

糖尿病患者的 1000个生活宜忌

从九大方向了解糖尿病患者的生活宜忌

糖尿病患者都应该学习的健康使用手册

赵玉珍 主编 李立祥 李政 副主编

■ 宜学会正确使用血糖仪

■ 宜做有氧运动

■ 宜用植物油代替动物油

■ 宜了解血糖生成指数



■ 忌认为消瘦者不需控制饮食

■ 忌认为吃多了，多服药就行

■ 忌认为用胰岛素不用控制饮食

■ 忌没吃饭就不服降糖药



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

营 养 堂 “ 营 养 密 码 ” 系 列

糖尿病患者的 1000个生活宜忌

赵玉珍 主编 李立祥 李政 副主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病患者的 1000 个生活宜忌 / 赵玉珍主编. —北京：电子工业出版社，2017.1

（营养堂营养密码系列）

ISBN 978-7-121-30452-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 283016 号

策划编辑：郝喜娟

责任编辑：张 慧

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：15 字数：240 千字

版 次：2017 年 1 月第 1 版

印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。

目 录

第一章 有关糖尿病认识的宜与忌 / 017

- 宜了解什么是血糖 / 018
- 宜了解人体正常的血糖值 / 018
- 宜了解血糖的来源和去路 / 018
- 宜了解调节血糖的胰岛 / 018
- 宜了解饮食影响血糖水平 / 019
- 宜了解气候和环境对血糖水平的影响 / 019
- 宜了解情绪变化对血糖水平的影响 / 019
- 宜了解疾病对血糖水平的影响 / 019
- 宜了解什么是糖尿病 / 019
- 宜了解什么是高血糖 / 020
- 宜了解高血糖和糖尿病的区别 / 020
- 宜区分 1 型与 2 型糖尿病 / 020
- 宜清楚 1 型糖尿病的诱因 / 020
- 宜清楚 2 型糖尿病的诱因 / 021
- 宜了解原发性糖尿病 / 021
- 宜了解继发性糖尿病 / 021
- 宜知道“颈糖综合征” / 021
- 打鼾严重宜当心糖尿病 / 022
- 脂肪肝患者宜防糖尿病 / 022
- 胃溃疡患者宜防糖尿病 / 022
- 酸性体质者宜防糖尿病 / 022
- 尿酸高女性宜防糖尿病 / 022
- 剖宫产婴儿宜防糖尿病 / 023
- 孩子发育过快宜防糖尿病 / 023
- 初潮早的女性宜防糖尿病 / 023
- 更年期女性宜防糖尿病 / 023
- 雄性激素低的男性宜控糖 / 024
- 排尿无力宜及时控糖 / 024
- 莫名疼痛宜防糖尿病 / 024
- 忌认为患糖尿病不长寿 / 024
- 忌将血糖高误认为糖尿病 / 025
- 忌以尿糖阳性诊断糖尿病 / 025
- 忌不懂得自我检测 / 026
- 忌不知线粒体性糖尿病 / 026
- 患胰腺炎忌不防糖尿病 / 026
- 忌患了糖尿病而不自知 / 026
- 控制血糖忌搞一刀切 / 027
- 忌忽视药源性高血糖 / 027
- 忌忽视多尿症状 / 027
- 忌忽视多饮症状 / 027

