

KONGZHI XUETANG
QIDA HUANGJIN FAZE

控制血糖 七大黄金法则

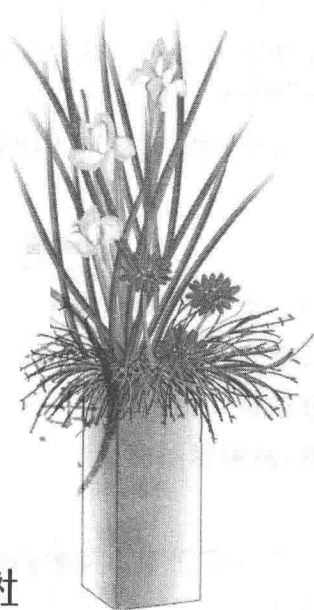
张揆一 郑秀华◎编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

控制血糖七大黄金法则

张揆一 郑秀华 编著



金盾出版社



内 容 提 要



对于糖尿病病人来说,将血糖控制在正常水平是十分重要的。本书从控制血糖入手,系统介绍糖尿病的基础知识、糖尿病人个体化药物治疗、糖尿病并发症防治、糖尿病病人护理、糖尿病病人生活起居、糖尿病饮食调理、糖尿病病人运动的七大黄金法则。其内容翔实可靠,指导性、科学性强,适合广大糖尿病病人及其家人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

控制血糖七大黄金法则/张揆一,郑秀华编著.--北京:金盾出版社,2013.2 (2013.10 重印)

ISBN 978-7-5082-7718-9

I. ①控… II. ①张…②郑… III. ①糖尿病—防治 IV.
①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 137388 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:196 千字

2013 年 10 月第 1 版第 2 次印刷

印数:6 001~10 000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

糖尿病是现代疾病中对人类造成危害的第三大杀手,仅次于心脑血管病和癌症。据全球糖尿病联盟估计,到 2025 年,全球将有 3.3 亿人患糖尿病。2003 年我国已成为糖尿病第二大国,拥有 2380 万糖尿病患者。据卫生部报告,我国每天增加约 3000 名新的糖尿病患者,每年增加约 120 万。

卫生部新闻发言人在 2010 年

新闻发布会上报告,目前我国已经成为全球糖尿病患病率增长最快的一个国家。由于种种原因,我国糖尿病的公众知晓率和治疗率仍然较低。有统计资料显示在我国糖尿病患者中,并发高血压者 1200 万,脑卒中者 500 万,冠心病者 600 万,双目失明者 45 万,尿毒症者 50 万。

面对这些触目惊心的数字,作为糖尿病专科医务工作者,心感不安。为此,我们参考国内外的文献资料,结合自己的临床经验,编写了《控制血糖七大黄金法则》一书。希望它的出版发行,能让更多的人了解糖尿病,积极防治糖尿病,从而远离糖尿病。

糖尿病是一个终身都需要治疗的疾病。如何治愈糖尿病,是全世界医务工作者在大力研究的课题。但是,还没有

根治的方法。糖尿病并不可怕，只要患者坚持正确治疗，将血糖控制在正常范围，就能享有和正常人一样的生活质量和健康长寿。所以说糖尿病患者控制好血糖是治疗的关键。

本书对糖尿病的基础知识，糖尿病的用药知识、并发症防治、家庭护理、生活起居、饮食调理、运动疗法等控制血糖的七大黄金法则做了全面详细的阐述。其内容深入浅出，通俗易懂，重点突出，集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体，可供城乡大众，尤其是糖尿病患者及其家人阅读参考。然而，由于作者水平所限，缺点、错误在所难免，敬请读者不吝指正。

