

本书教您如何在不同机制、不同环节上相互协调  
调节血糖、以达到理想的工作和生活状态

yu tangniaobing "hexie" xiangchu zheyang zhiliao tangniaobing

# 与糖尿病

主 编 季昌群 谢英彪

## “和谐”相处

—— 这样治疗糖尿病



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中国糖尿病协会

《中国糖尿病防治指南(2017年版)》

《糖尿病与胰岛素》

与糖尿病

和谐相处

和谐相处

——这样治疗糖尿病



中国糖尿病协会

# 与糖尿病 “和谐” 相处

## ——这样治疗糖尿病

YU TANGNIAOBING “HEXIE” XIANGCHU  
——ZHEYANG ZHILIAO TANGNIAOBING



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

与糖尿病“和谐”相处：这样治疗糖尿病 / 季昌群，谢英彪主编。—北京：  
人民军医出版社，2011.6

ISBN 978-7-5091-4765-8

I. ①与… II. ①季…②谢… III. ①糖尿病—治疗 IV. ①R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 073155 号

---

策划编辑：崔晓荣 文字编辑：李燕 吴倩 责任审读：吴然

出版人：石虹

出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店

通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927288

网址：[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装：北京国马印刷厂

开本：710mm×1010mm 1/16

印张：14.75 字数：226千字

版、印次：2011年6月第1版第1次印刷

印数：0001~4500

定价：29.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



## 内容提要

就目前的医学水平还不能根治糖尿病只能达到理想控制血糖的情况下，编者在本书中提出了治疗糖尿病的原则，即饮食疗法是基础、运动疗法是手段、药物疗法是关键、心理疗法是统帅、自我病情监测是保证。在不同机制、不同环节上相互协同调节血糖，使血糖控制在接近正常的范围。希望患者能够合理运用各种控制糖尿病的方法，在与疾病的抗争过程中实现和谐相处，从而达到生活有质量，心情也舒畅，带病生存且长寿的目标。



## 前言

我国糖尿病患者人数在逐年增长。据卫生部 2004 年统计公布，我国有 2 000 万糖尿病患者。2010 年发表在《新英格兰医学杂志》上最新的流行病学资料显示，我国现有 9 200 万糖尿病患者，将近 1.5 亿“糖尿病前期”患者。但是糖尿病相关知识普及率较低，民众对糖尿病的认知程度与糖尿病流行的趋势明显不相符。

糖尿病及其并发症对患者的健康和生命造成严重威胁，甚至导致残疾和死亡，给社会也造成巨大的资源浪费。我国糖尿病患者有慢性并发症者相当普遍，患病率已达到相当高的水平；其中合并有高血压、心脑血管病、眼及肾病变者均占 1/3 左右，有神经病变者占半数以上。大血管疾病，如高血压、脑血管和心血管病变的患病率较前显著增多。心血管并发症的患病率虽较西方国家低，但已经成为我国糖尿病致残率和致死率最高、危害最大的慢性并发症。

糖尿病发病年龄也在逐渐年轻化，不少国家儿童 2 型糖尿病已占糖尿病儿童的 50%~80%；存在为数众多的糖耐量受损者，预示着糖尿病爆发性流行的趋势还在继续发展。因此，糖尿病对整个社会的影响不容低估。同样，糖尿病的控制状况也不容乐观。

糖尿病的病因及发病机制尚未充分阐明，还不能进行有效的病因治疗。也就是说，现代医学水平暂时还不能治愈糖尿病，只能达到理想控制，也就是治疗“达标”。

治疗糖尿病，饮食疗法是基础，运动疗法是手段，药物疗法是关键，

心理疗法是统帅，自我病情监测是保证。前三者是在不同机制、不同环节上相互协同调节血糖。心理疗法是保持心理平衡，在治疗全过程中起统帅作用的。自我病情监测是通过负反馈原理，使病情得到控制，使血糖控制在接近正常的范围。这五项措施的作用虽然不同，但在糖尿病治疗中是缺一不可的。

