

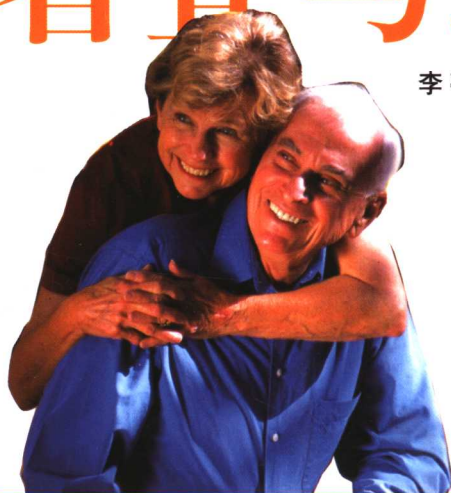
常见疾病保健宜忌



TANGNIAOBING  
HUANZHE YIYUJI

# 糖尿病 患者宜与忌

李亭雨 / 编著



TANGNIAOBING  
HUANZHE YIYUJI

中医古籍出版社

常见疾病保健宜忌

# 糖尿病患者宜与忌

李亭雨 编



中医古籍出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

常见疾病保健宜忌/李亭雨编. -北京:中医古籍出版社,2004.9  
ISBN 7-80174-261-3

I. 常... II. 李... III. 常见病-保健-基本知识  
IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 070504 号

## 糖尿病患者宜与忌

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

新华书店总店发行

北京金马印刷厂印刷

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 1/32 开 20 印张 500 千字

ISBN 7-80174-261-3/R·260

全套定价:45.00 元(本册定价:15.00 元)

# 目 录

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 第一篇 基本常识 .....                | 1  |
| 1. 什么是糖尿病 .....               | 1  |
| 2. 糖尿病主要有哪些类型 .....           | 1  |
| 3. 糖尿病的典型症状 .....             | 3  |
| 4. 我国糖尿病发病情况如何 .....          | 3  |
| 5. 血糖的正常范围 .....              | 4  |
| 6. 血糖升高就会得糖尿病吗 .....          | 5  |
| 7. 高血糖与低血糖 .....              | 5  |
| 8. 胰岛素与糖尿病 .....              | 6  |
| 9. 如何区分 I 型糖尿病和 II 型糖尿病 ..... | 6  |
| 10. 糖尿病最主要并发症有哪些 .....        | 8  |
| 11. 什么是糖尿病肾病 .....            | 10 |
| 12. 什么是糖尿病酮症酸中毒 .....         | 11 |
| 13. 什么是糖尿病性大血管病变 .....        | 11 |
| 14. 糖尿病的诊断依据 .....            | 11 |
| 15. 如何及早发现糖尿病 .....           | 12 |
| 16. 易患糖尿病的十种人 .....           | 14 |
| 17. 糖尿病对女性更有害 .....           | 15 |
| 18. 注意糖尿病引发白内障 .....          | 16 |
| 19. 糖尿病的危害如何 .....            | 17 |
| 20. 糖尿病的主要死亡原因是什么 .....       | 17 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 21. 患了糖尿病后寿命就会缩短吗·····   | 18 |
| 22. 糖尿病对胎儿的影响·····       | 18 |
| 23. 儿童遗尿与糖尿病有关吗·····     | 20 |
| 24. 儿童患糖尿病是否会影响生长发育····· | 20 |
| 25. 糖尿病与冠心病有什么关系·····    | 20 |
| 26. 老年糖尿病患者不易觉察·····     | 21 |
| 27. 糖尿病能根治吗·····         | 21 |
| 28. 什么是新陈代谢·····         | 22 |
| 29. 什么是胰岛素·····          | 22 |
| 30. 胰岛素有什么作用·····        | 23 |
| 31. 胰岛素分哪几种类型·····       | 23 |
| 32. 胰岛素治疗糖尿病有什么意义·····   | 24 |
| 33. 什么是蛋白质·····          | 25 |
| 34. 蛋白质有哪些生理功能·····      | 25 |
| 35. 什么是碳水化合物·····        | 26 |
| 36. 碳水化合物对人体有哪些生理功能····· | 27 |
| 37. 什么是脂肪·····           | 28 |
| 38. 脂肪有哪些生理功能·····       | 29 |
| 39. 什么是血脂·····           | 30 |
| 40. 引起高血脂的因素·····        | 30 |
| 41. 糖尿病为何出现高血脂·····      | 30 |
| 42. 什么叫血糖·····           | 32 |
| 43. 糖尿病人为何会出现高血糖·····    | 32 |

