

专家指导

养生保健 / 强身健体 / 自我调控

XINBAN
TANGNIAOBING
TEXIAO LIAOFA

新版 糖尿病 特效疗法

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

健康医疗馆 ONE

新

版

糖尿病

特效疗法

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新版糖尿病特效疗法 / 膳书堂文化编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2017

(健康医疗馆)

ISBN 978-7-5439-7447-0

I. ①新… II. ①膳… III. ①糖尿病—治疗
IV. ①R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 125974 号

责任编辑: 张 树 于学松 李 莺

新版糖尿病特效疗法

膳书堂文化 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

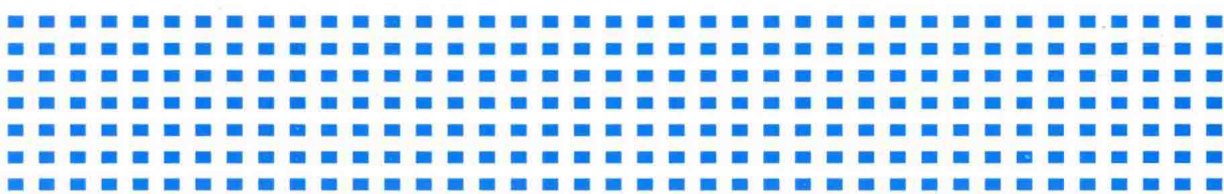
开本 700 × 1000 1/16 印张 9 字数 180 000
2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7447-0

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。



前言

健康医疗馆



糖尿病是由于遗传和环境因素相互作用，引起胰岛素绝对或相对分泌不足以及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，引起蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，其中以高血糖为主要特征。作为一种慢性病，如若对其控制不利，它还会引起一些并发症，如糖尿病视网膜病变、糖尿病足、糖尿病肾病等。不仅如此，其对患者心理上的打击也是十分沉重的。一些糖尿病患者往往因罹患此病而变得抑郁消沉、精神萎靡，失去了积极生活的勇气。

俗话说“病来如山倒，病去如抽丝”，患者需要明白与病魔作斗争是一个长期的过程，一定要有坚定的信心、顽强的意志，然后再接受系统的专业治疗，进行科学调养。唯有通过坚持不懈的治疗，才能控制疾病，最

终恢复健康。

为了帮助广大糖尿病患者早日摆脱病魔的困扰，再次充满活力地投身于工作和生活中，我们精心搜集了各方面的医学资料编撰了此书。该书系统全面地介绍了有关糖尿病的常识、糖尿病对健康的威胁等知识，重点介绍了适合糖尿病患者自我调养和自我治疗的简便方法，这其中包括饮食疗法、运动疗法、瑜伽疗法、按摩疗法、推拿疗法、药浴疗法、足浴疗法等。本书内容通俗易懂，具有很强的科学性、实用性和可读性，是一本治疗、预防糖尿病的理想科普通俗读物，对糖尿病患者将大有裨益。

唯愿通过编者的努力能够为您的康复带去一缕希望之光，助您早日登上健康的彼岸。

需要指出的是：本书所介绍的治病方例和方法只能作为医学科普知识供读者参考使用，尤其是一些药物剂

量不具有普遍适应性。因此，建议读者在考虑应用时要先征询专业医生的意见，然后再进行施治，以免发生危险。





目录 Contents



P Part 1

上篇 疾病常识与预防

1

糖尿病是现代疾病中的第二杀手，其对人体的危害仅次于癌症。这种疾病的发生有很多原因，有人甚至笑称其为“富贵病”。其实，糖尿病发病后并不只是这样，还会引起一系列并发症，严重影响人的正常生活及生命安全。

