

糖尿病



自我管理 一本通

ZIWO GUANLI
YI BEN TONG



自我监控

○○○○○○○○ 降糖的晴雨表！

食调理

○○○○○○ “吃掉”糖尿病！



适当运动

○○○○○○ 轻松走出“糖人街”！



药物治疗

明明白白吃药，轻轻松松降糖！

吴秀福 张秀华/主编

家庭自疗康复的经典读本，资讯权威，品质高端，图文并茂，资深专家全力打造，让“糖友”们快乐健康生活。

你也能战胜糖尿病！



中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社

糖尿病



自我管理 一本通



中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社 中国医药出版社
中国医药出版社 中国医药出版社
中国医药出版社 中国医药出版社



中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社 中国医药出版社

你也能战胜糖尿病！

中国医药出版社



（稳）（定）（血）（糖） · （预）（防）（并）（发）（症） · （健）（康）（快）（乐）（生）（活）

糖尿病

自我管理一本通

吴秀福 张秀华/主编



自我监控

○○○○○○○○○○ 降糖的晴雨表！



饮食调理

○○○○○○○○○○ “吃掉”糖尿病！



适当运动

○○○○○○ 轻松走出“糖人街”！



药物治疗

明明白白吃药，轻轻松松降糖！

你也能战胜糖尿病！

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我管理一本通 / 吴秀福 张秀华主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2011.7
(居家自疗保健系列)
ISBN 978-7-5484-0544-3

I. ①糖… II. ①吴… ②张… III. ①糖尿病 - 防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 075438 号

书 名: 糖尿病自我管理一本通

作 者: 吴秀福 张秀华 主编

特约编辑: 刘光红

责任编辑: 李毅男 赵宏佳

责任审校: 陈大霞

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

网 址: www.hrbcbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 710×1000 1/16 印张: 25 字数: 280 千字
版 次: 2011 年 7 月第 1 版
印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0544-3
定 价: 36.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451)87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

目 录

第一章 揭开糖尿病的神秘面纱

认识糖尿病 / 2

什么是糖尿病	2
糖尿病的发病率有多高	3
血糖与尿糖是怎么回事	4
如何判定糖尿病病情的轻重	6
糖尿病的危害有多大	7

为什么会得糖尿病 / 9

谁是导致糖尿病的元凶	9
糖尿病与遗传的关系	10
肥胖会导致糖尿病	11
心理应激是糖尿病的诱因	13
高淀粉、高糖、高脂肪饮食因素也会诱发糖尿病	14
环境和生活方式与糖尿病息息相关	15
缺铬元素也会引发糖尿病	16
自身免疫、病毒感染与糖尿病的关系	17
年龄、性别与糖尿病的关系	18

激素、药物与糖尿病的关系	19
体质、体型的差异也与糖尿病密切相关	20

糖尿病的四种类型 / 21

糖尿病的分类方法	21
I 型糖尿病	22
II 型糖尿病	24
妊娠糖尿病	25

糖尿病常见问题答疑 / 26

多吃糖就会得糖尿病吗	26
血糖升高就一定是糖尿病吗	27
糖尿病前期应该吃药吗	28
糖尿病治疗的“五驾马车”是什么	29
20~30 岁这一年龄段的年轻人也会患糖尿病吗	30
糖尿病患者能享有与正常人一样的寿命吗	31
糖尿病患者如何科学就医	32
糖尿病患者应遵循的“七戒”	33
糖尿病到底能不能根治	35

第二章 多重预防铲除糖尿病隐患

糖尿病也可以预防 / 38

自测患糖尿病的可能性	38
糖尿病高危人群要加强防范意识	39

生活中“五个点儿”防患糖尿病	41
----------------------	----

糖尿病怎样预防 / 42

全面构筑糖尿病三道防线	42
糖尿病前期的科学预防	44
减重可有效预防糖尿病	45
控制热量是预防糖尿病的关键	46
预防 II 型糖尿病应从娃娃抓起	46
改善睡眠不足可预防糖尿病	48
少看电视也能有效预防糖尿病	48

