

TANGNIAOBING HUANZHE
ZIWO BAOJIAN



糖尿病患者 自我保健

吕宪波 许广里 主编



东北师范大学出版社

TANGYEAUOHNG HUANOH
ZIMO BAOJIAN

糖尿病

患者

自我保健

周海清 周广生 主编



人民卫生出版社

糖尿病患者自我保健

主 编 吕宪波
许广里

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病患者自我保健/吕宪波, 许广里主编. —长春:
东北师范大学出版社, 2003
ISBN 7 - 5602 - 3424 - 0

I 糖... II. ①吕... ②许... III. 糖尿病 - 保健
IV. R587. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 041263 号

☐责任编辑: 张志文 ☐封面设计: 李冰彬
☐责任校对: 水 森 ☐责任印制: 张文霞

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 5268 号 (130024)

电话: 0431-5687213

传真: 0431-5691969

网址: <http://www.nnup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

吉林省吉新月历公司印刷分公司印刷

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 140mm×203mm 印张: 7.5 字数: 180 千

印数: 0 001 — 500 册

ISBN 7 - 5602 - 3424 - 0/R · 35 定价: 18.00 元

- 吃饭时要细嚼慢咽，忌狼吞虎咽。
- 生气或疲劳时不要立即进餐。
- 如果胀气，打嗝，烧心，可试用大麦汤：用 5 份水兑 1 份大麦，煮沸 10 分钟，加盖焖 55 分钟，放凉，每日数次服用。

糖尿病会引起腹泻吗

会的，大约有 5%~20% 的长期糖尿病患者会出现频繁的腹泻。出现腹泻的原因除了控制大便的神经受损以外，还可能是胰腺释放的消化酶较少，过度使用某些药物或肠上部存在过多细菌等。属于哪种原因要由医生来诊断。通常情况下，糖尿病性腹泻会有这些特点：

- 腹泻呈发作性，发作时每天大便多达 20 次以上，发作期过后大便恢复正常。
- 腹泻多发生在进餐后、清晨或半夜。
- 大便呈糊状或水样，或先干后稀，有臭味。一般大便中没有脓血，只有在合并感染时才有脓血。
- 腹泻严重时会出现大便失禁，多发生在夜间。
- 有时腹泻与便秘交替出现。
- 很多人同时有其他神经病变。

患者能自己决定吃药治疗腹泻吗

最好先不要这样做。要先配合医生进行大便常规检查和细菌培养，必要时进行纤维结肠镜检查，以确定是什么原因引起的腹泻，然后根据医生的建议采取相应的治疗措施。如果有下面症状，应立即去医院就诊。

- 腹泻持续 2 天以上。
- 便中有血，大便呈黑焦油状。
- 腹泻伴高烧。

常有益的。同时，本书又介绍了与糖尿病相关的一些知识，如体育运动、饮食疗法、胰岛素治疗、血糖控制等，内容丰富，简明实用。

阅读这本书，糖尿病患者在生活中的许多难题都会迎刃而解。

在编写过程中，我们充分考虑了广大读者的医学知识水平，尽量避免使用医学术语，而是用简单的语言把医学知识清晰地“翻译”给读者，深入浅出，通俗易懂。

人人都有责任关注自己的健康，而健康是掌握在自己手里的。我们真诚地祝愿广大糖尿病患者能够生活得更好，也希望这本书能够成为提高他们的生活质量的好帮手。

由于我们水平有限，不足之处还请各位读者批评指正。

目 录

一、概 述	1	利用叶酸盐减少冠心病的 发生	11
二、糖尿病并发症及合并症	2	怎样预防糖尿病性冠心病	12
糖尿病合并肺炎很严重吗	2	冠心病患者须知	12
肺炎患者的饮食如何调理	2	冠心病患者所需的营养素	13
怎样护理肺炎患者	2	冠心病的饮食疗法	14
肺炎患者所需的营养素	3	利用腰臀之比来观测健康	15
对肺炎患者有利的草药	3	体重指数的意义	16
有的糖尿病患者经常咳嗽		只吃减肥药能迅速减肥吗	16
是合并肺结核了吗	4	可以通过减少进餐的次数 来减肥吗	16
肺结核患者须要做什么	4	怎样才能正确地减肥	17
有益于肺结核治疗的饮食	5	如何达到减轻体重的目标	18
预防肺结核	5	将减肥进行到底	18
肺结核患者所需的营养素	5	糖尿病性心绞痛是怎么回事	19
肺结核的饮食疗法	6	非常注意休息,心绞痛还会 发作吗	19
感冒时必须告诉医生的情况	8	糖尿病性心肌梗死的征兆	19
感冒时的饮食调整	8	糖尿病性心肌梗死患者的 家属怎样照顾病人	20
可能有呼吸系统感染时		预防心肌梗死的合理饮食	20
请马上就诊	8	日常生活中的小建议	21
怎样发现糖尿病性冠心病	9	怎样预防心肌梗死	21
得了冠心病时怎么办	9		
懂得照顾自己	10		
预防及改善动脉硬化的办法	10		
怎样饮食对治疗冠心病有利	11		