忌忽视多食症状 / 028

忌忽视消瘦症状 / 028

忌忽视经常疲倦乏力 / 028

忌忽视餐前低血糖 / 029

忌忽视皮肤瘙痒 / 029

忌忽视非酮症高渗性昏迷 / 029

忌忽视糖尿病酮症酸中毒 / 029

忌忽视糖尿病症状消失 / 030

忌忽视糖尿病“黄昏现象” / 030

忌忽视糖尿病低血糖 / 030

忌忽视胰岛细胞功能的恢复 / 030

忌忽视糖尿病对心血管的危害 / 031

忌忽视糖尿病对周围血管的危害 / 031

忌忽视糖尿病对肾脏的危害 / 031

忌忽视糖尿病对神经的危害 / 031

忌忽视糖尿病对视力的危害 / 032

忌忽视糖尿病对代谢的危害 / 032

忌忽视糖尿病对皮肤的危害 / 032

第二章 糖尿病患者饮食营养宜与忌 / 033

宜了解营养知识 / 034

宜因人而异调整饮食 / 034

宜多样化平衡膳食 / 034

宜低热量饮食 / 034

宜低糖、低脂肪饮食 / 035

宜定时定量进餐 / 035

宜少食多餐 / 035

宜饭前适当喝点儿汤 / 036

吃饭时宜细嚼慢咽 / 036

控制主食宜适度 / 036

节假日宜控制饮食 / 036

宜选择适宜的烹调方式 / 036

宜用植物油代替动物油 / 037

宜控制糖分的摄入 / 037

宜多用“醋”调味 / 038

宜控制钠盐的摄入 / 038

宜补充蛋白质 / 038

宜补充叶酸 / 038

宜补充钙元素 / 038

宜补充铬元素 / 039

宜补充锌元素 / 039

宜补充锰元素 / 039

宜补充硒元素 / 039

宜补充镁元素 / 040

宜补充 β -胡萝卜素 / 040

宜补充 B 族维生素 / 040

宜补充维生素 C / 040

宜补充维生素 E / 041

宜补充膳食纤维 / 041

宜知道什么是食物交换 / 041

宜知道食物交换法则 / 041

宜清楚水果类食物交换 / 042

宜清楚谷类食物交换 / 042

宜清楚肉蛋类食物交换 / 043

宜清楚蔬菜类食物交换 / 043

宜清楚奶类食物交换 / 044

- 宜清楚大豆类食物交换 / 044
- 宜清楚油脂类食物交换 / 044
- 宜了解血糖生成指数 / 045
- 宜清楚水果血糖生成指数 / 045
- 宜清楚蔬菜血糖生成指数 / 045
- 宜清楚谷薯类食物血糖生成指数 / 046
- 宜清楚豆类食物血糖生成指数 / 046
- 宜清楚奶类食物血糖生成指数 / 047
- 宜清楚糖类食物血糖生成指数 / 047
- 宜了解血糖生成负荷 / 047
- 糖尿病患者宜巧用肉桂 / 048
- 糖尿病患者宜巧用豆渣 / 048
- 糖尿病患者宜巧吃蔬菜 / 048
- 糖尿病患者宜巧吃零食 / 048
- 糖尿病患者宜多喝水 / 048
- 糖尿病患者宜多饮茶 / 049
- 糖尿病患者宜少饮啤酒 / 049
- 宜吃黑米维持血糖平衡 / 050
- 宜吃薏米调节血糖浓度 / 051
- 宜吃小米预防并发症 / 052
- 宜吃玉米强化胰岛功能 / 053
- 宜吃黑豆促进胰岛素分泌 / 054
- 宜吃绿豆降压降糖 / 055
- 宜吃燕麦延缓餐后血糖上升 / 056
- 宜吃荞麦增强胰岛素活性 / 057
- 宜吃南瓜防止血糖升高 / 058
- 宜吃苦瓜减轻胰岛细胞负担 / 059
- 宜吃冬瓜控制血糖 / 060
- 宜吃白菜降低血糖 / 061
- 宜吃芹菜调节糖代谢 / 062
- 宜吃莴笋改善糖代谢 / 063
- 宜吃芦笋改善糖尿病症状 / 064
- 宜吃洋葱刺激胰岛素分泌 / 065
- 宜吃胡萝卜辅助降血糖 / 066
- 宜吃西葫芦调节糖代谢 / 067
- 宜吃番茄来调节血糖 / 068
- 宜吃茄子预防视网膜出血 / 069
- 宜吃黑木耳维持胰岛健康 / 070
- 宜吃豆腐预防骨质疏松 / 071
- 宜吃苹果控制血糖水平 / 072
- 宜吃樱桃促进胰岛素生成 / 073
- 宜吃山楂延缓血糖升高 / 074
- 宜吃猕猴桃调节体内糖代谢 / 075
- 宜吃木瓜调养糖尿病并发症 / 076
- 宜吃杏仁稳定血糖水平 / 077
- 宜吃腰果预防糖尿病并发症 / 078
- 宜吃黑芝麻保护胰腺细胞 / 079
- 宜吃乌鸡促进胰岛素分泌 / 080
- 宜吃牛肉改善葡萄糖耐受量 / 081
- 宜吃鳝鱼防心脑血管并发症 / 082
- 宜吃带鱼预防糖尿病并发症 / 083
- 宜吃姜调节血糖代谢 / 084
- 宜吃大蒜提高葡萄糖耐受量 / 085
- 宜吃醋抑制血糖上升 / 086
- 宜饮绿茶防动脉硬化并发症 / 087
- 宜吃枸杞子防止血糖升高 / 088
- 宜吃黄芪促进胰腺健康 / 089
- 宜吃玉竹消除胰岛素抵抗 / 090
- 忌认为消瘦者不需控制饮食 / 091
- 忌认为吃多了，多服药就行 / 092
- 忌认为用胰岛素不用控制饮食 / 092
- 忌没吃饭就不服降糖药 / 092