糖尿病的预警信号 / 49

警惕糖尿病的“三多一少”	49
容易被忽视的糖尿病早期信号	52
糖耐量异常要当心	54
没有自觉症状的糖尿病更可怕	55
胸部过大的女性要小心糖尿病	55
剖宫产出生的孩子要警惕患上糖尿病	56
通过观察眼睛预警糖尿病	56
脂肪肝是糖尿病的新生“后备军”	57

第三章 糖尿病的检查与诊断

血糖检查 / 60

别不拿血糖检查当回事	60
------------------	----

空腹血糖值检查	61
餐后 2 小时血糖值检查	62
葡萄糖耐量试验	63

尿糖检查 / 63

正确认识尿糖检查	63
尿液的检查方法	64
尿糖检查的注意事项	65

糖尿病状态的检查 / 65

糖化血红蛋白检查	65
糖化白蛋白检查	66
C-肽检查	66
尿酮体检查	67

糖尿病并发症的检查 / 68

定期进行三大并发症的检查	68
眼底检查	68
神经功能障碍检查	70
动脉硬化检查	70

糖尿病的诊断及意义 / 71

糖尿病的诊断标准	71
糖尿病患者应定期作哪些检查	72
糖尿病患者检查须知	74
教你读懂相关化验单	74

糖尿病应与哪些疾病相区别	77
--------------------	----

第四章 糖尿病的药物疗法

糖尿病常用中药材 / 80

黄芪	80
地黄	81
天花粉	82
葛根	83
人参	84
西洋参	86
黄精	87
玉竹	88
黄连	88
枸杞子	89
地骨皮	90
茯苓	91
知母	92
麦门冬	92
桑白皮	93
桔梗	94
灵芝	94
淫羊藿	95
何首乌	96
川芎	96

玉米须	97
-----------	----

常用中药治疗方剂 / 98

中药单方	98
中药复方	101
中成药的分型	106
常用的降糖药膳方	109

糖尿病的西药治疗 / 112

口服降糖药大盘点	112
双胍类药物——降糖药中的“元老”	115
噻唑烷二酮类药物——胰岛素增敏剂的新秀	119
α -葡萄糖苷酶抑制剂类药物——餐后高血糖的克星 ...	122
磺脲类药物——三世同堂的大家族	126
格列奈类药物——胰岛素促泌剂的新希望	132

必须知道的用药常识 / 136

确定合理的药物治疗方案	136
口服降糖药的应用原则	138
哪些糖尿病患者不宜服用口服降糖药	139
降糖药服用时间有讲究	141
长期服用降糖药应注意哪些问题	142
胰岛素与口服降血糖药物的联合应用	144
口服降糖药联合应用的注意事项	145
中西药联合应用的注意事项	147
哪些药会干扰降糖效果	148

如何减轻口服降糖药的不良反应	149
糖尿病患者停用口服降糖药的注意事项	150
降糖药物应用误区大盘点	151

合理使用胰岛素 / 155

正确认识胰岛素	155
胰岛素有哪些种类	156
胰岛素剂型的选用原则	161
哪些人应该使用胰岛素	163
选择胰岛素治疗方案	165
认识糖尿病患者的“人工胰腺”	167
如何正确注射胰岛素	169
怎样调整胰岛素的剂量、品种和注射次数	173
胰岛素的保存与携带	175
胰岛素的不良反应及处理对策	176

第五章 糖尿病饮食疗法

糖尿病人的饮食原则 / 180

控制饮食对糖尿病人的重要性	180
平衡饮食,进食多样化	181
控制脂肪摄入量	182
蛋白质不易摄取过多	183
多食用高膳食纤维	184
用食物交换份法指定食谱	185

为糖尿病患者烹饪要注意	188
糖尿病患者外出饮食应注意什么	189
学会控制自己,克服饥饿	191
糖尿病患者应该怎样喝饮料	191
糖尿病患者一定不要限制饮水	193
如何根据血糖指数选择食物	194
如何享受吃甜食的乐趣	195
如何选用无糖食品	197
糖尿病人应该怎样吃水果	198
尽量不要饮酒	200
糖尿病饮食中容易出现的误区	201

糖尿病人应该多吃的食物 / 205

糖尿病人应该多吃的主食	205
糖尿病人应该多吃的蔬菜	211
糖尿病人应该多吃的水果	219
糖尿病人应该多吃的水产禽肉	225
糖尿病人应该多吃的其他食物	230