张揆一 郑秀华

目 录

一、怎样认识糖尿病

(一) 血糖的来龙去脉	(1)
1. 血糖的定义	(1)
2. 血糖的主要来源及去路	(1)
3. 血糖在人体中有什么作用	(3)
4. 人体内血糖是怎样保持恒定的	(3)
5. 正常人血糖标准有哪些	(4)
(二) 糖尿病的特征与诊断	(4)
1. 糖尿病有哪些特点	(4)
2. 1 型糖尿病有哪些早期症状	(5)
3. 2 型糖尿病有哪些信号	(6)
4. 1 型、2 型糖尿病有哪些区别	(8)
5. 妊娠期糖尿病如何诊断	(10)
6. 妊娠期糖尿病如何治疗	(11)
7. 什么是儿童糖尿病	(12)
8. 儿童糖尿病如何诊断治疗	(14)
9. 老年糖尿病的定义及特点	(15)
10. 老年糖尿病如何诊断	(17)



控制血糖七大黄金法则

(三) 糖尿病的起因	(18)
1. 什么叫 1 型糖尿病	(18)
2. 什么叫 2 型糖尿病	(18)
3. 什么叫妊娠糖尿病	(19)
4. 父母患糖尿病能遗传给子女吗	(20)
5. 糖尿病的病因有哪些	(21)
6. 自身免疫系统与糖尿病有什么关系	(22)
7. 患上糖尿病只能终身吃药吗	(23)
8. 什么是糖尿病“高危人群”	(24)
9. 为什么说糖尿病与肥胖是“姊妹病”	(25)
10. 糖尿病是吃出来的吗	(26)
11. 减肥能防糖尿病吗	(27)
12. 吸烟可诱发糖尿病吗	(27)
13. 糖尿病与环境因素有什么关系	(28)
14. 气候对糖尿病病情有影响吗	(29)
15. 精神刺激是糖尿病的一种诱发因素吗	(30)
(四) 走出糖尿病困境	(31)
1. 糖尿病≠“不死的癌症”	(31)
2. 糖尿病可怕在哪里	(34)
3. 患上糖尿病是否会短命	(35)
4. “六驾马车”的治疗法则	(40)
5. 糖尿病家庭服药注意事项	(41)
6. 糖尿病心理调节的常用方法	(43)
7. 怎样做好糖尿病的自我保健	(44)
8. 糖尿病吃药是根本的治疗方法	(47)



二、糖尿病个体用药法则

(一)糖尿病西药用药法则	(49)
1. 糖尿病患者应坚持正规治疗	(49)
2. 糖尿病患者都必须使用降糖药吗	(51)
3. 糖尿病如何个体化用药	(52)
4. 为什么糖尿病患者切勿自行用药	(53)
5. 早期用药务求“达标”,联合用药可事半功倍	(54)
6. 饮食和运动疗法是糖尿病治疗的基础	(55)
7. 糖尿病治疗用药应注意哪些事项	(56)
8. 糖尿病口服降糖药有哪些种类	(57)
9. 磺酰脲类降糖药物的合理应用	(60)
10. 双胍类降糖药怎样合理应用	(63)
11. α -葡萄糖苷酶抑制药怎样合理应用	(64)
12. 胰岛素增敏药怎样合理应用	(65)
13. 1型糖尿病如何选择降糖药	(66)
14. 2型糖尿病如何选择降糖药	(68)
15. 如何合理安排时间服用降糖药	(69)
16. 糖尿病并发心脏病怎样用药	(70)
17. 口服降糖药可以联合用药吗	(71)
18. 口服降糖药失效了怎么办	(73)
19. 老年糖尿病患者怎样用药	(74)
20. 糖尿病患者用药应注意什么	(76)
21. 糖尿病患者用药有哪些误区	(76)
22. 胰岛素分几类,各有什么特点	(79)
23. 药用胰岛素是治疗糖尿病的特效药吗	(82)