病理常识	2	糖尿病患者应如何定期查体	16
糖尿病主要有哪些类型	2	糖尿病患者怎样自己观察病情	17
糖尿病是否会遗传	3	自己如何正确监测血糖	18
糖尿病都有哪些典型症状	4	如何正确使用血糖仪	19
糖尿病的早期征象有哪些	5	低血糖反应可以避免吗	21
糖尿病易患人群有哪些	7	糖尿病患者怎样检查糖化血红蛋白	23
什么是糖尿病的“黎明现象”	10	怎样检查尿糖	25
糖尿病六大奇征指什么	11	糖尿病患者如何正确留取尿标本	26
糖尿病为什么需长期治疗	12	糖尿病患者应该怎样监测尿酮体	27
糖尿病对健康到底有什么危害	13		
		指导建议与应对措施	28
检测常识	15	如何对待糖尿病“蜜月期”	28
糖尿病患者宜全面检查身体吗	15	如何正确对待无症状型糖尿病	29

应该如何面对糖尿病慢性并发症… 29

糖尿病患者应该如何

看待手术治疗…………… 32

糖尿病患者应该如何应对

应激事件…………… 33

糖尿病患者如何对待皮肤异常…… 34

用药常识…………… 35

糖尿病患者应该怎么服药…………… 35

糖尿病合并高血压如何服药…………… 36

糖尿病患者如何选择降糖药…………… 36

降糖药可以停药吗…………… 37

不宜口服降糖药的糖尿病患者

有哪些…………… 39

糖尿病患者可以选择非处方药吗… 40

糖尿病患者可以服用膏剂和药酒

进补吗…………… 42



治疗糖尿病有哪些常用中药…………… 42

糖尿病患者应禁服哪些药物…………… 45

如何认识胰岛素的适应证…………… 45

如何区别胰岛素的剂型…………… 46

如何正确储存胰岛素…………… 46

胰岛素注射的最佳部位在哪里…… 48

患者自己注射胰岛素应该

注意什么…………… 48

如何选择注射胰岛素的时间…………… 49

胰岛素注射后什么时间发挥作用… 51

胰岛素出现不良反应怎么办…………… 51

服用双胍类药物有何不良反应…… 54

服用磺脲类药物有何不良反应…… 54

糖尿病患者如何判定磺脲类

药物原发性失效…………… 56

糖尿病患者如何判定磺脲类

药物继发性失效…………… 56



糖尿病患者如何利用磺脲类 药物增强药效·····	57
糖尿病患者该怎样正确使用 美吡哒·····	58

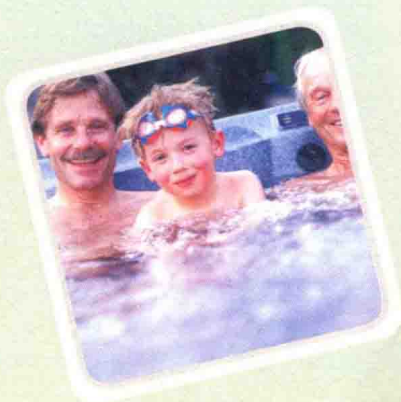
生活保健常识····· 59

糖尿病患者生活宜有规律吗·····	59
糖尿病患者在日常生活中 应注意什么·····	59
糖尿病患者可以晨练吗·····	61
糖尿病患者夏天不午休行吗·····	62
糖尿病患者可以适度秋冻吗·····	62
睡眠不足对糖尿病患者有危害吗··	62
糖尿病患者如何保护自己的眼睛··	64
糖尿病患者如何保护心脏·····	65
糖尿病患者如何保护肾脏·····	66
糖尿病患者如何保护自己的脚····	66
糖尿病会影响性功能吗·····	67

糖尿病患者可以开车吗·····	69
糖尿病患者可以染发吗·····	70
糖尿病患者可以常戴隐形眼镜吗··	70
糖尿病患者可以使用手机吗·····	71
糖尿病患者可以使用空调吗·····	71
糖尿病患者怎样使用体温表·····	72
糖尿病患者可以洗热水澡吗·····	72
习书画对糖尿病患者有好处吗··	73
糖尿病患者适合下棋吗·····	75
糖尿病患者出门应注意哪些方面··	77
糖尿病女性应如何面对“三期”··	78
天气与糖尿病的病情有何关系····	78

心理调节常识····· 80

不良情绪与糖尿病有何关系·····	80
糖尿病心理障碍的原因·····	81
糖尿病心理障碍的临床特点·····	82
糖尿病患者怎样走出消极误区····	85