忌不吃早餐 / 092

忌常吃夜宵 / 093

忌饭后立即吃水果 / 093

忌不专心吃饭 / 093

忌过分饿肚子 / 093

忌不甜就随便吃 / 094

忌迷信“无糖”食品 / 094

忌迷信低指数饮食 / 094

忌服用膏剂进补 / 094

糖尿病患者忌服用药酒进补 / 095

糖尿病患者忌只吃精米精面 / 095

糖尿病患者忌只吃菜 / 095

糖尿病患者忌过多食用肉类 / 095

糖尿病患者忌常吃“洋快餐” / 096

糖尿病患者忌贪吃酸性食物 / 096

糖尿病患者忌多吃薯类食物 / 096

糖尿病患者忌吃甜菜 / 097

糖尿病患者忌多吃辣椒 / 097

糖尿病患者忌多食木糖醇 / 097

糖尿病患者忌多吃元宵 / 097

糖尿病患者忌多吃月饼 / 097

糖尿病患者忌多吃粽子 / 098

糖尿病患者忌随意吃腊八粥 / 098

糖尿病患者忌多吃油条 / 098

糖尿病患者忌常吃方便面 / 098

糖尿病患者忌吃巧克力 / 099

糖尿病患者忌吃蜜饯 / 099

糖尿病患者忌多食蜂蜜 / 099

糖尿病患者忌多食瓜子、花生 / 100

糖尿病患者忌多吃香瓜 / 100

糖尿病患者忌贪吃荔枝 / 100

糖尿病患者忌多吃西瓜 / 100

糖尿病患者忌不摄入乳制品 / 101

糖尿病患者忌常喝含糖饮料 / 101

糖尿病患者忌多喝果汁 / 101

糖尿病患者忌贪酒 / 101

糖尿病患者忌吸烟 / 102

第三章 糖尿病患者运动康复宜与忌 / 103

宜科学运动促进身体恢复 / 104

宜牢记“一三五七九”口诀 / 104

宜因人而异制订运动方案 / 104

宜选择适宜的运动 / 104

宜选择合适的运动装备 / 105

宜把握好运动时间 / 105

宜把握好运动频率 / 105

宜把握好运动强度 / 105

宜保持运动的积极性 / 106

宜用零碎时间做运动 / 106

冬季宜在室内运动 / 106

老年糖尿病患者宜警惕跌倒 / 106

运动前后宜测血糖 / 107

运动前后宜合理补充食物 / 107

运动时宜科学补水 / 107

宜做有氧运动 / 108

- 宜做力量锻炼 / 108
- 宜做间歇式运动 / 108
- 宜做平衡锻炼 / 108
- 宜每天坚持散步 / 109
- 宜骑自行车降血糖 / 109
- 宜练太极拳降低血糖 / 109
- 宜游泳改善胰岛素抵抗 / 109
- 宜练习瑜伽控血糖 / 110
- 宜进行“骑马”训练 / 110
- 宜常踢毽子调节血糖 / 110
- 宜练习哑铃促进糖代谢 / 111
- 宜经常站桩稳定血糖 / 111
- 宜做家务控制血糖 / 111
- 宜多伸懒腰调血糖 / 111
- 运动宜从瘦腰开始 / 112
- 宜多做足部运动 / 112
- 宜多做耳部运动 / 112
- 宜多做眼部运动 / 112
- 宜做半蹲运动降糖 / 112
- 宜做仰卧推胸降糖 / 113
- 宜做单腿下蹲降糖 / 113
- 宜做小燕起飞降糖 / 113
- 宜做腹部减脂操 / 113
- 宜做旱地划船操 / 114
- 宜做挺胸碰肘降糖操 / 114
- 宜做蹲马步式降糖操 / 114
- 宜做风吹树式降糖操 / 115
- 宜按涌泉穴降糖养肾 / 115
- 宜按肾俞穴稳定血糖 / 115
- 宜按风池穴缓解疲劳 / 116
- 宜按气海穴调节血糖 / 116
- 宜按太溪穴降低血糖 / 116
- 宜按血海穴活血化瘀 / 116
- 糖尿病患者忌剧烈运动 / 117
- 糖尿病患者忌运动过量 / 117
- 忌血糖控制不良时运动 / 117
- 忌并发眼部疾病时运动 / 117
- 忌不自知不适宜运动 / 118
- 糖尿病患者忌运动不规律 / 118
- 忌做家务代替运动 / 118
- 忌认为只要运动就能降糖 / 118
- 忌忽视运动过程中低血糖 / 119
- 忌认为服用降糖药不需要运动 / 119
- 忌认为疲惫时不需要运动 / 120
- 忌运动前服用降糖药 / 120
- 忌雾霾天外出锻炼 / 120
- 忌早上空腹运动 / 120
- 糖尿病患者忌晨练过早 / 121
- 忌日出前到树林里锻炼 / 121
- 忌吃饱后立即运动 / 121
- 运动前忌忽视热身运动 / 121
- 忌运动时一心多用 / 122
- 运动后忌不做恢复运动 / 122
- 运动后忌马上蹲坐休息 / 122
- 运动后忌骤降体温 / 122
- 忌运动后立马洗澡 / 123
- 忌运动后大量饮水 / 123
- 忌运动后立即进餐 / 124
- 忌做无氧运动 / 124
- 糖尿病患者忌跳广场舞 / 124
- 糖尿病患者忌练踢踏舞 / 124
- 糖尿病患者忌快跑 / 125

