



关书军 编著

● 本书以问答形式介绍糖尿病的相关知识，简洁明了，通俗易懂，融科学性与实用性一体，是家庭必备的健康保健书。



糖尿病

养生保健知识

999问

TANGNIAOBING
YANGSHENG BAOJIAN
ZHISHI 999WEN

上海科学技术文献出版社

关书军◎编著



糖尿病 养生保健 知识 999 问

TANGNIAOBING
YANGSHENG BAOJIAN
ZHISHI 999WEN

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病养生保健知识999问/关书军编著 - 上海: 上海科学技术文献出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5439-4412-1

I. ①糖… II. ①关… III. ①糖尿病-防治-问答
IV. ①R587.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第139797号

责任编辑: 忻静芬

糖尿病养生保健知识999问

关书军 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路746号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 25.625

字 数: 400 000

版 次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-4412-1

定 价: 35.00元

<http://www.sstlp.com>





祝：

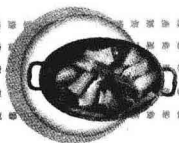
身体健康
生活快乐



目 录

>>> 第1章 基本知识

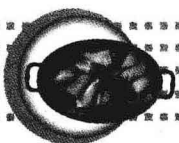
1 什么是糖尿病	2
2 什么是糖尿病患者首先要知道的	2
3 何谓“三多一少”	2
4 糖尿病分为几种类型	2
5 世界糖尿病的流行情况及现状如何	3
6 我国糖尿病流行情况及现状如何	3
7 引发糖尿病的生理因素有哪些	3
8 引发糖尿病的病理因素有哪些	3
9 引发糖尿病的生活因素有哪些	4
10 易患糖尿病的人群有哪些	4
11 糖尿病的危害有哪些	4
12 糖尿病能根治吗	5
13 糖尿病会遗传吗	5
14 父母有糖尿病, 子女一定会患糖尿病吗	5
15 促使糖尿病早发的主要因素有哪些	5
16 糖尿病的临床表现有哪些	6
17 糖尿病患者的主要死亡原因是什么	6
18 为什么要对糖尿病患者进行健康教育	6
19 糖尿病健康教育包括哪些内容	7
20 糖尿病患者该如何与疾病作斗争	7



21	什么是糖尿病的蜜月期	7
22	糖尿病与吃糖有关吗	8
23	糖尿病患者可以结婚吗	8
24	为什么肥胖者容易患糖尿病呢	8
25	病毒感染会引发糖尿病吗	9
26	站立性头晕与糖尿病有关吗	9
27	肢端肥大症就是糖尿病吗	9
28	嗜铬细胞瘤是糖尿病吗	10
29	库欣综合征是糖尿病吗	10
30	临床上使用肾上腺皮质激素会引发糖尿病吗	10
31	胰岛 α 细胞瘤与糖尿病是一回事吗	10
32	什么是血糖	11
33	血液中的葡萄糖有什么用途	11
34	血糖的来源有哪三方面	11
35	正常人的血糖有哪些去路	11
36	正常血糖是多少	12
37	临床常见血糖反复的原因有哪些	12
38	当人体的血糖来源和去路发生不协调时会出现什么反应	13
39	什么是低血糖反应	13
40	低血糖的成因是什么	13
41	血糖过低有哪些危害	14
42	怎样防治低血糖	14
43	什么是高血糖	14
44	高血糖的症状有哪些	14
45	高血糖的发生原因有哪些	15
46	高血糖对人体的危害有哪些	15
47	怎样预防高血糖	15
48	血糖升高就一定患有糖尿病吗	16
49	为什么低血糖后血糖会升高	16



50	什么是肾糖阈	16
51	糖尿病患者是否尿糖检测都呈阳性	17
52	尿中有糖是否都是糖尿病	17
53	什么是胰腺	17
54	胰腺由哪两类腺体组成	18
55	胰腺与激素有什么关系	18
56	胰岛由哪几种细胞组成	18
57	胰岛有什么作用	18
58	什么是胰岛素	19
59	胰岛素有哪些促进作用	19
60	胰岛素有哪些抑制作用	19
61	胰岛素对代谢有什么作用	19
62	体内胰岛素的来源有哪些	20
63	胰岛素有哪两种分泌形式	20
64	体内胰岛素的分泌受哪些因素影响	20
65	参与调节胰岛素分泌的因素有哪些	21
66	胰岛素释放可分为哪两个相	21
67	什么是胰岛素泵	21
68	胰岛素泵的组成部分有哪些	22
69	胰岛素泵的基本用途有哪些	22
70	你是否需要胰岛素泵	22
71	什么是C肽	23
72	C肽的作用是什么	23
73	尿C肽测定与血C肽测定相比有哪些优点	23
74	C肽与胰岛 β 细胞有什么关系	23
75	什么是C肽试验	24
76	C肽测定的临床价值有哪些	24
77	什么是胰岛素原	25
78	胰岛素原的代谢部位在哪	25