本书是希望患者能够合理运用各种控制糖尿病的方法，在与疾病的抗争过程中实现“和谐”相处，从而达到带病生存而长寿的目标。最后祝愿各位患友在和谐社会里生活有质量，心情也舒畅。

季昌群 谢英彪

2011年1月8日



# 目 录

一、“和谐”的基础——什么是血糖和糖尿病	1
什么是血糖	1
什么是空腹血糖	2
什么是高血糖	2
高血糖对机体有什么危害	3
什么是低血糖	4
为什么低血糖的危害超过高血糖	5
血糖波动的原因有哪些	6
什么是糖尿病	6
为什么现在糖尿病患者越来越多	7
糖尿病是怎样发生的呢	8
怎样区别 1 型和 2 型糖尿病	9
糖尿病可疑信号有哪些	9
糖尿病有哪些症状	10
糖尿病的常见病因有哪些	10
糖尿病容易与哪些疾病混淆	12
糖耐量减低是糖尿病吗	12
什么是胰岛	13
胰岛素有什么生理作用	14
什么是胰岛素抵抗	14
胰岛素抵抗有什么危害	15
怎样自查糖尿病	16





与糖尿病和谐相处的目的是什么 .....	16
糖尿病如何综合治疗 .....	17
何种糖尿病要住院治疗 .....	18
糖尿病患者如何才能治疗达标 .....	18
“木桶原理”能促进与糖尿病和谐相处吗 .....	19
<b>二、糖尿病患者起居中的“和谐” .....</b>	<b>21</b>
天气变化对糖尿病病情控制有影响吗 .....	21
个人卫生对糖尿病病情控制有影响吗 .....	21
控制糖尿病从小处着手 .....	22
糖尿病患者如何做到起居有常 .....	23
糖尿病患者为何患阳痿 .....	24
糖尿病对女性性行为有什么影响 .....	24
糖尿病患者如何做到安排好睡眠 .....	26
糖尿病患者为什么要远离空调 .....	26
糖尿病患者为何要告别烟酒 .....	27
糖尿病患者为何要慎驾车 .....	28
糖尿病患者的娱乐疗法 .....	30
糖尿病患者可以听听音乐 .....	30
糖尿病患者可以闻一闻花香 .....	31
糖尿病患者可以泡泡温泉 .....	32
糖尿病患者适宜泡热水澡 .....	33
血糖不稳为何不能蒸桑拿 .....	33
糖尿病患者热水泡足要慎重 .....	33
糖尿病患者外出要注意什么 .....	34
糖尿病患者旅游时须知 .....	34
糖尿病患者注意夏秋保健 .....	35
糖尿病患者的冬季保养 .....	36
腰围与臀围比例对糖尿病患者有什么意义 .....	37
肥胖糖尿病患者如何减肥 .....	37
<b>三、糖尿病患者在运动中的“和谐” .....</b>	<b>38</b>
运动锻炼对糖尿病有益吗 .....	38



糖尿病患者应该怎样运动.....	40
糖尿病患者运动时如何创造和谐.....	41
糖尿病患者怎样保证运动中的和谐.....	42
糖尿病患者创造运动和谐的方略.....	42
糖尿病患者可以散步锻炼.....	44
糖尿病患者可以慢跑锻炼.....	44
糖尿病患者可以游泳锻炼.....	45
糖尿病患者可以爬山锻炼.....	46
糖尿病患者可以做保健操.....	47
糖尿病患者为什么运动时需防低血糖.....	47
糖尿病患者运动时要注意什么.....	48
老年糖尿病患者能不能运动.....	49
家务劳动能代替运动锻炼吗.....	50
<b>四、糖尿病患者饮食上的“和谐”.....</b>	<b>51</b>
糖尿病患者每日需要多少能量.....	51
糖尿病患者的饮食调养原则是什么.....	52
糖尿病患者饮食治疗的目的.....	53
糖尿病患者如何安排饮食.....	54
糖尿病患者的食谱举例.....	56
糖尿病患者的食物选择要点.....	57
什么是糖尿病患者的食物交换份.....	57
糖尿病患者每日吃多少为适宜.....	58
少量多餐对糖尿病控制有什么好处.....	59
糖尿病患者可补充蛋白质.....	59
糖尿病患者如何摄入蛋白质为适宜.....	60
糖尿病患者如何摄入脂肪为适宜.....	61
什么样的脂肪对糖尿病患者较为有利.....	61
为什么糖尿病患者不能过多食用脂肪.....	61
胆固醇对糖尿病患者有什么影响.....	62
糖尿病患者越少吃主食越好吗.....	63
糖尿病患者宜食高纤维素饮食.....	63