糖尿病患者忌久坐不动 / 125

糖尿病患者忌按摩太用力 / 125

糖尿病患者忌踏石子路 / 126

忌潜水时间超过 30 分钟 / 126

第四章 糖尿病患者生活起居宜与忌 / 127

宜选择良好的生活环境 / 128

宜养成良好的生活规律 / 128

宜创造良好的睡眠环境 / 128

宜遵循科学的睡眠时间 / 129

宜选择最佳的睡眠姿势 / 129

糖尿病患者宜科学午睡 / 129

糖尿病患者如厕宜谨慎 / 129

糖尿病患者宜防便秘 / 130

糖尿病患者宜控制体重 / 130

糖尿病患者宜注意卫生 / 130

糖尿病患者宜防皮肤瘙痒 / 131

糖尿病患者宜多梳头 / 131

糖尿病患者宜注意护眼 / 131

糖尿病患者宜注意口腔卫生 / 131

糖尿病患者宜防口臭 / 132

糖尿病患者宜常清洗义齿 / 132

糖尿病患者宜常检查双脚 / 132

糖尿病患者宜护理好足部 / 132

宜选择适合的鞋子 / 133

糖尿病患者宜外出旅游 / 133

外出时宜做好充分准备 / 134

开车前宜先测血糖 / 134

宜注意四季天气变化 / 134

糖尿病患者春季宜预防感冒 / 134

糖尿病患者春季宜防传染病 / 135

糖尿病患者宜适当“春捂” / 135

夏季宜当心湿热天气 / 135

夏季宜防蚊虫叮咬 / 135

夏季宜科学使用电扇 / 136

夏季宜注意补充水分 / 136

秋季宜注意滋阴润燥 / 136

秋季宜早睡早起 / 136

冬季宜防血糖升高 / 137

冬季宜注意防寒保暖 / 137

冬季宜多晒晒太阳 / 137

糖尿病忌忽视失眠 / 137

糖尿病患者忌熬夜 / 138

糖尿病患者忌睡懒觉 / 138

忌餐后立即睡觉 / 138

糖尿病患者忌开灯睡觉 / 138

糖尿病患者忌蒙头睡觉 / 139

糖尿病患者忌被子过重 / 139

糖尿病患者忌枕头过高 / 139

忌忽视“黎明现象” / 139

糖尿病患者忌排便用力 / 140

忌上厕所起身太快 / 140

糖尿病患者忌性生活过度 / 140

糖尿病患者忌戴隐形眼镜 / 140

糖尿病患者忌鞋袜过紧 / 141

女患者忌穿高跟鞋 / 141

- 糖尿病患者忌染发 / 141
- 糖尿病患者忌随便拔牙 / 141
- 糖尿病患者忌洗澡过勤 / 142
- 糖尿病患者忌空腹洗澡 / 142
- 糖尿病患者忌洗澡水过热 / 142
- 糖尿病患者忌洗澡忽视防滑 / 142
- 糖尿病患者忌久泡温泉 / 143
- 糖尿病患者忌蒸桑拿 / 143
- 糖尿病患者忌盲目开车 / 143
- 糖尿病患者忌盲目减肥 / 143
- 夏季忌直接睡凉席 / 144
- 夏季忌直接睡竹枕 / 144
- 夏季忌随意吹空调 / 144
- 糖尿病患者忌喝冷饮 / 144
- 糖尿病患者忌“秋冻” / 145
- 糖尿病患者忌“贴秋膘” / 145
- 冬季忌盲目用热水袋 / 145
- 冬季忌盲目用电热毯 / 145
- 女患者忌忽视经期护理 / 146
- 女患者忌忽视月经不调 / 146
- 女患者忌忽视妇科炎症 / 146
- 糖尿病患者忌服避孕药 / 146

第五章 糖尿病患者日常工作宜与忌 / 147

- 适宜糖尿病患者的工作 / 148
- 上班族糖尿病患者宜劳逸结合 / 148
- 宜与同事聊天舒缓压力 / 148
- 宜做点有趣的脑力游戏 / 148
- 上班族糖尿病患者宜整理办公桌 / 149
- 桌上宜摆放绿色盆栽 / 149
- 糖尿病患者宜当心“快餐综合征” / 149
- 宜小心“垃圾食品” / 149
- 工作餐宜保证主食的量 / 150
- 糖尿病患者工作餐宜定时 / 150
- 工作期间宜巧加餐 / 150
- 办公室宜喝茶护眼 / 151
- 糖尿病患者宜走路上班 / 151
- 宜在等电梯时活动健身 / 151
- 宜在上下班乘车途中瘦腰 / 151
- 在上下班途中宜少看手机 / 152
- 宜在工作间隙做头部运动 / 152
- 宜在工作间隙做耸肩运动 / 152
- 宜在办公室做腹式呼吸 / 152
- 宜在工作间隙多捶捶背 / 153
- 宜多练习防驼背动作 / 153
- 宜在工作间隙做腿部运动 / 153
- 宜在工作间隙敲打腿部 / 153
- 宜在工作间隙做下蹲运动 / 154
- 宜在工作间隙干刷身体 / 154
- 宜进行弓步走减脂 / 154
- 宜多做手部伸展运动 / 155
- 宜巧用椅子做健身操 / 155
- 宜常做电脑减肥操 / 155
- 宜做办公室写字操 / 155
- 宜咬牙切齿清醒大脑 / 155
- 宜按后溪穴防治颈、腰椎病 / 156