糖尿病患者怎样走出恐惧误区·····	86	护理与急救常识·····	93
糖尿病患者怎样保持情绪稳定·····	87	为什么说患者要多掌握	
糖尿病患者怎样调整心态失衡·····	88	糖尿病知识·····	93
糖尿病患者应树立怎样的		怎样护理糖尿病患者·····	94
疾病观·····	89	患者家属须在哪些方面加以注意··	95
心理疗法要点·····	90	发生糖尿病昏迷时应如何抢救·····	96

Part 2

中篇 糖尿病与饮食健康

97

引发糖尿病的原因有很多，但主要是与人们的日常饮食习惯有关。所以，糖尿病患者在生活中注意饮食或吃一些有利于调节血糖的食物，不但有利于糖尿病的治疗，还能预防糖尿病并发症的发生。

饮食宜忌·····	98	小麦怎么治糖尿病·····	101
糖尿病患者的饮食原则·····	98	荞麦怎么治糖尿病·····	101
糖尿病患者要慎食保健品·····	99		
糖尿病患者忌饮酒·····	99		
糖尿病孕妇要少吃涮火锅·····	100		
饮食疗法·····	101		
糯米怎么治糖尿病·····	101		
玉米怎么治糖尿病·····	101		





燕麦怎么治糖尿病·····	101
黄豆怎么治糖尿病·····	102
黑豆怎么治糖尿病·····	102
赤小豆怎么治糖尿病·····	102
绿豆怎么治糖尿病·····	102
豌豆怎么治糖尿病·····	102
白扁豆怎么治糖尿病·····	102
豆腐怎么治糖尿病·····	104
豆腐皮怎么治糖尿病·····	104
冬瓜怎么治糖尿病·····	104
南瓜怎么治糖尿病·····	104
丝瓜怎么治糖尿病·····	104
苦瓜怎么治糖尿病·····	104
黄瓜怎么治糖尿病·····	105
番茄怎么治糖尿病·····	105
山药怎么治糖尿病·····	105

萝卜怎么治糖尿病·····	105
胡萝卜怎么治糖尿病·····	105
竹笋怎么治糖尿病·····	105
韭菜怎么治糖尿病·····	106
芹菜怎么治糖尿病·····	106
茭白怎么治糖尿病·····	106
薏苡仁怎么治糖尿病·····	106
大蒜怎么治糖尿病·····	106
大葱怎么治糖尿病·····	107
洋葱怎么治糖尿病·····	107
黑芝麻怎么治糖尿病·····	107
山楂怎么治糖尿病·····	107
乌梅怎么治糖尿病·····	108
西瓜皮怎么治糖尿病·····	108
麦冬怎么治糖尿病·····	108



P

Part 3

下篇 糖尿病的物理疗法

109

目前尚无根治糖尿病的方法，但是，通过多种治疗手段可以控制好糖尿病，如药物治疗、饮食治疗，还有物理治疗。物理治疗是一种比较传统和历史悠久的方法，在治疗糖尿病的过程中占有重要地位。

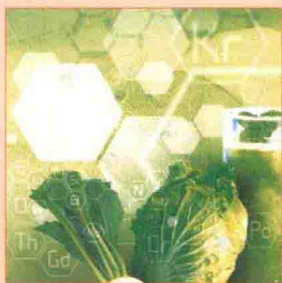
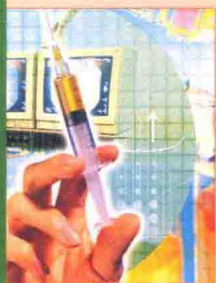
运动疗法	110	瑜伽疗法注意事项.....	121
糖尿病的运动疗法.....	110	按摩疗法	122
糖尿病的运动方式.....	111	按摩疗法简介.....	122
糖尿病的运动原则.....	113	糖尿病的按摩疗法.....	122
六字诀养生疗法.....	116		
		推拿疗法	127
瑜伽疗法	118	推拿疗法简介.....	127
瑜伽疗法简介.....	118	糖尿病的推拿疗法.....	127
糖尿病的瑜伽疗法.....	119		
		药浴疗法	129
		药浴疗法简介.....	129
		糖尿病的药浴疗法.....	129
		糖尿病的药浴验方.....	130
		足浴疗法	132
		糖尿病的足浴疗法.....	132
		足疗注意事项.....	134