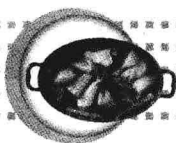
79	胰脏内分泌腺分泌哪些激素	25
80	什么是胰淀素	25
81	胰淀素有什么作用	26
82	胰高血糖素有什么作用	26
83	生长抑素在人体内有什么作用	26
84	胰多肽有哪些作用	26

>>> 第2章 检查诊断

85	怎样早期发现糖尿病	28
86	糖尿病的最新诊断标准是什么	28
87	糖尿病患者检查须知有哪些	29
88	糖尿病患者应该定期做哪些检查	29
89	确诊糖尿病需做哪些检查	30
90	为什么要进行血糖监测	30
91	监测血糖有哪些注意事项	31
92	监测血糖以何时为宜	31
93	如何自测尿糖	31
94	血糖自我监测的间隔时间如何确定	32
95	测血糖的步骤有哪些	32
96	自我监测血糖的优点有哪些	32
97	如何用血糖仪自测血糖	32
98	购买血糖仪时应注意什么	33
99	测试静脉血糖和测试手指血糖测值是否一致	33
100	无创性和无痛性监测血糖可能吗	34
101	应激时血糖有什么变化	34
102	长期低血糖会引发胰岛素瘤吗	34
103	胰岛素瘤如何做诊断定性和定位诊断	35
104	如何防治胰岛素瘤	35
105	为什么要查空腹血糖	35



106	为何要测试餐后2小时血糖·····	35
107	测试餐后2小时血糖的优点有哪些·····	36
108	早餐和胰岛素用量都正常，上午为何还会出现低血糖 ·····	36
109	维生素C影响血糖检测吗 ·····	37
110	什么是糖化血红蛋白 ·····	37
111	检查糖化血红蛋白有什么意义 ·····	37
112	果糖胺测定有何意义 ·····	38
113	糖尿病的尿糖检查有什么意义 ·····	38
114	为什么要测尿糖，什么时间测 ·····	39
115	怎样使用尿糖试纸 ·····	39
116	尿糖检查存在哪些缺点 ·····	39
117	检测尿糖有何意义 ·····	40
118	做尿常规留取尿液标本时应注意什么 ·····	40
119	为什么要测尿酮 ·····	40
120	什么时候需要测尿酮 ·····	41
121	尿酮体检查有何意义 ·····	41
122	什么是尿微量白蛋白测定 ·····	41
123	为什么要做葡萄糖耐量试验 ·····	41
124	老年患者糖耐量逐渐减退的原因有哪些 ·····	42
125	做葡萄糖耐量试验前要求有哪些 ·····	42
126	葡萄糖耐量试验结果如何判定呢 ·····	43
127	糖耐量低减一定会转为糖尿病吗 ·····	43
128	口服葡萄糖耐量试验的方法是什么 ·····	43
129	口服葡萄糖耐量试验应注意哪些事项 ·····	44
130	哪些药物会影响葡萄糖耐量的检查 ·····	44
131	糖尿病患者的胰岛素释放曲线有何特点 ·····	45
132	怎样恢复胰岛功能 ·····	45
133	糖尿病的检查误区有哪些 ·····	45
134	患者自身应做的控制血糖水平的检查有哪些 ·····	46



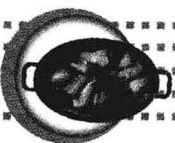
135	患者应做的与并发症有关的检查有哪些	46
136	自测脉率有什么意义	47
137	妊娠糖尿病怎么测血糖	47
138	患者如何自做足部检查	47
139	糖尿病足缺血的检查包括哪几方面	48
140	怎样用生物震感阈测量仪检查糖尿病神经病变	48
141	怎样用单丝法检查糖尿病神经病变	48
142	糖尿病外周血管病变检查方法有哪些	49
143	如何确认糖尿病外周血管病变	49
144	从眼睛能发现糖尿病吗	49
145	糖尿病患者做眼部检查有何意义	50
146	糖尿病患者为什么要检查腿部	50
147	糖尿病患者需要定期检查肾功能吗	51
148	腰围可以预测糖尿病吗	51