## 第二篇 病因与病理····· 36

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. I型糖尿病的发病原因·····           | 36 |
| 2. II型糖尿病的发病原因·····          | 36 |
| 3. 糖尿病病理改变有哪些·····           | 40 |
| 4. 血管病变为糖尿病多种慢性并发症的病理基础····· | 42 |
| 5. 糖尿病的主要诱因——缺铬·····         | 44 |



|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 6. 揭开糖尿病及其并发症的神秘面纱 .....      | 50        |
| 7. 糖尿病并发症的原因 .....            | 51        |
| 8. 糖尿病常见并发症与微量元素的关系 .....     | 53        |
| 9. 糖尿病第一大并发症 .....            | 58        |
| 10. 糖尿病足是糖尿病最常见的严重慢性并发症 ..... | 60        |
| <b>第三篇 临床表现及诊断 .....</b>      | <b>64</b> |
| 1. 糖尿病临床表现症状与体征 .....         | 64        |
| 2. 糖尿病的典型症状有哪些 .....          | 67        |
| 3. 糖尿病不典型症状和可疑信号有哪些 .....     | 68        |
| 4. 老年人糖尿病临床表现有何特点 .....       | 68        |
| 5. 糖尿病为什么容易漏诊 .....           | 69        |
| 6. 糖尿病的临床特点 .....             | 70        |
| 7. 多饮、多尿的症状就一定是糖尿病吗 .....     | 71        |
| 8. 糖尿病人易患哪些皮肤病 .....          | 72        |
| 9. 尿糖阳性未必是糖尿病 .....           | 73        |
| 10. 空腹高血糖未必患上糖尿病 .....        | 73        |
| 11. 低血糖症状 .....               | 74        |
| 12. 糖尿病的诊断标准 .....            | 75        |
| 13. 儿童糖尿病症状 .....             | 77        |
| 14. 儿童糖尿病如何诊断 .....           | 78        |
| 15. 临床常见血糖反复的原因 .....         | 79        |
| 16. 常规治疗为什么会造成血糖反复反弹 .....    | 79        |
| 17. 中医是怎样对糖尿病辨证分型的 .....      | 80        |
| 18. 糖尿病控制指标 .....             | 82        |
| <b>第四篇 保健预防与饮食宜忌 .....</b>    | <b>84</b> |
| 1. 老年糖尿病的防治特点 .....           | 84        |
| 2. 老年糖尿病患者的注意事项 .....         | 86        |
| 3. 糖尿病饮食疗法 .....              | 88        |
| 4. 糖尿病饮食疗法的重要性 .....          | 89        |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 5. 糖尿病病人的饮食禁忌 .....        | 89  |
| 6. 老年人血糖高怎样调理饮食 .....      | 90  |
| 7. 运动疗法对糖尿病病人的有益作用 .....   | 91  |
| 8. 运动疗法的适应症与禁忌症 .....      | 92  |
| 9. 运动的方式 .....             | 93  |
| 10. 运动的量和种类 .....          | 93  |
| 11. 运动强度 .....             | 93  |
| 12. 运动的时间 .....            | 94  |
| 13. 运动疗法的注意事项 .....        | 95  |
| 14. 糖尿病患者何种情况下不能进行锻炼 ..... | 96  |
| 15. 糖尿病心理治疗法 .....         | 96  |
| 16. 情志调养法 .....            | 98  |
| 17. 气功疗法 .....             | 99  |
| 18. 按摩疗法 .....             | 101 |
| 19. 血糖自我监测 .....           | 103 |
| 20. 低血糖症急救 .....           | 104 |
| 21. 糖尿病人应如何吃水果 .....       | 105 |
