多样，可以很明显，也可以很隐匿；可以很急，也可以缓慢出现；可以感觉得到，也有仅仅通过检查身体才偶然发现的。

因此，绝不能仅仅靠“症状”诊断糖尿病。诊断糖尿病的主要依据是血糖。

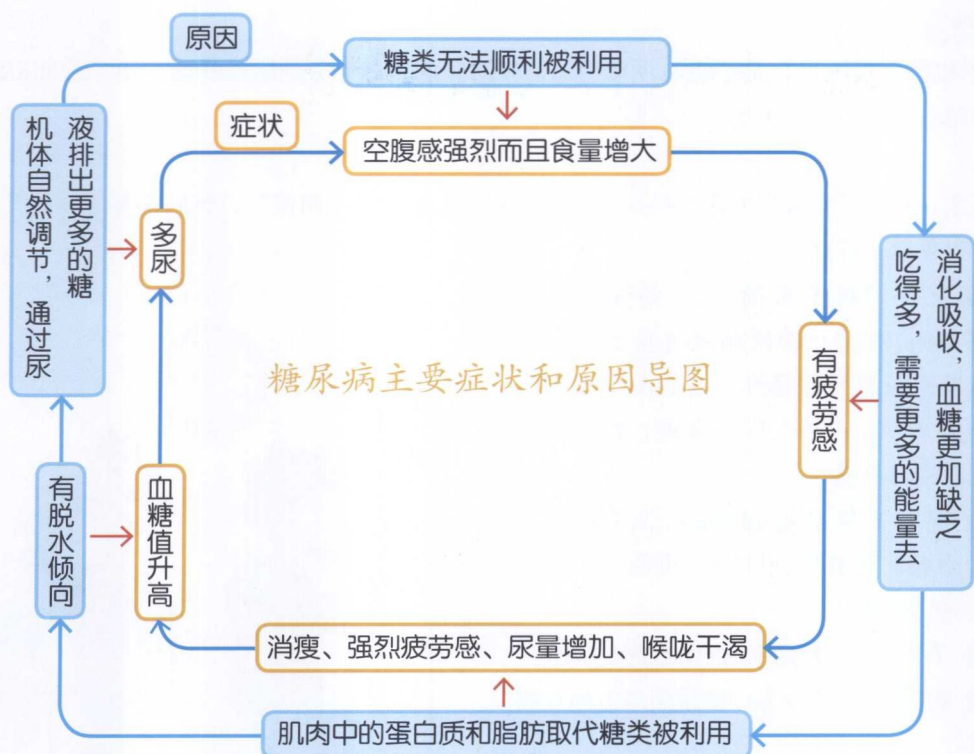
空腹血糖（FBS）大于等于126毫克/分升（7毫摩尔/升），和（或）餐后两小时血糖（PPBS）大于等于200毫克/分升（11.1毫摩尔/升）

有的2型糖尿病患者，特别是老年糖尿病患者可以完全没有自觉的症状，仅仅在检查身体时才发现。其原因大致有以下几个方面：

由于这些患者因各种情况导致肾脏排出糖分的阈值增高，简单地说，就是排出糖分的“门槛”增高，因此即便血糖很高，如100毫升血中血糖浓度达到200~300毫克，也不会出现尿糖，故没有多饮、多尿和多食的症状。

有的则是已经表现出“三多”或“两多”等症状，但没有引起患者的注意，甚至患者本人及其家人认为“多食”“多饮”等是身体健康的标志。他们往往因为出现了一些糖尿病的并发症，如视力减退、蛋白尿、水肿、足部溃疡等才去看医生，结果诊断为糖尿病。

因此，不能因为“没有症状”或“尿糖阴性”，就证明没有糖尿病，真正的评判标准还是来自血糖。



第6招

糖尿病性昏迷是怎么回事

糖尿病性昏迷是糖尿病最主要的急性并发症，对神经系统的影响极大，如不及时进行抢救治疗，昏迷超过6小时就会造成不可恢复的脑组织损伤，甚至死亡。

糖尿病引起的昏迷有两种：

- 一种是缓慢进行的糖尿病性昏迷。
- 一种是突然昏倒的低血糖性昏迷。

糖尿病性昏迷

促使血糖浓度上升的原因主要有：

饮食过量，饮酒过量，胰岛素剂量不够，压力过大，发高烧，过度肥胖，手术等。

这些原因导致血糖浓度变高，所以尿量增加，无论喝多少水，喉咙仍然觉得干渴，身体失去水分而呈脱水状态。因为胰岛素不足，体内无法顺利地进行葡萄糖代谢，所以导致脂肪被分解作为能量使用，导致血液中积累过多的酮体，不能完全随着尿液排出体外。血液中一旦累积过多的酮体，血液将会变成酸性，这时再加上脱水问题，脑功能受到严重影响，就会出现意识障碍而陷入昏迷状态，这就是糖尿病酮症酸中毒。

糖尿病性昏迷刚开始有喉咙干渴、多饮、多尿症状，接着出现全身倦怠感、体重减轻等状况，偶尔会有恶心、腹痛现象。一旦呕吐，脱水状况会更加严重，同时身体状态也随之恶化。昏睡时呼吸变成缓慢的深呼吸，并且发出苹果腐烂的味道，这种味道称为丙酮臭。

糖尿病酮症酸中毒发生的较为缓慢，但是致命的危险性很大，必须进行适当的胰岛素疗法，才能控制。



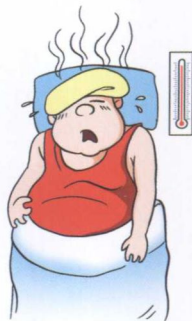
压力过大



饮食过量



饮酒过量



发高烧