>>> 第3章 特殊人群

149	什么是妊娠糖尿病	54
150	妊娠糖尿病与糖尿病妊娠有什么区别	54
151	妊娠期糖尿病的特点有哪些	54
152	妊娠期糖尿病有哪些类型	55
153	糖尿病妇女怀孕期间血糖维持在多少合适	55
154	妊娠期糖尿病如何进行自我护理	56
155	妊娠对糖尿病的影响有哪些	56
156	哪些妇女应避免怀孕	57
157	医生为什么常要替孕妇检查是否患糖尿病	57
158	怀孕7个月时为什么要查血糖	57
159	孕妇在分娩期前后应注意什么问题	58
160	妊娠期糖尿病的药物治应应注意什么问题	58
161	分娩期胰岛素如何使用	58



162	哺乳期能服用降糖药吗	59
163	怀孕期间的营养如何调理	59
164	糖尿病孕妇怎样合理控制饮食	59
165	孕妇吃太好也易患糖尿病吗	60
166	孕期究竟该如何科学食用水果呢	60
167	孕妇多晒太阳有什么好处	61
168	女性体内含铁量过高也易患糖尿病吗	61
169	患有糖尿病的妇女怀孕时可以饮茶吗	61
170	孕前运动能防糖尿病吗	62
171	儿童糖尿病有什么特点	62
172	儿童糖尿病如何诊断	62
173	如何及早发现儿童糖尿病	63
174	哪两种激素可区分儿童糖尿病类型	63
175	胖孩子糖尿病有哪些表象	64
176	为什么14~18岁是儿童糖尿病高发期	64
177	儿童2型糖尿病的症状有哪些	64
178	儿童2型糖尿病的治疗原则有哪些	65
179	儿童1型糖尿病的临床表现有哪些	65
180	儿童1型糖尿病的治疗方案有哪些	65
181	糖尿病患儿门诊复查应注意哪些事项	66
182	糖尿病患儿怎样科学饮食	66
183	孩子饭量突增也会诱发糖尿病吗	67
184	发育期患儿热量需求如何计算	67
185	食用蔬菜也会导致儿童糖尿病吗	67
186	碳酸饮料可导致儿童糖尿病吗	68
187	儿童太讲卫生也会引发糖尿病吗	68
188	为什么病毒引起糖尿病的多为儿童	68
189	老年糖尿病有什么特点	69
190	老年糖尿病患者平时应注意哪些问题	69



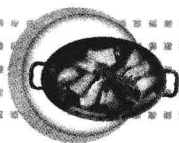
191	老年糖尿病患者怎样合理饮食	70
192	老年糖尿病患者夏天为什么宜多喝水	70
193	老年糖尿病患者进食热量过多有什么危害	70
194	老年糖尿病患者忘补钙有何影响	71
195	肥胖者易患糖尿病吗	71
196	为什么大多数的2型糖尿病患者都是肥胖者	71
197	肥胖的危害有哪些	72
198	影响肥胖的因素有哪些	72
199	体重不减为何血糖难降	73
200	肥胖型糖尿病如何先治肥胖	73
201	肥胖人的糖尿病与体型有何关系	73
202	哪些降糖药对减轻体重有协同作用	74
203	肥胖型糖尿病患者的减肥措施有哪些	74
204	举重能帮助年轻肥胖一族预防糖尿病吗	75
205	饮水对肥胖型糖尿病患者减肥有利吗	75
206	肥胖者经常吃蜂蜜对身体是否好	76
207	消瘦的糖尿病患者如何调理饮食	76
208	消瘦的糖尿病患者如何制订营养治疗方案	76
209	人越瘦胰岛素越缺乏吗	77
210	肝肾阴虚型糖尿病的临床表现有哪些	77
211	肝肾阴虚型糖尿病如何调理	77
212	心胃火盛型糖尿病的临床表现有哪些	77
213	心胃火盛型糖尿病如何调理	78
214	脾胃虚弱型糖尿病的临床表现有哪些	78
215	脾胃虚弱型糖尿病如何调理	78
216	脾胃阴虚型糖尿病的临床表现有哪些	78
217	脾胃阴虚型糖尿病如何调理	79
218	脾肾气虚型糖尿病的临床表现有哪些	79
219	脾肾气虚型糖尿病如何调理	79