糖尿病患者饮食要限制钠盐吗.....	64
糖尿病患者可以吃糖吗.....	64
糖尿病患者要限制饮水吗.....	65
糖尿病患者喝什么饮料好.....	65
糖尿病患者能吃豆类和豆制品吗.....	66
糖尿病患者能吃薯类食品吗.....	67
糖尿病患者怎么吃肉较为适宜.....	68
糖尿病患者每日吃多少蛋类较为适宜.....	68
糖尿病患者能不能吃海产品.....	68
糖尿病患者可以吃水果吗.....	69
糖尿病患者是否能随意吃花生及瓜子.....	69
糖尿病患者在饮食控制中感到饥饿时怎么办.....	70
糖尿病患者怎么吃粗粮.....	70
糖尿病患者食疗的必要性.....	71
老年糖尿病患者的饮食安排有什么特点.....	71
患糖尿病的妊娠期妇女饮食安排有什么特点.....	72
糖尿病儿童的饮食安排有什么特点.....	72
糖尿病肾病患者的饮食安排有什么特点.....	73
消瘦的糖尿病患者可以不控制饮食吗.....	73
莜麦面是如何降尿糖、血糖的.....	74
麦麸是如何降低血糖的.....	74
玉米须是如何降低血糖的.....	75
番薯叶是如何降低血糖的.....	75
豆制品饮料是如何降低血糖的.....	76
陈粟米是如何降低血糖的.....	76
魔芋是如何降低血糖的.....	77
赤小豆是如何降低血糖的.....	77
白扁豆是如何降低血糖的.....	78
苦瓜是如何降低血糖的.....	78
南瓜是如何降低血糖的.....	79
冬瓜是如何降低血糖的.....	79





丝瓜是如何降低血糖的·····	80
西瓜皮是如何降低血糖的·····	80
黄瓜是如何降低血糖的·····	81
大蒜是如何降低血糖的·····	81
山药是如何降低血糖的·····	82
洋葱是如何降低血糖的·····	82
薤菜是如何降低血糖的·····	83
芹菜是如何降低血糖的·····	83
胡萝卜是如何降低血糖的·····	84
萝卜是如何降低血糖的·····	84
芦笋是如何降低血糖的·····	85
韭菜是如何降低血糖的·····	85
黑芝麻是如何降低血糖的·····	86
银耳是如何降低血糖的·····	87
柚子是如何降低血糖的·····	87
罗汉果是如何降低血糖的·····	88
海带是如何降低血糖的·····	88
猪胰是如何降低血糖的·····	89
鱼类是如何降低血糖的·····	90
黄鳝是如何降低血糖的·····	90
泥鳅是如何降低血糖的·····	91
海参是如何降低血糖的·····	91
蚕蛹是如何降低血糖的·····	92
木糖醇能治疗糖尿病吗·····	92
糖尿病患者的饮食宜忌·····	93
<b>五、糖尿病患者健康教育和心理上的“和谐”·····</b>	<b>96</b>
为什么要进行糖尿病健康教育·····	96
糖尿病健康教育的内容包括哪些·····	97
如何正确对待糖尿病·····	97
精神刺激可加重糖尿病病情·····	98
情绪好坏会影响糖尿病康复吗·····	98