糖尿病人应该远离的食物 / 235

一些调味品不适宜食用	235
尽量不吃的蛋类	236
不适宜食用的肉类	237
不适宜食用的蔬菜	238
不适宜食用的油脂	238
不适宜食用的加工食物	239

糖尿病对症药膳食疗 / 240

糖尿病并发高血压推荐食谱	240
糖尿病并发高脂血推荐食谱	241
糖尿病并发肾病推荐食谱	243
糖尿病并发肝病推荐食谱	246
糖尿病并发眼病推荐食谱	247
糖尿病并发痛风推荐食谱	249

糖尿病人的日常饮食 / 252

糖尿病患者每天吃的食物份量	252
如何安排一日三餐	254
如何配置 1 200~1 300 千卡 / 天的推荐食谱	255
如何配置 1 400~1 500 千卡 / 天的推荐食谱	256
如何配置 1 600~1 700 千卡 / 天的推荐食谱	257
如何配置 1 800~1 900 千卡 / 天的推荐食谱	259

第六章 糖尿病运动疗法

认识糖尿病的运动疗法 / 262

运动对糖尿病的治疗作用	262
运动疗法的适应症	264
运动疗法的禁忌症	265

对运动治疗的全面指导 / 266

运动前的全面检查	266
运动处方要量身定制	268

糖尿病运动项目大盘点 / 270

保健操	270
瑜伽	272
健身走	273
慢跑	274
爬楼梯	275
骑自行车	276
跳绳	277
游泳	278
打羽毛球	279
登高	280

糖尿病患者必知的运动常识 / 281

糖尿病病人做运动要注意什么	281
如何预防与应对运动中低血糖的发生	282
运动治疗糖尿病间歇别超过 4 天	283
糖尿病患者运动后如何科学饮水	284
糖尿病患者晨练时应谨慎	284

第七章 糖尿病的汉方疗法

针灸疗法 / 288

针灸疗法的降糖机制	288
针灸疗法的辨证取穴	289
针灸治疗糖尿病的注意事项	290

按摩疗法 / 291

按摩疗法的降糖机制	291
糖尿病的自我按摩方法	292
按摩治疗糖尿病的注意事项	295

刮痧疗法 / 296

刮痧治疗糖尿病的机制	296
糖尿病病人如何进行刮痧治疗	297
刮痧疗法的注意事项	299

敷贴疗法 / 300

全面解析冷敷疗法	300
全面解析热敷疗法	301
敷贴疗法的注意事项	302

拔罐疗法 / 303

拔罐治疗糖尿病的机制	303
------------------	-----

拔罐器具的种类和常用的拔罐方法	304
糖尿病病人如何进行拔罐治疗	306
拔罐治疗糖尿病的注意事项	308

第八章 糖尿病并发症的治疗

认识糖尿病并发症 / 310

什么是糖尿病并发症	310
时刻警惕糖尿病并发症	311
来自全身的糖尿病并发症危险信号	313

糖尿病急性并发症的防治 / 315

糖尿病低血糖症的防治	315
糖尿病酮症酸中毒的防治	318
糖尿病高渗性昏迷的防治	321
糖尿病乳酸性酸中毒的防治	323
糖尿病并发感染的防治	325

糖尿病慢性并发症的治疗 / 326

糖尿病性高血压的防治	326
糖尿病性心脏病的防治	329
糖尿病足的防治	331
糖尿病性肝病的防治	334
糖尿病并发骨质疏松症的防治	335
糖尿病肾病的防治	337

糖尿病性视网膜病变的防治	340
糖尿病性神经系统病变的防治	342

第九章 糖尿病的日常护理

糖尿病患者的定期自检 / 346

居家必备的自我监护设备	346
患者体征的观察要点	348
常见的自检方法	353
斑氏溶液法	354
尿糖试纸检测法	355
血糖仪测试法	356

糖尿病患者需作好足部护理 / 357

防治糖尿病从足部护理开始	357
泡足防治糖尿病	360
糖尿病患者慎重做足疗	361

生活起居有讲究 / 363

糖尿病病人应起居有常	363
注重生活细节的管理	364
合理安排好睡眠	366
要认清烟酒的危害	367
夜间护理要用心	369
性生活不容小视	370