上篇 疾病常识与预防

糖尿病是现代疾病中的第二杀手，其对人体的危害仅次于癌症。这种疾病的发生有很多原因，有人甚至笑称其为“富贵病”。其实，糖尿病发病后并不只是这样，还会引起一系列并发症，严重影响人的正常生活及生命安全。





病理常识

与糖尿病作斗争需要有足够的耐心和积极乐观的心理，因为糖尿病是终身疾病，不是一朝一夕就能治愈的。所以，掌握些实用的糖尿病知识是非常重要的。

糖尿病主要有哪些类型

1 1 型糖尿病

1 型糖尿病又叫青年发病型糖尿病，这是因为它常常在 35 岁以前发病，占糖尿病的 10% 以下。1 型糖尿病是依赖胰岛素治疗的，也就是说患者从发病开始就需使用胰岛素治疗，并且终身使用。原因在于 1 型糖尿病患者体内胰腺产生胰岛素的细胞已经彻底损坏，从而完全失去了产生胰岛素的功能。在体内胰岛素绝对缺乏的情况下，就会引起血糖水平持续升高，出现糖尿病。

在 1921 年胰岛素发现以前，人们没有较好的方法来降低糖尿病患者的血糖，患者大多在发病后不久死于糖尿病的各种并发症。随着胰岛素的发现和应用于临床，1 型糖尿病患者同样可以享受正常人一样的健康和寿命。

2 2 型糖尿病

2 型糖尿病也叫成人发病型糖尿病，多在 35 ~ 40 岁之后发病，占糖尿病患者 90% 以上。2 型糖尿病患者体内产生胰岛素的能力并非完全丧失，有的患者体内胰岛素甚至产生过多，但胰岛素的作用效果却大打折扣，因此患者体内的胰岛素是一种相对缺乏。可以通过某些口服药物刺激体内的胰岛素的分泌。但到后期仍有部分患者需要 1 型糖尿病那样进行胰岛素治疗。胰岛素依赖型糖尿病和非胰岛素依赖型糖尿病是以前对 I 型和 2 型



糖尿病的叫法，由于这种叫法常常会引起糖尿病患者对胰岛素治疗的误解，现已被国际和国内的糖尿病界弃之不用。

3 妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是指女性在怀孕期间患上的糖尿病。临床数据显示有2% ~ 3%的女性在怀孕期间会发生糖尿病，患者在妊娠之后糖尿病自动消失。妊娠糖尿病更容易发生在肥胖和高龄产妇。有将近30%的妊娠糖尿病女性以后可能发展为2型糖尿病。

4 其他类型糖尿病

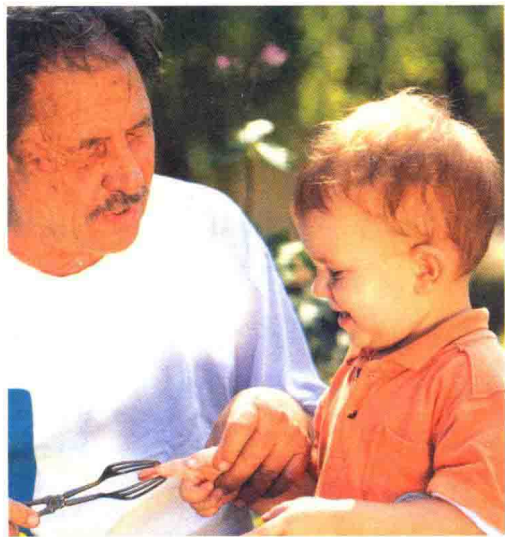
其他类型糖尿病包括一系列病因比较明确或继发性的糖尿病，这些糖尿病相对来说比较少见。

糖尿病是否会遗传

目前，对糖尿病的病因和发病机制还不完全清楚，所以至今糖尿病尚无根治措施。采用饮食、运动、药物等综合疗法只能有效地控制病情，还不能根治糖尿病。有些糖尿病的病情很轻，经过一段正规治疗，血糖可以降至正常，甚至不用药也可以将血糖

