



轻松应对 糖尿病

就是这么自信 不做『糖人』



战胜糖尿病 重走健康路

◎ 王水龙 编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



轻松应对 糖尿病

©王水龙 编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

轻松应对糖尿病/王水龙编著. —西安:西安交通大学出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 5605 - 5791 - 5

I. ①轻… II. ①王… III. ①糖尿病-防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 260601 号

书 名 轻松应对糖尿病
编 著 王水龙
责任编辑 问媛媛 赵丹青

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西新世纪印刷厂

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 10.5 字数 134 千字
版次印次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5605 - 5791 - 5/R · 377
定 价 26.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668803 (029)82668804

读者信箱:med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究

前言

Foreword



现代医学之父希波克拉底有一句健康名言,“病人的本能就是病人的医生,而医生只是帮助本能的。”所以,要掌控自己的健康,控制自己所患的疾病,首先要做的就是正确地运用科学的疾病防治知识,纠正自己不良的生活和工作习惯。而这种知识是一个系统工程,它包括了疾病控制的各个方面,就如同生活中的一个链条,由每个细节组成。看起来很小的一个细节,往往会造成疾病的不可控制,造成不可估量的损害,也就是人们常说的“千里之堤,溃于蚁穴”。

事实也是如此,目前,我国的糖尿病患者数量正在以惊人的速度急剧增多。20世纪70年代末,我国20岁以上人群中糖尿病患者不到1%,现在已经上升到4.2%以上,而且还在以1%的速度逐年增加。据估计,目前我国糖尿病患者已经达4300万人,每年增加120万人,每天增加3000人,说我国糖尿病正处于爆发流行期,一点也不夸张。糖尿病给人们带来精神上、肉体上、财富上的重大损失,一直以来是一个非常难解决的问题。糖尿病及其并发症给患者造成肉体和精神上的双重痛苦,直接威胁着患者的健康和生命安全。

糖尿病之所以这么疯狂的威胁着人类的健康,主要是由于生活中的一些细节,如肥胖、烟酒、缺乏运动、饮食无度、心理紧张等往往是导致糖尿病发病的危险因素。本书特别从生活中的一些细节出发,深入浅出地阐明了糖尿病的医学原理,并列举了糖尿病患者日常生活中的诸多适宜与禁忌,还详尽地介绍了许多对糖尿病行之有效的保健疗法。书中将深奥的专业糖尿病医学理论以简单易懂的方式呈现出来,又不失科学性;希望您阅读完此书后,能在日常生活起居中,身体力行书中的建议,避免血糖升高,健康愉快的生活。本书是糖尿病患者居家生活保健的必备良书!

2013年10月

目 录



胸有成竹战病魔——糖尿病调养常识篇

- 认识血糖 / 2
- 血糖值保持多少为宜 / 2
- 血糖稳定为什么至关重要 / 3
- 血糖高就是糖尿病吗 / 3
- 肝肾两脏在血糖调节中的作用 / 4
- 血糖监测的时间和频度 / 4
- 自我监测血糖的操作方法 / 5
- 自我监测血糖的注意事项 / 6
- 什么是糖耐量实验 / 6
- 有些患者餐后为何比餐前血糖还低 / 7
- 糖尿病诊疗中测定C肽的意义 / 7
- 糖尿病的诊断标准 / 8
- 糖尿病患者为什么中老年人居多 / 9
- 糖尿病的三多一少临床症状 / 10
- 糖尿病是不是一定有三多一少 / 11
- 糖尿病的并发症信号 / 12
- 糖尿病并发症有哪些危害 / 13
- 糖尿病肾病的表现 / 13
- 糖尿病患者容易患哪些疾病 / 14
- 高血黏对糖尿病患者的危害很大 / 24
- 早期糖尿病患者为什么餐前饥饿难忍 / 25
- 不要踩到低血糖的“雷区” / 25
- 什么是糖尿病苏木杰现象 / 26



- 什么是糖尿病黎明现象 / 26
- 同是高血糖,处理却迥异 / 27
- 低血糖反应的表现有哪些 / 28
- 糖尿病患者易出现低血糖 / 28
- 糖尿病低血糖的预防措施 / 29
- 判断血糖的高低忌跟着感觉走 / 29
- 糖尿病患者不能只关注血糖 / 30
- 糖尿病要药物治疗、日常调养两手抓 / 30
- 糖尿病如何改善和提升 pH / 30
- 什么是“B 细胞休息” / 31
- 糖尿病和体重之间有什么关系 / 32