| 22. 糖尿病的饮食宜忌 .....         | 106 |
| 23. 糖尿病自我保健的重要性 .....      | 106 |
| 24. 血糖和尿糖监测 .....          | 107 |
| 25. 足部护理 .....             | 108 |
| 26. 胰岛素治疗 .....            | 108 |
| 27. 糖尿病预防四要点 .....         | 109 |
| 28. 糖尿病昏迷的现场抢救 .....       | 110 |
| 29. 老年糖尿病患者忌服降糖灵 .....     | 111 |
| 30. 哪些药物不能与降糖药同时服 .....    | 112 |
| 31. 糖尿病人饭后八戒 .....         | 112 |
| 32. 糖尿病病人要限制饮酒吗 .....      | 113 |
| 33. 吸烟对糖尿病危害大吗 .....       | 114 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 34. 糖尿病人能吃水果吗 .....          | 114 |
| 35. 生气最易诱发糖尿病 .....          | 114 |
| 36. 糖尿病人须禁服哪些药物 .....        | 115 |
| 37. 避孕药与糖尿病 .....            | 115 |
| 38. 怎样保存各种胰岛素 .....          | 116 |
| 39. 糖尿病妇女怀孕注意要点 .....        | 116 |
| 40. 糖尿病人多吃优质蛋白质 .....        | 117 |
| 41. 糖尿病病人每日所需能量及能量换算 .....   | 117 |
| 42. 糖尿病人的营养原则 .....          | 118 |
| 43. 糖尿病肾病的饮食治疗原则 .....       | 119 |
| 44. 糖尿病病人应该定期做哪些检查 .....     | 119 |
| 45. 糖尿病患者多吃豆类 .....          | 120 |
| 46. 预防糖尿病从减肥开始 .....         | 121 |
| 47. 糖尿病患者应食用富含纤维的食物 .....    | 121 |
| 48. 糖尿病患者不宜晨练 .....          | 122 |
| 49. 走出糖尿病食疗误区 .....          | 122 |
| 50. 糖尿病的“天气预报”——糖化血红蛋白 ..... | 124 |
| 51. 糖化血红蛋白化验的意义 .....        | 124 |
| 52. 夏季糖尿病病人能喝冷饮吗 .....       | 125 |
| 53. 长期睡眠不足易患 II 型糖尿病 .....   | 125 |
| 54. 糖尿病人饮食歌 .....            | 126 |
| 55. 消瘦的糖尿病患者如何饮食调理 .....     | 126 |
| 56. 糖尿病患者可用的甜味剂 .....        | 127 |
| 57. 糖尿病饮食管理新方法 .....         | 129 |
| 58. 糖尿病饮食治疗十大原则 .....        | 131 |
| 59. 可以以食代药治疗糖尿病的食物 .....     | 133 |
| 60. 妊娠期糖尿病饮食应如何管理 .....      | 137 |
| 61. 糖尿病人吃的越少越好吗 .....        | 139 |
| 62. 糖尿病的自由饮食 .....           | 141 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 63. 糖尿病患者为什么宜食高纤维素饮食 .....  | 143 |
| 64. 糖尿病患者每天应进多少蛋白质合适 .....  | 144 |
| 65. 糖尿病患者每日应摄取多少脂肪合适 .....  | 145 |
| 66. 糖尿病病人不能用不吃主食来控制血糖 ..... | 145 |
| 67. 糖尿病病人不宜多吃盐 .....        | 145 |
| 68. 糖尿病患者与饮水 .....          | 145 |
| 69. 糖尿病人能喝酒吗 .....          | 146 |
| 70. 糖尿病人少食富含胆固醇食物 .....     | 146 |
| 71. 糖尿病人节日期间应注意饮食 .....     | 147 |
| 72. 糖尿病该怎么吃 .....           | 148 |
| 73. 糖尿病人饮食技巧 .....          | 148 |
| 74. 糖尿病患者宜常食鳝鱼 .....        | 149 |
| 75. 常吃海带降血糖 .....           | 150 |
| 76. 糖尿病病人食疗须知 .....         | 150 |
| 77. 维生素是治疗糖尿病的润滑油 .....     | 152 |
| 78. 糖尿病饮食指南 .....           | 152 |
| 79. 糖尿病辅助“降糖药” .....        | 153 |