心肌梗死患者所需的营养素	21	排便困难是否与糖尿病有关	37
有益于心肌梗死患者的草药	22	缓解便秘的好办法	38
何为糖尿病性心脏病	22	如何饮食可缓解便秘	38
怎样才能知道自己患有		便秘患者所需的营养素	39
高血压呢	23	便秘的饮食疗法	39
高血压的危害	23	你的血脂正常吗	41
糖尿病性高血压患者用药		控制高脂血症的方法	41
注意事项	23	糖尿病合并高脂血症患者	
台式血压计使用之前		的饮食原则是什么	42
注意什么	24	高脂血症患者所需的营养素	42
教你使用台式血压计	24	高脂血症的饮食疗法	43
怎样做才能正确地监测血压	25	可以用果糖来代替通常情况	
一定要严格控制钠的摄入吗	25	下食用的糖吗	45
有益于高血压患者的饮食	26	食用无脂食品可以不限量吗	45
高血压患者禁忌的饮食	27	患了糖尿病吃鸡蛋是否	
帮你降压	27	要限量	45
高血压患者所需的营养素	28	食用高纤维食品的好处	46
高血压的饮食疗法	29	鱼油对健康有益处吗	46
为什么进餐时刚吃一点		身上的脂肪越少越好吗	46
就饱了呢	32	在烹饪中降脂	47
患了糖尿病性胃轻瘫该		脂肪肝多在什么情况下出现	47
注意什么	32	患脂肪肝与糖尿病有关吗	47
食欲不佳是否表明病得很重	32	脂肪肝的饮食疗法	48
糖尿病会引起腹泻吗	33	患肝硬化病时身体有什么	
患者能自己决定吃药治疗		异常现象	48
腹泻吗	33	损害肝功能的杀手	49
腹泻患者合理的膳食结构	34	肝硬化患者的注意事项	49
胃肠疾病患者所需的营养素	34	怎样的饮食对肝硬化患者	
胃肠疾病的饮食疗法	35	有利	50

肝硬化患者所需的营养素	50	肾炎病人所需的营养素	61
肝硬化患者的饮食疗法	51	肾炎的饮食疗法	62
胆囊疾病发病前身体有		糖尿病合并肾病有先兆吗	66
哪些症状	52	糖尿病合并肾病早期	
糖尿病合并胆囊炎可怕吗	52	怎样发现	66
当你面临外科手术时	52	糖尿病合并肾病的最终	
住院时常与医生沟通	53	结果怎样	67
住院时随身携带的物品	53	什么时候去看肾病科医生	67
胆囊疾病患者的注意事项	53	发现糖尿病合并肾病后	
胆囊疾病患者所需的营养素	54	怎样保护肾功能	68
胆囊炎的饮食疗法	55	对糖尿病合并肾病除治疗外	
怎样及早发现患了胰腺炎病	55	还须要注意什么	68
对胰腺炎患者的小建议	56	糖尿病合并肾病的饮食调节	
胰腺炎患者所需的营养素	56	应注意什么	69
糖尿病患者与胰腺癌	57	怎样知道患了贫血症	69
排尿时有疼的感觉是		纠正贫血的方法	69
怎么回事	57	不要吃妨碍铁吸收的食物	70
有助于控制尿道感染的		贫血患者所需的营养素	70
小建议	57	贫血患者的饮食疗法	71
特别提醒女性朋友的事	58	糖尿病合并甲状腺功能	
哪些食物对膀胱炎的		亢进时怎么办	72
病情不利	59	甲亢患者的饮食应注意些	
尿道感染病人所需的营养素	59	什么	72
尿道感染的饮食疗法	59	甲亢患者所需的营养素	73
有助于改善尿道感染的草药	60	甲亢患者的饮食疗法	73
如何发现患了糖尿病性肾炎	60	糖尿病合并痛风性关节炎是	
预防最重要	60	怎样的	74
什么食物对肾炎的治疗有利	61	痛风的一般治疗包括哪些	
肾炎病人的饮食禁忌	61	项目	74