科学用药控血糖——糖尿病调养用药篇

- 糖尿病用药治疗应因人而异 / 34
- 糖尿病患者血糖过低同样危险 / 34
- 糖耐量实验是怎么一回事 / 35
- 什么是胰岛素抵抗 / 36
- 糖尿病治疗重在克服胰岛素抵抗 / 36
- 糖化血红蛋白是糖尿病治疗的“金标准” / 37
- 口服降糖药的分类与选用 / 37
- 口服降糖药服用的四点注意事项 / 38
- 糖尿病并发症服用降糖药的注意 / 39
- 糖尿病用药还要测血糖 / 40
- 口服降糖药的合理应用 / 40
- 降糖药是否损害人的肝肾 / 41
- 升高的血糖降得越快越好吗 / 41
- 同时服用同类降糖药物害处大 / 42
- 糖尿病如何选磺脲类药物 / 42
- 磺脲类降糖药常见的副作用 / 43
- 磺脲类降糖药的作用机制 / 43



格列苯脲用药指导 / 44
格列齐特用药指导 / 44
格列吡嗪用药指导 / 45
格列喹酮用药指导 / 45
格列美脲用药指导 / 46
双胍类降糖药的适应证 / 47
双胍类降糖药的禁忌证与副作用 / 47
服用二甲双胍能减体重 / 48
胖人首选双胍类,瘦人先用促泌剂 / 48
α -葡萄糖苷酶抑制剂的使用方法 / 49
服用 α -糖苷酶抑制剂的注意事项与禁忌证 / 49
噻唑烷二酮类药物如何使用 / 50
漏服降糖药应如何补救 / 51
各种降糖药物有哪些优缺点 / 51
为什么新服用的降糖药不起作用 / 52
胰岛素治疗的目标是什么 / 52
使用胰岛素会不会成瘾 / 53
糖尿病患者不宜拒绝胰岛素 / 53
糖尿病用胰岛素治疗有哪些优点 / 54
胰岛素治疗时有哪些副作用 / 55
不同胰岛素降血糖的规律有何不同 / 55
胰岛素治疗要掌握使用方法 / 55
糖尿病肾病患者用胰岛素需要减量 / 56
胰岛素怎样保存才不会失效 / 56
胰岛素泵的构造与原理 / 57
使用胰岛素泵应具备什么条件 / 57
胰岛素泵适合哪些患者 / 57
何时停用口服降糖药和使用胰岛素治疗 / 58
糖尿病伴高血压时如何选择降压药 / 58
糖尿病患者要经常服阿司匹林吗 / 59
控制高血压的药物对血糖有无影响 / 59



糖尿病治疗应强调中西医结合 / 60
糖尿病治疗常用中成药介绍 / 61
糖尿病患者针灸治疗与降糖要谨慎 / 64
糖尿病患者按摩降糖常用方法 / 64
糖尿病患者常用敷脐降糖处方 / 66
糖尿病患者敷脐降糖注意事项 / 67
蜂胶降糖的作用与使用宜忌 / 68
糖尿病患者要谨慎应对感冒 / 69
糖尿病患者感冒后要慎用药物 / 70
为什么说血糖稳定也不宜停药 / 71
为什么用药前和用药中应查肝肾功能 / 71
糖尿病阳痿忌滥服壮阳药物 / 72

合理饮食稳血糖——糖尿病调养饮食篇

食物能降低血糖缘于药食同源 / 74
蘑菇能降低血糖提高免疫力 / 74
木耳能降血糖修复胰岛 B 细胞 / 74
苦瓜能除烦止咳降血糖 / 75
大蒜是食物中的天然抗生素 / 75
南瓜降血脂,降血糖 / 75
洋葱杀菌降血糖有疗效 / 76
燕麦是 2 型糖尿病的首选食品 / 76
蜂王浆是糖尿病患者可选的甜品 / 77
薏苡仁——抗癌利水降糖 / 77
黄鳝能恢复生机调节血糖 / 78
魔芋能延缓人对葡萄糖的吸收 / 78
荞麦降血糖减血脂 / 78
咖啡能增加胰岛素分泌量使血糖下降 / 79
糯米虽好糖尿病患者不宜吃 / 79
糖尿病患者要忌食甘蔗 / 80