维持在正常范围，这并不说明糖尿病已被治愈，如果放松治疗，糖尿病的表现会卷土重来。因此，就目前而言，糖尿病是一种需要终身防治的疾病。虽然糖尿病不能彻底根治，但只要患者坚持治疗，糖尿病病情是可以控制的。糖尿病本身并不可怕，可怕的是其各种并发症，所以糖尿病患者只要坚持长期治疗，与医生密切配合，稳定控制糖尿病，就可以防止或延缓糖尿病慢性并发症的发生和发展，从而达到健康与长寿的目的。

糖尿病是有遗传性的，糖尿病患者的子女肯定比非糖尿病患者的子女容易得糖尿病。如果父母双亲都是糖尿病患者，那么子女得糖尿病的机会更大。1型和2型糖尿病均有遗传倾向，它们遗传的不是糖尿病本身，而是糖尿病的易感性，易感性使这些人





比一般人容易得糖尿病。与1型糖尿病相比，2型糖尿病的遗传倾向更加明显。但这并不是说，糖尿病患者的子女就一定得糖尿病。研究表明，即使父母均为2型糖尿病患者，其子女的糖尿病患病率也不超过20%。糖尿病有遗传倾向，但可以预防。糖尿病的发生是遗传因素和环境因素共同作用的结果，缺少任何一种因素都不会发病，因此，减少或消除糖尿病的诱发因素就可以减少或避免糖尿病的发生。

糖尿病都有哪些典型症状

糖尿病典型的症状是“三多一少”，即多尿、多饮、多食及消瘦。

1 多尿、多饮

把多尿多饮放在“三多”之首，是因为多尿多饮在“三多”中最为常见，约有2/3的糖尿病患者有多尿多饮。这里把多尿放在前面，多饮放在后面也是有所考虑的，这是因为多尿与多饮是一个因果关系，多尿是多饮的原因，多饮是多尿的结果。也就是说，糖尿病患者不是“喝得太多，不得不尿”，而是“尿得太多，不得不喝”。糖尿病患者血糖升高，而高血



糖对人体损害很大，人体为了保护自己，不得不通过尿液排出多余糖分，致使尿量明显增多。人如果尿得太多，体内损失了大量的水分，就会感到口渴难忍。多尿多饮的临床表现为，口唇干燥，舌头发黏，有时还发麻。每天饮水量应多于2升，白天、夜间尿次和尿量都多，特别是夜间尿多。有的人喝了很多水，肚子都胀了，仍感到口渴。也有的人口干，却不想喝水，中医称这种情况为“渴不欲饮”，认为是体内湿热郁积所致，虚热则口干，湿滞则不欲饮。这里说约有2/3的糖尿病患者有多尿多饮症状，也就是说，还有1/3的患者多尿多饮或者多尿多饮的症状不太明显。

2 多食

由于尿中丢糖过多，身体不能很好地利用糖分，机体处于半饥饿状态，

能量缺乏引起食欲亢进，食量增加，血糖上升，尿糖增多。

约有一半的糖尿病患者有多食症状，表现为饭量比以前增大，或者进食明显多于同年龄、同性别、同劳动强度者时，仍有饥饿感。一般来说，成年人随着年龄的增大，人的食量会逐渐减少，性别、年龄和活动量相近者饭量应该相差不多。如果一个人突然或者逐渐食量增加，反而体力不支，体重下降，就要高度怀疑发生糖尿病的可能性。