## 第五篇 糖尿病食谱 .....

|             |     |
|-------------|-----|
| 梨丝拌萝卜 ..... | 154 |
| 芹菜炒菠菜 ..... | 154 |
| 麻油拌菠菜 ..... | 154 |
| 破故豆腐蛋 ..... | 155 |
| 凉拌三鲜 .....  | 155 |
| 玉竹猪心 .....  | 155 |
| 川贝炖雪梨 ..... | 156 |
| 拌海蜇头 .....  | 156 |
| 山药瓢苹果 ..... | 157 |
| 黄精煲兔肉 ..... | 157 |
| 竹参心子 .....  | 157 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 玄参炖猪肝.....   | 158 |
| 海带排骨.....    | 158 |
| 清蒸茶鲫鱼.....   | 159 |
| 黑蚁炒苦瓜.....   | 159 |
| 枸杞炒苦瓜.....   | 159 |
| 菟丝子煎蛋.....   | 159 |
| 姜汁炒胡萝卜.....  | 160 |
| 韭菜炒虾肉.....   | 160 |
| 萝卜炖鲍鱼.....   | 160 |
| 陈皮兔.....     | 161 |
| 炸铁雀.....     | 161 |
| 山药桂圆炖甲鱼..... | 162 |
| 冬笋香菇.....    | 162 |
| 冬虫夏草鸭.....   | 162 |
| 羊心红花.....    | 163 |
| 烩双菇.....     | 163 |
| 枸杞烧牛肉.....   | 163 |
| 肉丝香干炒芹菜..... | 164 |
| 泥鳅炖豆腐.....   | 164 |
| 虾仁韭菜.....    | 164 |
| 豆浆粥.....     | 165 |
| 菠菜根粥.....    | 165 |
| 八宝糯米粥.....   | 165 |
| 杞子南瓜粥.....   | 166 |
| 赤小豆粳米粥.....  | 166 |
| 薄荷粥.....     | 166 |
| 滑石粥.....     | 167 |
| 芝麻杏仁粥.....   | 167 |
| 粟米粥.....     | 167 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 牛乳粥·····      | 168 |
| 地黄花粥·····     | 168 |
| 藕粥·····       | 168 |
| 胡萝卜粥·····     | 169 |
| 黑豆鸡蛋粥·····    | 169 |
| 花生粥·····      | 169 |
| 槐花粥·····      | 169 |
| 芹菜粥·····      | 170 |
| 桃仁高粱粥·····    | 170 |
| 荔枝红枣汤·····    | 170 |
| 葱豉豆腐汤·····    | 171 |
| 海带汤·····      | 171 |
| 莲子汤·····      | 171 |
| 山药鸽子汤·····    | 171 |
| 鸡丝冬瓜汤·····    | 172 |
| 白菜根生姜萝卜汤····· | 172 |
| 花鱼姜枣汤·····    | 172 |
| 小豆冬瓜汤·····    | 173 |
| 姜葱鸡蛋汤·····    | 173 |
| 海带冬瓜汤·····    | 173 |
| 石膏乌梅汤·····    | 173 |
| 消渴汤·····      | 174 |
| 艾叶鸡蛋汤·····    | 174 |
| 鲫鱼猪蹄汤·····    | 174 |
| 鲤鱼赤小豆汤·····   | 175 |
| 泥鳅汤·····      | 175 |
| 羊鞭汤·····      | 175 |
| 母鸡白果海参汤·····  | 175 |
| 黑鱼芪菇汤·····    | 176 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 参芪母鸡汤·····      | 176 |
| 泥鳅木耳汤·····      | 176 |
| 豆腐双花汤·····      | 177 |
| 当归生姜羊肉汤·····    | 177 |
| 菠根银耳汤·····      | 177 |
| 海参汤·····        | 178 |
| 猪肉公英汤·····      | 178 |
| 鳝鱼汤·····        | 178 |
| 不同热量的糖尿病食谱····· | 179 |
| 糖尿病食谱制定的方法····· | 183 |