控制血糖七大黄金法则

- 24. 2型糖尿病患者何时应用胰岛素 (83)
- 25. 在家如何注射胰岛素 (84)
- 26. 注射胰岛素应注意些什么 (86)
- 27. 胰岛素治疗有什么新进展 (88)
- (二) 糖尿病的中医中药治疗 (91)
 - 1. 中医对糖尿病是怎样认识的 (91)
 - 2. 治疗糖尿病的复方制剂和中成药 (94)
 - 3. 中医怎样治疗糖尿病并发症 (97)
 - 4. 怎样应用针灸疗法治疗糖尿病 (98)
 - 5. 糖尿病典型症状可用中药治疗 (100)
 - 6. 治疗糖尿病的中成药有哪些 (101)
 - 7. 拔罐疗法对治疗糖尿病有什么作用 (106)
 - 8. 糖尿病患者自我按摩 (107)
 - 9. 糖尿病并发周围神经炎自我按摩 (108)
 - 10. 糖尿病并发眼病自我按摩 (109)
 - 11. 糖尿病并发高血压自我按摩 (110)

三、糖尿病并发症防治法则

- (一) 糖尿病有哪些并发症 (111)
 - 1. 糖尿病并发酮症酸中毒怎么办 (111)
 - 2. 在家中出现糖尿病昏迷怎么办 (114)
 - 3. 糖尿病并发感染的防治举措有哪些 (116)
 - 4. 糖尿病性高血压是怎么回事 (117)
 - 5. 糖尿病并发高血压为什么要小心用药 (118)
 - 6. 揭开糖尿病性心脏病的面纱 (119)
 - 7. 老年糖尿病性心脏病怎样确诊 (122)



8. 老年糖尿病性心脏病西医怎样治疗	(123)
9. 糖尿病性脑血管病是怎么回事	(126)
10. 您知道糖尿病足的危害吗	(127)
11. 糖尿病肾病的害处	(129)
12. 患上糖尿病性眼病有哪些害处	(130)
13. 糖尿病性神经病变要紧吗	(131)
14. 糖尿病性高脂血症是怎么回事	(133)
15. 为什么说糖尿病对性功能会有影响	(134)
(二) 糖尿病的预防举措	(135)
1. 什么是糖尿病的一级预防	(135)
2. 什么是糖尿病的二级预防	(137)
3. 什么是糖尿病的三级预防	(139)
4. 预防糖尿病有哪些主要措施	(140)
5. 为什么要进行健康检查	(141)
6. 老年糖尿病怎样预防	(142)

四、糖尿病病人护理法则

(一) 糖尿病病人的家庭护理	(144)
1. 你知道糖尿病家庭护理吗	(144)
2. 糖尿病的护理有哪些要点	(148)
3. 糖尿病病人偶尔饮酒须注意什么	(149)
4. 为什么做好病情记录	(151)
5. 怎样知道自己患上了糖尿病	(151)
6. 高血糖能引起夜尿增多吗	(152)
7. 尿糖和血糖是怎么回事	(153)
8. 为什么要自我监测血糖	(154)



控制血糖七大黄金法则

9. 哪些人适宜做血糖自我监测 (155)
10. 血糖值保持多少为最佳值 (156)
11. 应该多久进行一次血糖监测 (157)
12. 如何自我使用血糖仪 (158)
13. 为什么家里和医院有时测的血糖不一样 (160)
14. 如何自我测定尿糖 (161)
15. 哪些药物能引起血糖升高 (163)
16. 糖尿病病人要注意哪些个人卫生问题 (165)
- (二)糖尿病并发症的护理 (166)
 1. 怎样护理糖尿病足 (166)
 2. 糖尿病眼怎样护理 (168)
 3. 如何护理糖尿病性心脏病 (169)
 4. 糖尿病性神经病变怎么护理 (170)
 5. 糖尿病性肾病怎样护理 (171)
 6. 糖尿病性性功能障碍的护理 (174)
 7. 如何护理糖尿病引起的女性外阴瘙痒 (175)
 8. 糖尿病感染性疾病的护理绝招 (176)
 9. 糖尿病酮症酸中毒怎样护理 (179)

五、糖尿病病人生活起居法则

- (一)病人生活起居 (180)
 1. 糖尿病病人生活上应做到“三必须” (180)
 2. 糖尿病病人穿衣有哪些讲究 (181)
 3. 糖尿病病人戴不戴帽有什么关系 (183)
 4. 为什么要特别注意糖尿病病人的鞋袜 (184)
 5. 充足睡眠对糖尿病病人有什么关系 (185)