人参与桂圆糖尿病患者最好远离 / 80
糖尿病患者食用罗汉果要谨慎 / 81
月饼虽好糖尿病患者不宜吃 / 81
糖尿病患者能不能吃水果 / 81
糖尿病患者要谨慎食用的十二种水果 / 82
过量饮酒是糖尿病的大忌 / 84
糖尿病患者要合理搭配主食 / 84
糖尿病患者严格控制主食用量吗 / 85
糖尿病患者要限制食盐用量 / 85
糖尿病患者宜经常食用的十种降糖粥 / 86
降糖汤六种有益血糖稳定 / 89
喝茶有益于糖尿病的防治吗 / 91
凉开水泡茶降糖有奇效 / 92
糖尿病患者喝浓茶不利于健康 / 93
糖尿病患者宜喝的降糖药茶 / 93
可以降糖的六种药酒 / 95
糖尿病患者饮用药酒宜忌 / 97
糖尿病患者降糖要做到进餐有序 / 98
糖尿病饮食要坚持“三多三少” / 99
限制饮水对糖尿病有害无益 / 99
糖尿病患者早晨起床后要先喝杯水 / 100
长期喝纯净水对糖尿病患者无益处 / 100
糖尿病患者不宜一次喝水过多 / 101
糖尿病患者宜适量食用蛋白质 / 101
什么是糖尿病肾病 / 102
糖尿病肾病应限制蛋白摄入量 / 103
糖尿病肾病三大营养素的比例 / 103
糖尿病患者饮食应控制脂肪的摄入量 / 104
低脂食物有益糖尿病患者 / 104
适量补充卵磷脂有益糖尿病 / 105
吃植物脂肪有益糖尿病 / 105



- 糖尿病应供给适量的糖类 / 106
- 吃糖不是导致糖尿病的病因 / 106
- 糖尿病患者能吃大豆低聚糖吗 / 107
- 糖尿病患者不要食用高糖食物 / 108
- 糖尿病患者要适量吃淀粉 / 108
- 糖尿病切莫误信“无糖食品” / 108
- 什么是膳食纤维 / 109
- 糖尿病饮食应供给充足膳食纤维 / 109

加强运动降血糖——糖尿病调养运动篇

- 运动有利于防治糖尿病 / 112
- 糖尿病患者要制订“运动处方” / 112
- 糖尿病患者运动应持之以恒 / 113
- 糖尿病患者运动应动静结合 / 113
- 糖尿病患者运动应适度 / 114
- 糖尿病患者最佳的运动时间 / 114
- 运动降糖要紧跟着服药时间走 / 115
- 糖尿病患者运动宜防意外发生 / 116
- 运动前需要做热身运动 / 116
- 糖尿病患者运动前要做体格检查 / 117
- 运动前要检查目标心率 / 117
- 运动结束要做休整运动 / 117
- 糖尿病患者运动前需要做运动负荷试验吗 / 118
- 哪些糖尿病患者不宜于运动 / 118
- 糖尿病患者运动前后的宜忌 / 119
- 运动降糖,你选对项目没有 / 119
- 每日坚持步行有益血糖稳定 / 120
- 糖尿病患者走路运动时腿痛怎么办 / 121
- 慢跑是糖尿病患者最好的运动方式 / 121
- 经常练太极拳对稳定血糖有好处 / 122



- 甩手有助于糖尿病患者血糖稳定 / 122
- 糖尿病患者游泳好处多 / 123
- 糖尿病患者游泳应注意的事项 / 124
- 严重糖尿病患者跳绳应谨慎 / 125
- 常垂钓对稳定血糖有好处 / 125
- 舞蹈可使糖尿病患者情绪安定 / 126
- 糖尿病患者爬山运动的注意 / 127
- 不宜“登高”的糖尿病患者 / 128
- 使用胰岛素的糖尿病患者锻炼时要注意什么 / 128
- 糖尿病患者运动要“安全至上” / 129

健康起居调血糖——糖尿病调养起居篇

- 糖尿病无规律生活会产生不良后果 / 132
- 糖尿病患者温水刷牙有益 / 132
- 糖尿病患者洗桑拿浴要注意 / 133
- 糖尿病患者不宜洗冷水浴 / 133
- 糖尿病患者洗温泉浴要注意 / 134
- 睡眠不好影响血糖稳定 / 134
- 糖尿病患者睡眠需要注意什么 / 135
- 如何预防“黎明现象” / 135
- 如何预防苏木杰现象 / 135
- 糖尿病患者如何防便秘 / 136
- 什么是糖尿病足 / 137
- 切不可“脚痛只医脚” / 137
- 糖尿病患者护脚的宜忌 / 138
- 糖尿病患者洗脚忌凉宜温 / 138
- 糖尿病患者一定要注意脚部保暖 / 139
- 糖尿病患者走卵石路能走出麻烦 / 139
- 糖尿病患者不能用按摩鞋垫 / 140
- 糖尿病患者如何护理皮肤 / 140