宜按腰眼穴保护肾脏 / 156

宜在办公室里静坐 / 157

宜安装合适的显示器 / 157

宜安装笔记本电脑架 / 157

宜定时清洁鼠标键盘 / 157

上班族糖尿病患者宜防范鼠标手 / 158

糖尿病患者宜采取正确的坐姿 / 158

宜挑选合适的办公椅子 / 158

办公室宜经常开窗换气 / 159

宜防办公室光源综合征 / 159

办公室里宜正确午睡 / 159

宜应对假日综合征 / 159

忌患了糖尿病就拒绝工作 / 160

忌因应酬多忽视控血糖 / 160

忌工作忙很少去做检查 / 160

忌夜生活过于丰富 / 160

上班族糖尿病患者忌把工作带回家 / 161

上班族糖尿病患者忌熬夜加班 / 161

上班族糖尿病患者忌过度劳累 / 161

忌在上下班乘车途中打瞌睡 / 161

忌在上下班乘车途中看书 / 162

忌在上下班乘车途中戴耳机 / 162

上班族糖尿病患者忌常吃盒饭 / 162

忌对着电脑吃午餐 / 162

上班族糖尿病患者忌过量喝咖啡 / 163

忌工作时憋尿 / 163

忌工作姿势一成不变 / 164

忌跷起二郎腿歪向扶手 / 164

第六章 糖尿病患者心理调养宜与忌 / 165

被确诊为患有糖尿病后宜勇敢面对 / 166

宜坦然接受患病事实 / 166

宜建立抗病的信心和决心 / 166

宜建立应对疾病的恒心 / 167

宜经常与医护人员交流 / 167

宜和其他患者交流心得 / 167

宜开展家庭心理治疗 / 167

宜培养良好的心境 / 168

糖尿病患者宜知足常乐 / 168

糖尿病患者宜避免愤怒 / 168

糖尿病患者宜避免生闷气 / 168

糖尿病患者宜避免情绪浮躁 / 168

糖尿病患者宜避免精神紧张 / 169

消除恐慌宜用心理暗示 / 169

糖尿病患者宜多学习少焦虑 / 169

糖尿病患者宜预防抑郁 / 169

糖尿病患者宜学会转移注意力 / 170

宜培养广泛的兴趣爱好 / 170

糖尿病患者宜多听音乐 / 171

糖尿病患者宜笑口常开 / 171

宜经常和朋友聊聊天 / 171

宜多参加娱乐活动 / 171

宜常从事园艺活动 / 172

糖尿病患者宜练书画 / 172

宜美容化妆打扮自己 / 172

宜建立和谐的人际关系 / 172

糖尿病患者宜学会自我安慰 / 173
 夏季宜防情绪中暑 / 173
 秋季宜注意精神调治 / 173
 宜克服麻痹思想 / 173
 宜克服“怕麻烦”心理 / 174
 宜克服用胰岛素的心理障碍 / 174
 糖尿病患者宜豁达宽容 / 174
 忌把自己当特殊病人 / 175
 糖尿病患者忌忽视心理问题 / 175
 糖尿病患者忌隐瞒病情 / 175
 糖尿病患者忌病急乱投医 / 175
 糖尿病患者忌盲目乐观 / 176

糖尿病患者忌满不在乎 / 176
 糖尿病患者忌否认事实 / 176
 糖尿病患者忌过分担心遗传 / 176
 糖尿病患者忌自责自罪 / 177
 糖尿病患者忌压抑情绪 / 177
 糖尿病患者忌抑制哭泣 / 177
 糖尿病患者忌情绪沮丧 / 177
 糖尿病患者忌消极应对 / 178
 糖尿病患者忌焦虑不安 / 178
 糖尿病患者忌悲观厌世 / 178
 糖尿病患者忌怨天尤人 / 178

第七章 糖尿病患者诊疗用药宜与忌 / 179

宜在家科学检测血糖 / 180
 宜学会正确使用血糖仪 / 180
 宜了解空腹血糖检查 / 180
 宜注意空腹血糖检查细节 / 181
 宜了解餐后血糖检查 / 181
 宜知道尿糖检查 / 181
 宜正确使用尿糖试纸 / 182
 宜了解葡萄糖耐量试验 / 182
 宜注意葡萄糖耐量试验细节 / 182
 宜知道什么是血胰岛素检查 / 183
 宜知道什么是 C 肽检查 / 183
 宜了解糖化血红蛋白检查 / 183
 宜定期检查胰岛 β 细胞功能 / 183
 糖尿病患者宜查甲状腺 / 183
 宜知道什么是尿酮体检查 / 184

宜知道糖尿病血糖控制目标 / 184
 宜了解糖尿病阶梯治疗法 / 184
 数值不同降糖宜有侧重 / 185
 糖尿病用药宜谨遵医嘱 / 185
 糖尿病患者宜按规律服药 / 185
 宜个体化选择降糖药 / 186
 宜会鉴别非法降糖药 / 186
 宜了解双胍类降糖药 / 186
 服用二甲双胍宜有讲究 / 187
 宜了解磺脲类降糖药物 / 187
 宜了解噻唑烷二酮类药物 / 187
 宜了解联合用药法 / 187
 漏服降糖药宜及时补服 / 188
 糖尿病并发结核病患者宜注意用药 / 188
 肝、肾功能不全者宜慎用药 / 188