220	肠胃结热型糖尿病的临床表现有哪些	79
221	肠胃结热型糖尿病如何调理	80
222	肺胃燥热型糖尿病的临床表现有哪些	80
223	肺胃燥热型糖尿病如何调理	80
224	肾阴虚型糖尿病的临床表现有哪些	80
225	肾阴虚型糖尿病如何调理	81
226	气阴两虚型糖尿病的临床表现有哪些	81
227	气阴两虚型糖尿病如何调理	81
228	阴阳两虚型糖尿病的临床表现有哪些	81
229	阴阳两虚型糖尿病如何调理	82
230	湿热中阻型糖尿病的临床表现有哪些	82
231	湿热中阻型糖尿病如何调理	82

>>> 第4章 日常起居

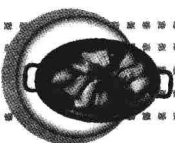
232	糖尿病患者春季如何食疗护咽喉	84
233	糖尿病患者夏日也要运动吗	84
234	夏天要做到哪“四好”	84
235	夏季糖尿病患者能喝冷饮吗	85
236	为什么秋天要注意呵护双手	85
237	冬季戴帽子的好处有哪些	86
238	糖尿病患者冬天使用电热毯应注意什么	86
239	如何洗手才不让其受损伤	86
240	糖尿病患者冬季如何保养	87
241	什么是健康生活模式	87
242	何谓“黎明现象”	88
243	诱发“黎明现象”的原因是什么	88
244	如何改善“黎明现象”	88
245	早晨醒后赖床不起也不利于健康吗	89
246	清晨吸烟对人体的危害有哪些	89



247	清洗时的水温有何讲究	89
248	吃饭速度太快有何危害	90
249	晚餐过多易引发糖尿病吗	90
250	按时作息对糖尿病患者的帮助有哪些	90
251	睡眠不足会给糖尿病患者带来哪些影响	91
252	慢性失眠会导致糖尿病吗	91
253	如何才能在周末美美睡上一觉	92
254	睡觉时开灯对糖尿病患者有帮助吗	92
255	睡觉时仰卧对糖尿病患者有哪些好处	92
256	使用凉席会对糖尿病患者产生哪些危害	93
257	糖尿病患者为什么禁用竹枕	93
258	睡觉时窗户能紧闭吗	94
259	糖尿病能被“气”出来吗	94
260	为什么说糖尿病患者消瘦是好事	94
261	糖尿病患者可以去旅游吗	95
262	糖尿病患者旅游前应注意什么	95
263	糖尿病患者外出旅游应做好哪些充分准备	95
264	糖尿病患者旅途中应注意哪些事项	96
265	糖尿病患者在旅途中出现异常如何解决	96
266	旅游时怎样保存胰岛素才不会变质	96
267	控制体重对糖尿病患者能起到什么样的作用	96
268	选择合适的鞋袜对糖尿病患者的帮助有哪些	97
269	对糖尿病患者排便也有要求吗	97
270	清洁口腔对糖尿病患者有哪些帮助	98
271	如厕看报对糖尿病患者有哪些不利	98
272	室内养飞鸟会带来哪些不利	98
273	糖尿病患者为什么不宜浸泡热水澡	98
274	洗澡时间过长会有哪些危害	99
275	保护眼睛有哪些重要性	99