6. 糖尿病病人如何科学减肥	(186)
(二) 病人安全防护	(188)
1. 糖尿病病人怎样防止跌仆损伤	(188)
2. 怎样预防糖尿病皮肤病变	(188)
3. 修剪指甲为何要当心皮肤破损	(191)

六、糖尿病饮食调理法则

(一) 饮食疗法的原则和要点	(192)
1. 饮食疗法的目的	(192)
2. 均衡营养是治疗糖尿病的根本	(192)
3. “五大营养素”的比例要控制合理	(195)
4. 饮食疗法的要点有哪些	(197)
5. 健康的糖尿病饮食包括哪些	(199)
6. 糖尿病不宜吃的食物有哪些	(200)
7. 糖尿病病人的三餐如何配制	(201)
8. 桑拿天的饮食如何调理	(202)
9. 糖尿病饮食技巧有哪些	(203)
10. 糖尿病降糖药茶有哪些	(206)
11. 糖尿病降糖药膳有哪些	(208)
12. 适合糖尿病患者的菜肴有哪些	(209)
(二) 糖尿病患者的食谱举例	(212)
1. 一般糖尿病病人的食谱安排	(212)
2. 老年病人的食谱怎样安排	(213)
3. 糖尿病夏日食谱如何调剂	(214)
4. 六类食品交换份及其所含的营养有哪些	(216)
5. 什么叫配餐的“等值食品交换份”	(217)



控制血糖七大黄金法则

- (三) 糖尿病病人到底如何吃 (219)
1. 哪些主食对糖尿病有好处 (219)
 2. 粗粮对糖尿病有哪些好处 (222)
 3. 小米、玉米、荞麦怎样吃最好 (224)
 4. 豆类主食对糖尿病有什么好处 (225)
 5. 根茎类主食对糖尿病有好处吗 (226)
 6. 糖尿病患者怎样轻松吃主食 (227)
 7. 吃哪些蔬菜对糖尿病有好处 (232)
 8. 糖尿病病人吃水果的学问 (233)
 9. 糖尿病病人能吃西瓜吗 (234)
 10. 糖尿病病人吃多少肉类、油类为宜 (235)
 11. 给胆固醇食物排个队 (236)
 12. 哪些饮料可以喝, 哪些饮料不能喝 (238)
 13. 糖尿病病人可以吃海产品吗 (240)
 14. 糖尿病病人能吃干果吗 (241)
 15. 糖尿病病人需要吃补品吗 (242)
 16. 糖尿病病人吃调味品有哪些学问 (243)
 17. 吃醋对糖尿病病情是否有利 (245)
 18. 怎样走出糖尿病饮食误区 (246)

七、糖尿病病人运动法则

- (一) 糖尿病病人运动处方 (248)
1. 糖尿病病人怎样进行运动 (248)
 2. 糖尿病病人应建立完善的健身计划 (250)
 3. 为什么说坚持运动就可能将糖尿病控制住 (252)
 4. 为什么说步行是运动之王 (254)



5. 日行八千步	(256)
6. 步行注意事项	(257)
7. 糖尿病病人适合慢跑锻炼	(258)
8. 有宜稳定血糖的健身功	(260)
9. 有益于稳定血糖的健身操	(262)
10. 糖尿病病人有哪些运动禁忌	(265)
(二)运动疗法注意事项	(266)
1. 体育锻炼十条忠告	(266)
2. 怎样掌握运动的量和度	(267)
附 1 糖尿病常用药物一览表	(269)
附 2 糖尿病食物交换份表	(285)

一、怎样认识糖尿病

(一) 血糖的来龙去脉

1. 血糖的定义

血液中的糖称为血糖,绝大多数情况下都是葡萄糖(英文简写 Glu)。体内各组织细胞活动所需的热能大部分来自葡萄糖,所以血糖必须保持一定的水平才能维持体内各器官和组织的需要。正常人血浓度是相对恒定的,空腹血浆葡萄糖浓度为 3.9~6.1 毫摩/升,即 mmol/L(葡萄糖氧化酶法)。空腹血浆葡萄糖浓度 >7.0 毫摩/升称为高血糖, <3.9 毫摩/升称为低血糖。要维持血糖浓度的相对恒定,必须保持血糖的来源和去路的动态平衡。