服降糖药时宜防贫血 / 188

口服药无效宜打胰岛素 / 189

宜清楚胰岛素的类型 / 189

宜了解胰岛素的作用高峰 / 190

宜学会巧打胰岛素 / 190

忘打胰岛素宜及时补打 / 190

使用胰岛素泵宜防感染 / 190

宜随气候变化使用胰岛素泵 / 191

宜学会正确储存胰岛素 / 191

服用降糖药宜防过敏 / 191

宜应对药物继发性无效 / 191

降糖同时宜防骨质疏松 / 192

宜尽早使用抗氧化剂 / 192

过度肥胖者宜手术治疗 / 192

宜知道何时需要住院治疗 / 192

忌不鉴别库欣综合征 / 193

忌忽视无症状糖尿病 / 193

忌患病后没有定期复诊 / 194

忌认为只查尿糖即可 / 194

忌认为只查空腹血糖即可 / 194

忌随便做创伤性检查 / 194

忌认为控制血糖就安全 / 194

忌过于担心副作用影响 / 195

忌单纯依赖药物治疗 / 195

忌认为药越贵越好 / 195

忌认为降糖药药效越长越好 / 195

忌乱用非处方药物 / 196

糖尿病患者忌突然停药 / 196

糖尿病患者忌频繁换药 / 196

夏季血糖低忌随意减药 / 196

清晨血糖高忌加服降糖药 / 197

糖尿病患者忌轻信保健品 / 197

忌降糖药和中药保健品同服 / 197

忌盲目服用多种降糖药 / 197

忌随便服用消渴丸 / 198

服二甲双胍忌喝酸奶 / 198

忌用口服降糖药替代胰岛素 / 198

忌过于担心胰岛素依赖 / 198

忌害怕注射胰岛素时的疼痛 / 199

忌担心打胰岛素会增加体重 / 199

忌注射胰岛素后马上用餐 / 199

忌随意混用胰岛素 / 200

忌重复使用注射针头 / 200

第八章 糖尿病并发症防治宜与忌 / 201

宜警惕糖尿病并发低血糖 / 202

宜清楚糖尿病并发低血糖的危害 / 202

糖尿病并发低血糖宜巧应对 / 203

宜警惕并发酮症酸中毒症 / 203

宜清楚酮症酸中毒的诱因 / 203

酮症酸中毒宜做哪些检查 / 203

并发酮症酸中毒宜及时治疗 / 204

宜防范并发酮症酸中毒症 / 204

宜防范糖尿病高渗性昏迷 / 204

宜清楚高渗性昏迷诱因 / 204

- 高渗性昏迷宜做哪些检查 / 204
- 糖尿病高渗性昏迷宜及时治疗 / 205
- 宜警惕并发糖尿病足 / 205
- 并发糖尿病足宜做好检查 / 205
- 宜了解糖尿病足检查注意事项 / 206