怎样处理痛风急性发作	75	病变	84
如何判断糖尿病性		脑血管病的饮食疗法	85
骨质疏松症	75	怎样预防褥疮	85
注意解决骨质疏松的问题	75	怎样安排褥疮患者的饮食	86
老年人要注意的事	76	褥疮病人所需的营养素	86
骨质疏松症患者应限制的		神经源性膀胱是怎么回事	87
饮食	76	怎样对待神经源性膀胱	87
骨质疏松症患者所需的		糖尿病性肌萎缩有哪些特点	88
营养素	76	如果发生了糖尿病性肌萎缩	
怎样选择补钙产品	78	怎么办	88
补钙时还能服用治疗其他		糖尿病性脊骨肌萎缩和肌萎缩	
疾病的药物吗	78	侧索硬化综合征	88
皮肤感觉不灵敏是不是神经		手腕疼痛是什么病	89
出了问题	79	怎样处理手腕筋脉综合征	89
做好周围神经病变的		异常出汗	89
护理工作	79	糖尿病患者的躯干神经也会	
糖尿病性周围神经病变会		发生病变吗	90
有严重后果吗	80	如果发生了躯干神经病变	
眼睛为什么运动不灵活	80	怎么办	90
眼睛闭不上该怎么保护	81	走路不稳是不是糖尿病	
改善神经病变的有效方法	81	引起的	90
神经病变患者所需的营养素	82	怎样知道是否糖尿病性阳痿	91
神经病变的饮食疗法	83	导致阳痿的药物	91
糖尿病性脑血管病变是否		给阳痿患者的几点建议	91
有先兆	83	伟哥能改善糖尿病患者性	
什么情况下容易发生糖尿病性		功能障碍吗	92
脑血管病变	84	阳痿患者所需的营养素	92
站起来时为什么会感到头晕	84	阳痿患者的饮食疗法	93
如何预防糖尿病性脑血管		糖尿病会导致不育症吗	94

性交时疼痛怎么办	94	对于“夏科氏关节”应采取哪些措施	106
避免性交后低血糖	94	糖尿病容易合并骨骼病变吗 ...	106
遗精的饮食疗法	95	患了糖尿病后外阴总感到很痒，是不是患了外阴炎	107
如果糖尿病合并感染怎么办	95	预防糖尿病性外阴炎很难吗 ...	107
糖尿病患者的皮肤病变		患外阴炎期间的饮食及用药 ...	108
有哪些	95	外阴炎患者所需的营养素	109
糖尿病患者更容易皮肤		外阴炎的饮食疗法	109
感染吗	96	有助于治疗外阴炎的草药	109
为什么指甲变厚又离开了		患了糖尿病后眼睛怎么又出了	
甲床	96	问题	110
教你护理皮肤	97	导致视网膜病变的罪魁祸首 ...	110
皮肤病变的饮食疗法	97	糖尿病患者怎样保护眼睛	110
怎样知道患了糖尿病足呢	99	缓解眼疲劳的几种方法	111
所有的糖尿病患者都容易患		给视网膜病变患者的建议	112
糖尿病足吗	99	视网膜病变患者所需的	
哪些情况会诱发糖尿病足	100	营养素	112
坏疽可怕吗	100	视网膜病变的饮食疗法	112
怎样从根本上预防糖尿病足 ...	101	怎样才能知道患了糖尿病性	
护理好你的双脚	101	白内障	113
穿鞋应该注意些什么	102	导致白内障的原因	113
穿袜子也要注意	103	白内障对视力的影响有多大 ...	114
做做脚部运动	103	给白内障患者的建议	114
糖尿病足患者的营养素	103	白内障患者所需的营养素	114
对糖尿病足患者有益的食物 ...	104	白内障的饮食疗法	115
糖尿病足患者的饮食疗法	104	糖尿病能引起青光眼症吗	116
髌关节或膝关节疼痛时该		青光眼有什么特点	116
怎样运动	105	青光眼患者用药注意事项	116
指关节僵硬的检查法	106		
有关踝关节肿胀的症状	106		