- 糖尿病患者穿衣要宽大 / 141
- 糖尿病患者秋季宜注意什么 / 142
- 糖尿病患者冬季要注意保暖 / 143
- 警惕夜间发生低血糖反应 / 143
- 刚患糖尿病是否需要住院 / 144
- 女性要防止经期血糖升高 / 144
- 糖尿病患者要重视症状监测 / 145
- 生活中预防低血糖的措施有哪些 / 146

轻松心态百病消——糖尿病调养心理篇

- 糖尿病与心理因素相关 / 148
- 糖尿病初期要克服否认心理 / 148
- 糖尿病常见的几种不良心态 / 148
- 正确对待糖尿病 / 149
- 过于关注病情无益健康 / 150
- 情绪影响血糖的高低 / 151
- 轻松快乐的音乐有益于糖尿病的治疗 / 151
- 多参与园艺劳作易于控制血糖水平 / 152
- 练书画有益于糖尿病的治疗 / 152
- 糖尿病患者打麻将娱乐坏处多 / 153
- 过多聚会不利血糖控制 / 153
- 不良娱乐环境能使血糖升高 / 154
- 稳定血糖要学会宣泄感情 / 154
- 男性糖尿病患者阳痿多,心理治疗很重要 / 155
- 糖尿病患者阳痿的心理五步治疗 / 155

胸有成竹战病魔

糖尿病调养

常 | 识 | 篇





认识血糖



人体所需能量的 70% 来源于糖,糖尿病患者必须了解血糖的来龙去脉,因为这关系到血糖高低的问题。

血糖的概念

血糖是指血液中的葡萄糖,血液中葡萄糖以外的糖类及血液以外的糖类均不能称之为血糖。

血糖的来源

一是由食物消化吸收而来;二是由肝脏内储存的糖原分解而来;三是由脂肪和蛋白质转化而来。

血糖的去处

一是氧化转变为能量,供人体消耗;二是转化为糖原储存于肝脏和肌肉中;三是转化为脂肪和蛋白质等营养成分加以储存。

人体调节血糖的重要机制

一是肝脏通过储存和释放葡萄糖来调节血糖;二是神经系统通过进食,对糖类的摄取、消化、利用、储存的影响来调节血糖,也能通过内分泌系统间接影响血糖;三是内分泌系统分泌多种激素调节血糖。肝脏、神经和内分泌共同维持血糖的稳定。

血糖值保持多少为宜



由于糖尿病患者血糖波动大,在治疗过程中,一般不可能要求其血糖浓度达到正常人的水平,因此,只要达到空腹血糖 4.0~7.8 毫摩尔/升(70~140 毫克/分升),餐后两小时血糖 6.0~10.0 毫摩尔/升(108~180 毫克/分升),任何随机时间血糖 10.0 毫摩尔/升以下(180 毫克/分升),同时又不发生低血糖,就可以认为血糖控制较良好。由于个体的差异,血糖控制目标也因人而异,患者有必要随时向医生进行咨询,根据自身情况确定血糖的适当范围。由于老年人容易发生低血糖,制定的血糖标准可略

高一点。糖尿病孕妇为了胎儿的健康发育,血糖要严格控制在标准范围内。

血糖稳定为什么至关重要



正常人的血糖浓度无论在空腹或饭后,都需要保持相对稳定,不能出现过大的变化。科学家之所以对血糖这么关注,是因为糖是人体的主要供能物质。在糖、脂肪、蛋白质这三类可供选择的生命能源中,唯有糖经过人体消化吸收后,可以很容易地转化成血液中的葡萄糖(即血糖)。血糖总量的 $\frac{2}{3}$ 供脑组织所用,它可以顺利地通过血-脑屏障,成为脑组织在正常情况下近乎唯一的能量来源。由于人的脑组织中几乎没有糖原的储备,所以它对血糖有特殊的依赖性与敏感性。脑组织对缺糖、缺氧最为敏感,血糖不足很容易出现疲劳,甚至昏迷。但血糖异常升高,会导致人体不能将葡萄糖充分利用及储存而引起多方面的病变。