糖尿病患者的心理分析	99
糖尿病患者有哪些不好的心态	100
如何做好糖尿病患者的心理疏导	101
糖尿病患者如何调节情绪	103
糖尿病患者如何缓解精神紧张	104
如何做好住院糖尿病患者的心理护理	105
糖尿病阳痿如何心理治疗	106
糖尿病患者的自我调整疗法	107
糖尿病患者的生物反馈疗法	108
糖尿病患者有哪些心理误区	109
如何预防糖尿病心理疾病	110
糖尿病患者如何化解怒气	111
糖尿病患者如何治疗焦虑症	112
<b>六、糖尿病患者在西药治疗中的“和谐”</b>	<b>114</b>
糖尿病如何药物治疗	114
胰岛素的治疗目标是什么	115
胰岛素的种类有哪些	115
胰岛素制剂有哪几种	116
糖尿病患者如何选用胰岛素	117
胰岛素的适应证有哪些	117
糖尿病患者如何注射胰岛素	117
使用胰岛素的剂量选择	118
如何调整胰岛素的剂量	119
注射胰岛素者如何加餐	120
妊娠期妇女胰岛素用量的原则	120
浅谈胰岛素的注射部位	121
糖尿病患者病情被控制后如何注射胰岛素	122
糖尿病患者手术后如何掌握胰岛素的使用	123
什么是胰岛素阶梯疗法	123
胰岛素治疗有哪些常见不良反应	124
使用胰岛素注意事项	124





什么是“胰岛素泵” .....	125
“胰岛素泵”有什么优缺点 .....	126
“胰岛素泵”适合哪些人 .....	127
糖尿病患者戴“胰岛素泵”如何选择时机 .....	128
糖尿病患者的阶梯用药方法 .....	129
口服降糖药有哪些种类 .....	130
磺脲类降血糖药有哪些 .....	131
哪些患者可以服用磺脲类降血糖药 .....	132
哪些患者不宜服用磺脲类降血糖药 .....	133
磺脲类降血糖药有什么不良反应 .....	133
双胍类口服降血糖药有哪些 .....	134
双胍类口服降血糖药有哪些特点 .....	135
哪些患者可以服用双胍类口服降血糖药 .....	135
双胍类降血糖药的治疗效果如何 .....	136
双胍类口服降血糖药有什么不良反应 .....	136
$\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂有哪些 .....	136
服用 $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂应注意什么 .....	137
如何应用胰岛素增敏剂 .....	138
噻唑烷二酮类药物有什么特点 .....	139
非磺脲类胰岛素促进剂有什么作用和特点 .....	140
老年糖尿病患者如何选择口服降糖药 .....	140
糖尿病肾病如何选择口服降糖药 .....	140
首次确诊的糖尿病患者如何选择口服降糖药 .....	141
治疗过程中如何调整口服降糖药 .....	142
降糖药应何时使用 .....	143
什么情况下联合使用降血糖药 .....	144
使用降糖药有何顺序 .....	144
糖尿病患者为什么要补充维生素 C .....	145
<b>七、糖尿病患者在中医药治疗中的“和谐” .....</b>	<b>146</b>
什么样的糖尿病适合中医治疗 .....	146
中医在糖尿病治疗上的优势 .....	147