接受了眼疾激光治疗后的一个	进行心理治疗	129
月内可否运动	父母对患病的学龄儿童应怎么	
给青光眼患者的建议	帮助	129
青光眼患者所需的营养素	怎样对待中学时期患糖尿病的	
如何尽早发现听力问题	青少年	129
保护好耳朵	如何帮助 15 岁以上患了	
清除耳垢的好办法	糖尿病的青少年	129
怎样的饮食结构对听力有利	如何长期处理儿童糖尿病	130
耳聋患者所需的营养素	怎样为患儿调配饮食	130
耳聋的饮食疗法	孩子不爱吃饭怎么办	131
提醒你去看看牙医	患了糖尿病的孩子能否吃	
牙科治疗前的准备工作	一些甜食	131
最合适的治疗时间	合理安排孩子睡觉和进食的	
治疗牙症时要注意的事	时间	131
怎样预防龋齿	患了糖尿病的孩子能否在学校	
龋齿患者所需的营养素	吃午餐	132
口臭怎么办	尿糖阳性的孕妇一定患了	
保护好牙齿	糖尿病吗	132
你掌握正确的刷牙方法了吗	糖尿病妇女能怀孕吗	132
口腔疾病患者所需的营养素	糖尿病遗传吗	133
对治疗口腔疾病有益的藥物	糖尿病对孕妇有什么影响	133
口腔疾病的饮食疗法	妊娠糖尿病会导致永久性	
儿童患糖尿病有哪些特点	糖尿病吗	134
儿童糖尿病能预防吗	可以避免糖尿病对怀孕的不良	
孩子得了感冒怎么办	影响吗	134
糖尿病儿童运动时应注意的	怀孕对糖尿病有什么影响	135
问题	怀孕时糖尿病的血糖	
关心孩子的心理健康	控制目标	135
父母对糖尿病婴幼儿怎样	警惕妊娠低血糖的发生	135

糖尿病妇女怀孕时的	年纪大了需要补品吗	143
饮食调配	老年糖尿病患者所需的	
孕妇每日热量分配计划	营养素	143
哪些糖尿病孕妇适合用低热量	老年糖尿病患者的饮食疗法 ..	144
管理法	养成良好的睡眠习惯	145
糖尿病孕妇分娩时应注意	糖尿病对睡眠会有影响吗	145
什么	为保证睡好而有必要做的事 ..	146
怀孕前应该做的事	褪黑激素对睡眠有帮助吗	146
糖尿病患者选择哪种避孕方法	乱服安眠药的危害	146
较好	失眠患者所需的营养素	146
妊娠糖尿病和肾性糖尿病	失眠的饮食疗法	147
孕妇的注意事项	糖尿病并发症的危害	148
对糖尿病产妇的婴儿注意的	如何判断糖尿病病情的轻重 ..	148
问题	糖尿病能根治吗	149
糖尿病孕妇的胎儿有危险吗 ..	糖尿病常规治疗方案	149
糖尿病孕妇产下的婴儿可能	碳水化合物是否等价于	
有哪些神经病变	糖类物质	150
没有明显的“三多一少”现象也	糖有什么作用	150
是糖尿病吗	了解蛋白质	150
老年糖尿病的危害	蛋白质的作用	151
哪些原因导致老年人的葡萄糖	脂肪的来源	151
耐量减低	脂肪的用途	151
除了糖尿病控制外,老年人还	患了糖尿病后选择过低热量的	
应该做什么	食谱是否合适	152
患了糖尿病还能“高寿”吗	合理安排饮食	152
怎样调整老年糖尿病患者的	三大营养物质及总热量的	
饮食	计算法	152
吃素食有益于糖尿病病的	重要的早餐	153
控制吗	少食多餐	154

进餐时间晚了1小时怎么办	154	活动安排	166
植物蛋白与动物蛋白哪一个更好	155	人体必需的物质——胰岛素	167
有益于身体健康的豆类食品	155	与胰岛素相关的几个概念	167
可以吃点儿甜食吗	155	胰岛素的类型	167
糖的替代品——甜味剂	156	使用胰岛素必须知道的问题	168
选择糖类食品	156	携带胰岛素旅行的注意事项	168
糖尿病患者怎样选择零食	156	怎样保存好胰岛素	169
飞机上的饮食	157	怎样鉴别变质的胰岛素	170
糖尿病患者能喝酒吗	157	胰岛素过敏的征兆	170
选购保健食品的注意事项	158	注射部位	171
抗氧化剂对治疗糖尿病有帮助吗	158	选择注射部位的原则	171
没有时间购物和做饭时怎么办	159	由注射部位不当产生的问题	172
怎样利用调味品	159	教你选择注射器	172
坚持运动好处多	159	注射胰岛素前的准备工作	173
可选择哪些运动呢	160	如何用注射器抽取混合型的胰岛素	173
运动适合所有的糖尿病患者吗	161	如何给自己注胰岛素	174
制定合理的运动计划应该考虑的因素	161	你知道怎样重复使用注射器吗	175
运动“三部曲”	162	注射器的处理	176
运动时可以喝饮料吗	163	注射胰岛素的其他设备	176
安全运动的准则	163	注射胰岛素后多长时间可以进餐	177
怎样避免运动性低血糖	164	饭前注射胰岛素的时间	177
坚持锻炼的好办法	165	早晨运动后应在何时进餐和注射胰岛素	177
运动效果自我评价	166	使用胰岛素时如何防止体重增加	178
为不进行体育运动者做的		血糖检测参考时间	178