血糖高就是糖尿病吗



高血糖是糖尿病的主要特征之一,但是血糖高并不一定就是糖尿病。下列情况也可以表现为血糖增高,而并非是糖尿病。

◎ 肝脏疾病时,肝糖原储备减少。

◎ 应激状态下的急性感染、创伤、脑血管意外、烧伤、心肌梗死、剧烈疼痛等,此时胰岛素拮抗激素、促肾上腺皮质激素、肾上腺髓质激素、生长激素等分泌增加,胰岛素分泌相对不足,使血糖升高。

◎ 饥饿和慢性疾病使体力下降,引起糖耐量减低,使血糖升高。

◎ 服用某些药物如糖皮质激素、噻嗪类利尿药、呋塞米(速尿)、女性口服避孕药、烟酸、阿司匹林、吲哚美辛(消炎痛)等,均可引起一过性的血糖升高。

◎ 一些内分泌疾病如肢端肥大症、皮质醇增多症、甲状腺功能亢进症等,可以引起继发性糖尿病。

◎ 胰腺疾病,如胰腺炎、胰腺癌、胰腺外伤等,均可成为血糖升高的原



发病。

肝肾两脏在血糖调节中的作用

肝脏与肾脏在糖尿病的发生与发展过程中起着重要作用。

代谢场所

肝脏和肾脏都是糖类代谢的重要场所，特别是在肝脏内，既有种类繁多的酶类，又是胰岛素和许多激素发生相互转换的场所。

释放与储存场所

肝脏和肾脏是糖类释放与储存的场所，人体内多余的糖分在此处形成肝糖原或者肾糖原加以储藏，在需要时又能转变为葡萄糖来补充血糖。当肝脏与肾脏储存的糖类不够用时，它们还能利用脂肪和蛋白质制造葡萄糖，以维持血糖的稳定。

体外排出通道

肾脏是多余糖分排出体外的通道，当血糖升高时，只要肾功能正常，就可以通过排尿将多余糖分排出，使血糖不至于太高，所以说，血糖的稳定离不开肾功能的正常。反之，糖尿病患者的血糖长期控制不佳，也势必影响肝脏和肾脏的结构和功能。

血糖监测的时间和频度

许多老糖尿病患者都知道要监测空腹或餐前、餐后两小时血糖。具体做法是：

空腹血糖

指隔夜空腹 8 小时以上、早餐前采血测定的血糖值。中、晚餐前测定的血糖不能叫空腹血糖。

餐前血糖

指早、中、晚餐前测定的血糖。

餐后两小时血糖

指早、中、晚餐后两小时测定的血糖。

随机血糖

一天中任意时间测定的血糖,如睡前、午夜等。

◎ 当近期血糖偏高时,应监测空腹及餐后两小时血糖,它们能较准确地反映出血糖升高的水平。

◎ 而当近期经常出现低血糖时,最好注意监测餐前血糖和夜间血糖。可间隔一段时间,在某日的不同时间测 4~6 次血糖,了解一天 24 小时血糖的变化规律。

自我监测血糖的操作方法

◎ 调整血糖仪的代码使其与您现在使用的试纸的代码相同,注意不同时间购买的试纸有不同的代码,所以必须先调整血糖仪的代码。

◎ 洗手,用酒精消毒采血的手指。

◎ 手臂下垂 30 秒,以便使血液充分流到手指。

◎ 将采血针头装入刺指笔中,根据手指皮肤厚度选择穿刺深度,刺破手指取适量血。

◎ 待血糖仪指示取血后,将血滴在血糖试纸指示孔上。

◎ 把血糖试纸插入血糖仪中。注意有的血糖仪需先将试纸插入血糖仪中,再将血滴在试纸上。

◎ 几秒或十几秒之后,从血糖仪上读出血糖值。

◎ 在记录本上记录血糖值和监测时间。

对于血糖控制较稳定的患者,血糖监测的间隔可以较长。但对近期血糖波动较大的患者,及使用胰岛素治疗,新被确诊的糖尿病患者,或者近期血糖控制不稳定,有低血糖发生,换药或调整剂量,妊娠,出现生病、手术、运动、外出、饮酒等各种生活应激情况的患者,应增加监测频率。另外,驾车时发生低血糖是非常危险的,因此驾车前监测血糖十分必要。