- 并发糖尿病足宜护理好伤口 / 206
- 并发糖尿病足宜正确应对感染 / 206
- 并发糖尿病足宜避免足坏死 / 206
- 并发糖尿病足在雨天宜护足 / 207
- 并发糖尿病足宜中药泡脚 / 207
- 并发糖尿病足宜慎用碘酒 / 207
- 糖尿病患者宜警惕视网膜病变 / 207
- 糖尿病患者宜警惕白内障 / 208
- 糖尿病患者宜警惕屈光不正 / 208
- 糖尿病患者宜防青光眼 / 208
- 糖尿病患者宜注意视突病变 / 209
- 糖尿病患者宜防干眼症 / 209
- 宜警惕眼球运动神经麻痹 / 209
- 糖尿病并发眼病宜定期检查 / 209
- 糖尿病并发眼病宜正确治疗 / 209
- 宜了解糖尿病并发肾病 / 210
- 糖尿病并发肾病宜早防治 / 210
- 糖尿病并发肾病宜防尿毒症 / 210
- 糖尿病并发肾病宜防水肿 / 210
- 糖尿病并发肾病宜正确治疗 / 211
- 宜了解糖尿病并发高血压 / 211
- 宜防糖尿病并发高血压 / 212
- 糖尿病并发高血压宜正确降压 / 212
- 并发高血压病宜醒来先服药 / 212
- 并发心脑血管病宜降脂 / 212
- 并发脑血管病宜防脑卒中 / 213
- 宜了解糖尿病并发皮肤病 / 213
- 并发皮肤病宜注意护理 / 213
- 糖尿病并发皮肤病宜早防 / 213
- 宜了解糖尿病并发神经病变 / 214
- 糖尿病并发神经病变宜正确治疗 / 214
- 糖尿病并发脂肪肝宜控好血糖 / 214
- 宜了解糖尿病并发骨关节病 / 215
- 宜防糖尿病并发关节炎 / 215
- 宜警惕糖尿病并发胰腺癌 / 215
- 宜防糖尿病并发面瘫 / 215
- 宜防糖尿病并发胃肠病 / 216
- 宜防范胃肠运动障碍 / 216
- 宜防糖尿病并发胆石症 / 216
- 宜防糖尿病并发痛风 / 216
- 宜防糖尿病并发尿路感染 / 217
- 宜用蜂蜜治疗糖尿病溃疡 / 217
- 宜活血防治糖尿病并发症 / 217
- 宜吃阿司匹林防血管病变 / 217
- 糖尿病患者忌忽视异常出汗 / 218
- 糖尿病患者忌忽视记忆力衰退 / 218
- 忌忽视糖尿病并发耳病 / 218
- 糖尿病患者忌忽视腹泻 / 218
- 忌忽视糖尿病并发肺炎 / 219
- 忌忽视糖尿病并发肩周炎 / 219
- 忌忽视糖尿病并发前列腺炎 / 219
- 糖尿病患者忌忽视不育 / 219
- 忌忽视糖尿病并发阳痿 / 220
- 糖尿病患者忌忽视无痛性心梗 / 220
- 糖尿病患者忌忽视破伤风 / 220