深夜的血糖监测	179	我需要每天都检测酮体吗	191
我需要做额外的血糖监测吗 ...	179	自我自治酮症三要点	191
选择合适的血糖仪	180	糖尿病高渗性昏迷的表现	191
几种常见的微量血糖仪	181	导致高渗性昏迷的因素	192
药物对血糖指标的影响	181	预防高渗性昏迷	192
高血糖的警示	182	糖尿病乳酸性酸中毒的表现 ...	193
产生高血糖的原因	183	可导致乳酸中毒的药物	193
严格的血糖控制可以避免		糖尿病乳酸性酸中毒的发生 ...	194
并发症吗	183	第一次看医生时应该做的事 ...	194
怎样是严格的血糖控制	184	服口服药必须了解的事	195
不通过严格的血糖控制,就能把		口服降糖药引起的皮肤反应 ...	196
血糖控制得更好吗	185	向你推荐的医疗、查体及	
怎样才能知道糖尿病的		检测时间	196
控制程度	185	尿液自我监测的内容	197
低血糖的征兆	186	怎样留取 24 小时尿液	197
产生低血糖的原因	186	保护你的家庭成员免患	
在不知不觉中产生的低血糖 ...	187	糖尿病	198
怎样处治低血糖	187	坏心情会影响病情吗	198
低血糖患者应选择的食物	188	在网上查找国外治疗糖尿病的	
怎样对待严重低血糖	188	信息	199
酮症酸中毒的症状	189		
酮症酸中毒是这样产生的	190	三、附 表	200
酮症酸中毒产生的诱因	190		

一、概 述

糖尿病是由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢紊乱性疾病。高血糖是由于胰岛素的分泌或作用的缺陷，或者两者同时存在而引起的。在临床上，糖尿病表现为多饮、多食、多尿、消瘦，即通常所说的“三多一少”。除此之外，还有乏力、四肢酸痛、皮肤瘙痒、性欲减退以及各种并发症症状。有些患者并没有明显的“三多一少”症状，只是在体检或治疗其他疾病时才发现并确诊为糖尿病。该病是危害人体健康的一种比较严重的内分泌代谢异常性疾病，久病可引起多脏器如眼、肾、神经、心脏、血管等慢性进行性病变，导致功能缺陷性衰竭，病情严重或在应激状态下还可发生急性代谢紊乱，如酮症酸中毒、高渗性昏迷等，可直接威胁到患者的生命。

糖尿病的病因尚未完全阐明，目前认为与遗传、自身免疫及环境因素关系密切，是复合病因的综合征。糖尿病患者正随着人们生活水平的提高、人口老龄化、生活方式的改变而迅速增加。据报道，到 2010 年，亚洲将有 1.4 亿糖尿病患者，而到 2025 年，全世界将有 3 亿糖尿病患者。

尽管如此，人类对糖尿病也并非束手无策。依据国内外的医疗现状，虽然不能根治糖尿病，但只要尽早发现，积极配合医生治疗，控制饮食，合理安排生活，注意自我保健，保持乐观的态度，定期就诊，完全可以控制病情，延缓和减少并发症的发生，保持正常的体重、体力、工作、生活和寿命。因此说，糖尿病是一种可以治疗的疾病。

二、糖尿病并发症及合并症

糖尿病合并肺炎很严重吗

是的，糖尿病合并肺炎是相当严重的，常须要住院治疗。因此，如果你有下面这些迹象，请马上采取措施，不要延误病情。

- 突然发烧。
- 咳嗽、咳少量的铁锈色痰。
- 呼吸时胸部疼痛。

有时起病比较缓慢，干咳而无痰，这时如果拍胸部 X 片会发现没有肺组织的实变征象。

肺炎患者的饮食如何调理

- 饮食中应有水果和蔬菜。
- 从蔬菜中补充蛋白质。
- 多喝无糖果汁。
- 禁用乳制品、糖、精制面粉产品、咖啡和茶水（除草药外）。
- 如服用抗生素，则要每天 3 次服用嗜酸菌胶囊或液体。但嗜酸菌胶囊不要与抗生素同时服用。

怎样护理肺炎患者

如果怀疑患了肺炎，应立即就医。

- 患者不要吸烟，也要避免被动吸烟。
- 用湿润器或者喷雾器冷敷，以便保持呼吸畅通。
- 在胸口放置热垫子或热水瓶，以缓解疼痛。