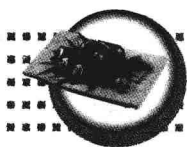
276	糖尿病视网膜病变各期有什么特点	99
277	保护眼睛应注意哪几点	100
278	保护双脚对糖尿病患者有什么帮助	100
279	耳垢会对糖尿病患者造成哪些影响	100
280	皮肤多汗将会给糖尿病患者带来哪些危害	101
281	皮肤异常对糖尿病患者有哪些危害	101
282	经常驾车对糖尿病患者产生哪些危害	101
283	糖尿病患者在什么情况下不宜开车	102
284	糖尿病患者出差前应做好哪些充分准备	102
285	糖尿病患者常戴隐形眼镜的危害有哪些	103
286	天气变化会对糖尿病患者产生哪些影响	103
287	经常吹空调对糖尿病患者的危害有哪些	104
288	老年人穿内裤有哪些讲究	104
289	过度的性生活对糖尿病患者会造成哪些危害	104
290	为什么饭后不宜百步走	105
291	拔牙会对糖尿病患者带来哪些危害	105
292	糖尿病患者长时间操作电脑有哪些危害	106
293	糖尿病患者频繁使用手机有哪些危害	106
294	劳累也会诱发糖尿病吗	106
295	摇扇能帮助老人健身吗	107
296	主动咳嗽对清除肺毒有什么好处	107
297	乘车时为什么不要靠近车窗	107
298	久坐也会增加糖尿病风险吗	108
299	居住楼层越高越容易生病吗	108
300	老人多看少儿节目有益健康吗	109
301	平底鞋对健康有帮助吗	109
302	穿拖鞋应注意什么	109
303	饮水不当会加重糖尿病病情吗	110
304	糖尿病患者每天补充多少水比较恰当	110



305	患糖尿病与经济收入有关吗	110
306	高纯度高品质蜂胶可控制糖尿病吗	111
307	为什么糖尿病患者不宜打麻将	111
308	糖尿病患者饮酒有何危害	111
309	糖尿病患者饮酒有哪些注意事项	112
310	糖尿病患者吸烟的危害有哪些	112
311	玩物疗法是如何改善患者病情的	113
312	花香疗法如何改善病情	113
313	音乐疗法对糖尿病患者有什么改善作用	114

>>> 第5章 饮食保健

314	糖尿病患者如何辨证选食	116
315	糖尿病患者饮食烹调的要求有哪些	116
316	糖尿病患者适宜食用的食物有哪些	117
317	糖尿病患者不宜食用的食物有哪些	117
318	糖尿病患者怎样制定科学的食谱	118
319	一般糖尿病患者饮食调养有什么原则	118
320	重症糖尿病患者饮食调养有什么原则	118
321	糖尿病酮症酸中毒患者的食谱有什么原则	119
322	糖尿病患者怎样养成良好的饮食习惯	119
323	良好的饮食习惯包括哪些方面	120
324	如何正确认识控制饮食问题	120
325	糖尿病患者食谱的主食如何计算	121
326	糖尿病患者食谱的热量如何计算	121
327	糖尿病患者怎样正确估算饮食的数量	121
328	少吃或不吃主食就能控制血糖吗	122
329	为何糖尿病患者要控制副食摄入	122
330	糖尿病患者临睡前怎样合理加餐	122
331	糖尿病患者什么时间吃零食	123



332	糖尿病患者怎样灵活加餐	123
333	糖尿病患者如何克服饥饿感	123
334	解决饥饿感的具体措施有哪些	124
335	消瘦的糖尿病患者为何不能放松饮食的控制	124
336	糖尿病患者禁用哪些食品	124
337	糖尿病患者喝牛奶有什么益处	125
338	糖尿病患者可以喝豆浆吗	125
339	为何糖尿病患者忌喝含糖的酸奶	125
340	为什么糖尿病患者喝饮料要适量	126
341	喝水时应注意哪几点	126
342	糖尿病患者先吃蔬菜后喝汤有什么好处	126
343	糖尿病患者为什么宜饮茶	127
344	多食降糖奶粉有何影响	127
345	为什么糖尿病患者吃零食不可忽视含糖量	127
346	糖尿病患者怎样合理食用木糖醇	128
347	为什么不提倡糖尿病患者多吃糖精	128
348	适合糖尿病患者食用的甜味剂有哪些	129
349	为什么糖尿病患者宜用甜叶菊糖苷代替食糖	129
350	糖尿病患者每日三大营养素如何分配	129
351	为什么糖尿病患者宜补充适量的维生素	130
352	糖尿病患者进食脂肪应注意什么	130
353	蛋白质对糖尿病患者有什么影响	131
354	糖尿病肾病患者怎样科学摄入蛋白质	131
355	糖类(碳水化合物)对糖尿病患者有什么影响	131
356	为什么肾功能不好者禁用氨基酸糖	132
357	黄鳝可以双向调节血糖吗	132
358	糖尿病患者食泥鳅好吗	132
359	铬对糖尿病患者有什么治疗奇效	133
360	钙对糖尿病患者有何危害	133