第九章 糖尿病不同人群调养宜与忌 / 221

- 宜了解儿童糖尿病发病特点 / 222
- 宜了解糖尿病对儿童的影响 / 222
- 宜会判断孩子是否患有糖尿病 / 222
- 宜注意观察孩子小便情况 / 222
- 孩子出现乏力宜引起重视 / 223
- 孩子突然饭量大增宜引起重视 / 223
- 孩子口渴、消瘦宜引起重视 / 223
- 宜警惕孩子伤口反复感染 / 224
- 肥胖儿童宜预防糖尿病 / 224
- 春季宜警惕儿童糖尿病 / 224
- 糖尿病患儿宜学会自我管理 / 224
- 糖尿病患儿宜常测血糖 / 225
- 糖尿病患儿宜积极运动 / 225
- 糖尿病患儿宜保证蛋白质的摄入 / 225
- 糖尿病患儿宜补足维生素 / 225
- 糖尿病患儿宜放弃甜品 / 226
- 糖尿病患儿加餐宜注意事项 / 226
- 糖尿病患儿宜防低血糖 / 226
- 糖尿病患儿宜防传染病 / 226
- 糖尿病患儿适宜食谱推荐 / 227
- 宜了解老年患病症状不典型 / 228
- 宜了解老年糖尿病患者并发症 / 228
- 老年糖尿病患者宜防心脑血管并发症 / 228
- 老年糖尿病患者宜积极治疗 / 228
- 老年糖尿病患者选药宜谨慎 / 228
- 老年糖尿病患者宜清楚血糖控制标准 / 229
- 老年糖尿病患者宜积极锻炼 / 229
- 老年糖尿病患者宜控制饮食总热量 / 229
- 老年糖尿病患者饮食宜清淡 / 230
- 老年糖尿病患者的膳食宜软烂 / 230
- 老年糖尿病患者适宜食谱推荐 / 231
- 糖尿病女性宜孕前医疗 / 233
- 妊娠期女性宜警惕糖尿病 / 233
- 妊娠期女性宜做糖尿病筛查 / 233
- 妊娠期患者宜做好孕期监护 / 233
- 糖尿病孕妇宜防低血糖 / 234
- 妊娠期患者宜适度运动 / 234
- 妊娠期患者宜合理饮食 / 234
- 妊娠期患者宜合理补钙 / 235
- 糖尿病孕妇宜提前住院 / 235
- 宜清楚何时需终止妊娠 / 235
- 糖尿病产妇适宜食谱推荐 / 236
- 糖尿病妈妈哺乳时宜防低血糖 / 237
- 哺乳期患者宜防乳腺炎 / 237
- 更年期患者宜注意血糖 / 237
- 绝经后患者宜防乳腺癌 / 237
- 忌忽视儿童糖尿病 / 238
- 糖尿病患儿忌假期疏于管理 / 238
- 老年糖尿病患者忌降糖过低 / 238
- 老年糖尿病患者忌降糖过快 / 238
- 老年糖尿病患者忌胡乱进补 / 239
- 老年糖尿病患者忌服优降糖类物质 / 239
- 老年糖尿病患者忌服双胍类降糖物质 / 239
- 老年糖尿病患者忌忽视偏侧舞蹈症 / 239
- 老年糖尿病患者忌独自在家 / 240
- 糖尿病孕妇忌口服降糖药 / 240
- 糖尿病产妇忌分娩后大补 / 240

营 养 堂 “ 营 养 密 码 ” 系 列

糖尿病患者的 1000个生活宜忌

赵玉珍 主编 李立祥 李政 副主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病患者的 1000 个生活宜忌 / 赵玉珍主编. —北京：电子工业出版社，2017.1

（营养堂营养密码系列）

ISBN 978-7-121-30452-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 283016 号

策划编辑：郝喜娟

责任编辑：张 慧

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：15 字数：240 千字

版 次：2017 年 1 月第 1 版

印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。