3 消瘦

由于胰岛素不足，机体不能充分利用葡萄糖，使脂肪和蛋白质分解加速来补充能量和热量。其结果使体内糖类（碳水化合物）、脂肪及蛋白质

被大量消耗，再加上水分的丢失，患者体重减轻、形体消瘦，严重者体重可严重下降，以致疲乏无力、精神不振。

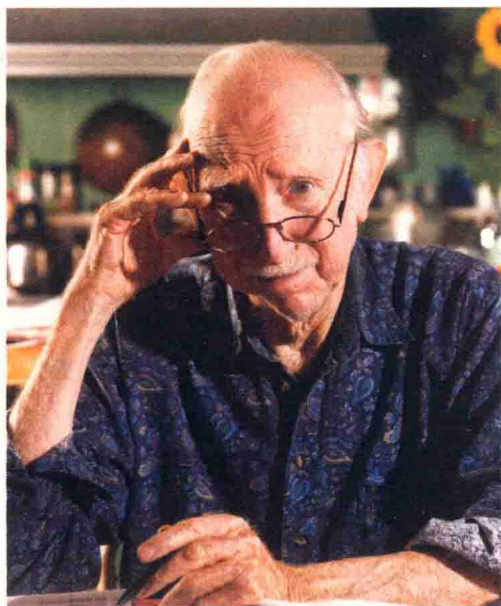
除此之外，有些糖尿病患者还出现了皮肤瘙痒、视力下降等症状。也有手足麻木、心慌气短、腹泻、便秘、尿潴留和阳痿等糖尿病慢性并发症的表现。

糖尿病的早期征象有哪些

糖尿病是现代生活中的一种典型的富贵病，它随着人们生活水平的提高和体力劳动的减少，而呈上升趋势。越是发达的国家，发病率越高；近年来我国的糖尿病发病率增长也很快。

糖尿病通常是由胰岛素在人体内绝对或相对缺乏造成的代谢紊乱而引起的，其病理变化涉及脂肪、糖、蛋白质等代谢紊乱，临床症状为血糖升高，尿中含糖，出现多饮、多食、多尿的“三多”现象，严重者往往会发生眼睛、心血管及神经系统并发症。

然而，不少糖尿病患者早期并没有明显征候，很容易失去警惕。等到觉得自己吃得较多、喝得较多时，往往已经重病缠身。怎样早期发现糖尿病呢？请注意以下 15 点。





糖尿病的信号及特点:

(1) 8% 糖尿病患者的发病年龄在 45 岁以上, 因此中老年人应定期做尿糖检查。

(2) 注意此病具有遗传性。如果父母有一人曾患过此病, 其子女的患病率较普通人要高出 25 倍。因此, 父母患有糖尿病的子应加强对本病的预防。

(3) 常发生低血糖的人, 易患糖尿病。

(4) 口干口渴, 夜间尤其严重, 以致影响睡眠。

(5) 皮肤感染。糖尿病患者的白细胞对细菌的吞噬杀灭作用降低, 易反复出现癣症、毛囊炎等感染性皮肤病。

(6) 已患有白内障、青光眼等眼疾的人, 应警惕发生糖尿病。

(7) 菱形舌炎。出现中央性舌乳头萎缩, 表现为舌面中有一块没有

舌苔覆盖的菱形缺损区。61.7% 的初期糖尿病患者会出现这种症状。

(8) 难以控制的肺结核。糖尿病患者并发肺结核的概率比正常人要高出 4 倍左右, 占糖尿病患者的 10% ~ 15%。这是因为糖尿病患者抵抗力低, 高糖环境有利于结核杆菌的生长繁殖, 故药物效果不显著, 肺结核难以控制。

(9) 排尿困难。一般由膀胱括约肌功能障碍所致, 易并发尿路感染。据统计, 出现此症状者, 男性糖尿病患者占 42.3%, 女性占 21.7%。

(10) 阳痿。据统计, 男性糖尿病患者并发阳痿的高达 50%, 特别是肥胖者、中年人有阳痿者, 更应该警惕是否已患上了糖尿病。

(11) 周围神经炎。表现为手足麻木, 伴有热感、虫爬感, 行走时感觉似乎踩在棉垫上; 有的则伴有强烈的疼痛。据统计, 有以上症状者, 占初期糖尿病患者的 40% 左右。

(12) 高血压、高脂血症、动脉硬化、冠心病患者和肥胖者易患此病。

(13) 女性上身肥胖。女性上身肥胖 (指腰围与臀围的比值大于 0.7 ~ 0.85), 不论其体重多少, 葡萄糖耐量试验异常者高达 60%, 而下身肥胖者无一例异常。女性上身肥胖