治疗糖尿病是汤剂好还是片剂好·····	148
中医是怎样辨证治疗糖尿病的·····	150
还有哪些中药方剂能降糖·····	150
能降血糖的单味中药有哪些·····	151
中药是如何降血糖的·····	152
针刺疗法可以治疗糖尿病吗·····	153
艾灸疗法可以治疗糖尿病吗·····	155
拔罐疗法可以治疗糖尿病吗·····	156
推拿疗法可以治疗糖尿病吗·····	158
糖尿病患者如何自我推拿·····	159
糖尿病患者如何进行手足推拿·····	160
糖尿病患者如何进行指压疗法·····	161
糖尿病患者如何进行泡足疗法·····	162
糖尿病患者如何进行刮痧疗法·····	163
中医药治疗糖尿病要注意什么·····	164
<b>八、糖尿病自我监测和自我护理中的“和谐”</b> ·····	<b>166</b>
糖尿病患者为什么要做到治疗与监测并重·····	166
血糖自我监测的间隔时间如何确定·····	167
血糖自我监测的优点有哪些·····	167
哪些人适宜做血糖自我监测·····	167
测定血糖有什么意义·····	168
阴性是否就不是糖尿病·····	168
测定血糖要注意什么·····	169
糖尿病患者应该定期做哪些检查·····	169
为什么一定要检查尿糖·····	170
尿糖高就是糖尿病吗·····	170
为什么要定期到医院测血压·····	171
为什么要定期测糖化血红蛋白·····	172
为什么不能根据早晨空腹血糖吃药·····	172
为什么运动前要测血糖·····	173
妊娠期糖尿病如何自我护理·····	173



妊娠期糖尿病如何防护·····	174
糖尿病患者为什么要注意护脚·····	175
<b>九、糖尿病并发症患者的治疗与“和谐”</b> ·····	<b>176</b>
什么是糖尿病并发症·····	176
糖尿病并发高血压患者如何调养·····	177
糖尿病并发血脂异常如何养生·····	178
糖尿病并发心血管病变的护理要点有哪些·····	179
防治糖尿病并发血管病变的措施有哪些·····	179
糖尿病患者如何做好足部保健·····	180
糖尿病患者如何保护眼睛·····	181
如何治疗糖尿病肠道并发症·····	181
如何治疗糖尿病胆囊、胰腺并发症·····	182
糖尿病并发皮肤感染的康复治疗措施有哪些·····	182
糖尿病性口腔疾病如何自我保健·····	183
糖尿病肾病如何进行饮食调理·····	184
糖尿病性骨质疏松如何饮食治疗·····	185
糖尿病性痛风如何饮食治疗·····	186
如何治疗糖尿病性低血糖症·····	187
如何治疗糖尿病酮症酸中毒·····	188
如何治疗糖尿病非酮症性高渗性昏迷·····	189
如何治疗糖尿病性乳酸酸中毒·····	190
如何治疗糖尿病性脑血管病·····	190
糖尿病性血脂异常如何选择调脂药物·····	191
如何治疗糖尿病肾病·····	192
如何治疗糖尿病视网膜病变·····	193
如何治疗糖尿病性白内障·····	194
如何治疗糖尿病神经病变·····	195
如何治疗糖尿病性勃起功能障碍·····	196
糖尿病并发感染怎么办·····	197
如何治疗糖尿病患者的口腔疾病·····	197





如何治疗糖尿病性骨质疏松症.....	198
十、糖尿病及其并发症的预防也需要“和谐”.....	200
糖尿病能不能预防.....	200
如何预防糖尿病.....	201
老年人糖尿病防护措施.....	201
如何做好糖尿病的三级预防.....	202
如何预防糖尿病的并发症.....	203
中年人需预防隐性糖尿病.....	204
糖尿病口腔并发症预防.....	205
如何预防糖尿病性低血糖的发生.....	205
如何预防糖尿病酮症酸中毒.....	206
如何预防糖尿病非酮症性高渗性昏迷.....	207
如何预防糖尿病高血压.....	207
如何预防糖尿病血脂异常.....	208
如何预防和延缓糖尿病性心脏病的发生和发展.....	209
如何预防糖尿病性心血管病.....	209
如何预防糖尿病合并冠心病.....	210
如何预防糖尿病性脑血管病.....	211
如何预防糖尿病神经病变.....	211
如何预防糖尿病肾病.....	213
如何预防糖尿病足.....	214
怎样预防糖尿病足部溃疡.....	214
怎样预防糖尿病肢端坏疽.....	215
糖尿病并发感染重在预防吗.....	216
糖尿病患者如何预防泌尿系感染.....	216
糖尿病胃部并发症预防.....	217
糖尿病肝病的预防.....	217
怎样预防糖尿病眼病.....	218