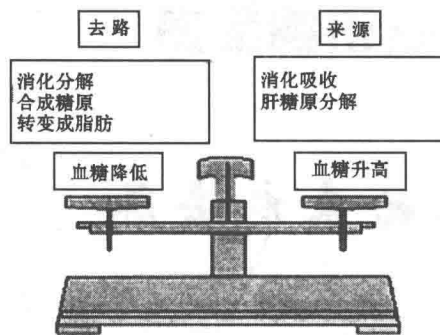
2. 血糖的主要来源及去路

(1) 血糖的来源:①由食物消化、吸收。②由肝内储存的糖原分解。③由脂肪和蛋白质转化。在人体内,糖类、脂肪和蛋白质之间可以互相转换,由脂肪和蛋白质转化为糖类的过程称为“糖异生”。

(2) 血糖的去路:①氧化分解转变为热能。②转化为糖原储存于肝脏、肾脏和肌肉中。③转变为脂肪和蛋白质等其

控制血糖七大黄金法则

他营养成分储存起来。



血糖来源与去路

当食物消化完毕,储存的肝糖原(肝脏可储糖70~120克,占肝重的6%~10%)即成为糖的正常来源,维持血糖的正常浓度;肌肉储存的糖叫肌糖原,如果摄入的糖分过多,多余的糖即转变为脂肪。在剧烈运动或长时间没有食物补充的情况

下,肝糖原也会消耗完。此时细胞将分解脂肪来供应热能,脂肪的10%为甘油,甘油可以转化为糖。脂肪的其他部分亦可通过氧化产生热能,但其代谢途径与葡萄糖是不一样的。

人类的大脑和神经细胞必须要糖来维持生存,必要时人体将分泌激素,把人体的某些部分(如肌肉、皮肤甚至脏器)摧毁,将其中的蛋白质转化为糖,以维持生存。像过去我们见到的难民个个骨瘦如柴,就是这个原因。

人体的血糖是由一对矛盾的激素调节的:它们就是胰岛素和胰高血糖素,当感受到血糖低的时候,胰岛的A细胞会分泌胰高血糖素,动员肝脏储备的糖原,释放入血液,导致血糖上升;胰岛B细胞起调节血糖含量的作用。胰岛B细胞功能受损,胰岛素分泌绝对或相对不足,从而引发糖尿病;脂肪组织在体内过度积聚是肥胖的重要特征,胰岛素抵抗、胰岛B细胞功能障碍则是2型糖尿病最主要的两个病理生理

学变化。

3. 血糖在人体中有什么作用

任何人在任何时候血液中都必须有糖,绝大多数情况下都是葡萄糖。因为人体需要由它来提供各组织(如肌肉、大脑、神经等)或器官正常工作所需要的热能,就像汽车运转需要汽油,电灯照明需要电一样,体内各组织细胞活动所需的热能大部分来自葡萄糖,所以血糖必须保持一定的水平,才能维持体内各器官和组织的需要。如果思想中始终存在怕血糖高的精神负担,反而会造成血糖不稳,原因是影响了内分泌和激素分泌的调节,血糖过高是危害,长期高血糖危害更大。因此,糖尿病病人需要降低血糖并稳定在正常范围。

4. 人体内血糖是怎样保持恒定的

血糖平衡的调节是生命活动调节的一部分,是保持内环境稳定状态的重要条件。血糖平衡调节途径有激素调节和神经-体液(激素)调节。

人体调节血糖的重要器官有:①肝脏——储存和释放葡萄糖来调节血糖。②神经系统——受迷走神经和交感神经支配,前者兴奋可促进胰岛素的分泌和释放,而后者兴奋则抑制胰岛素分泌。③内分泌系统——机体中有许多激素,如抑胃肽、生长素、甲状腺激素等都可影响胰岛素的