# 第一篇 基本常识

## 1. 什么是糖尿病

糖尿病(Diabetes mellitus)是以持续高血糖为其基本生化特征的一种综合病症。各种原因造成胰岛素供应不足或胰岛素在靶细胞不能发挥正常生理作用,使体内糖、蛋白质及脂肪代谢发生紊乱,就发生了糖尿病。随着糖尿病得病时间的延长,身体内的代谢紊乱如得不到很好地控制,可导致眼、肾、神经、血管和心脏等组织、器官的慢性并发症,以致最终发生失明、下肢坏疽、尿毒症、脑中风或心肌梗死,甚至危及生命。糖尿病是一种常见病,随着生活水平的提高,糖尿病的发病率逐年增加。发达国家糖尿病的患病率已高达5%——10%,我国的患病率已达3%。

## 2. 糖尿病主要有哪些类型

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| I 型糖尿病    | ●多见于儿童和青少年        |
|           | ●胰岛素量绝对不足         |
|           | ●必须终生注射胰岛素治疗      |
| II 型糖尿病   | ●超过90%的病人属于II型糖尿病 |
|           | ●多发生于中老年人         |
|           | ●胰岛素作用障碍          |
|           | ●口服抗糖尿病药物效果好      |
| 妊娠糖尿病     | ●发生于孕妇            |
| 其他特殊类型糖尿病 | ●如营养不良性糖尿病,我国罕见   |

### I 型糖尿病

I 型糖尿病又叫青年发病型糖尿病,这是因为它常常在 35 岁以前发病,占糖尿病的 10% 以下。I 型糖尿病是依赖胰岛素治疗的,也就是说病友从发病开始就需使用胰岛素治疗,并且终身使用。原因在于 I 型糖尿病病友体内胰腺产生胰岛素的细胞已经彻底损坏,从而完全失去了产生胰岛素的功能。在体内胰岛素绝对缺乏的情况下,就会引起血糖水平持续升高,出现糖尿病。

在 1921 年胰岛素发现以前,人们没有较好的方法来降低糖尿病病友的血糖,病友大多在发病后不久死于糖尿病的各种并发症。随着胰岛素的发现和应用于临床, I 型糖尿病患者同样可以享受正常人一样的健康和寿命。

### II 型糖尿病

II 型糖尿病也叫成人发病型糖尿病,多在 35~40 岁之后发病,占糖尿病患者 90% 以上。II 型糖尿病病友体内产生胰岛素的能力并非完全丧失,有的患者体内胰岛素甚至产生过多,但胰岛素的作用效果却大打折扣,因此患者体内的胰岛素是一种相对缺乏。可以通过某些口服药物刺激体内胰岛素的分泌。但到后期仍有部分病人需要 I 型糖尿病那样进行胰岛素治疗。胰岛素依赖型糖尿病和非胰岛素依赖型糖尿病是以前对 I 型和 II 型糖尿病的叫法,由于这种叫法常常会引起糖尿病患者对胰岛素治疗的误解,现已被国际和国内的糖尿病界弃之不用。

### 妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是指妇女在怀孕期间患上的糖尿病。临床数据显示大约有 2~3% 的女性在怀孕期间会发生糖尿病,患者在妊娠之后糖尿病自动消失。妊娠糖尿病更容易发生在肥胖和高龄

产妇。有将近 30% 的妊娠糖尿病妇女以后可能发展为 2 型糖尿病。注意区别：

●妊娠糖尿病：指妊娠期间短暂的糖尿病状态，妊娠之后糖尿病消失。

●糖尿病妊娠：指妊娠之前就有糖尿病的妇女，妊娠之后糖尿病仍会持续存在。

●无论是妊娠糖尿病还是糖尿病妊娠，都需要细心照顾！

其它类型糖尿病

其它类型糖尿病包括一系列病因比较明确或继发性的糖尿病，这些糖尿病相对来说比较少见。

### 3. 糖尿病的典型症状

口渴和多尿：排尿次数和尿量增加，肾脏试图以此来排出血液中的糖分，由于身体缺乏水分，病人出现口干，需要大量补充水份，有时半夜会因极度口渴而起床喝水。因尿中含有葡萄糖，尿液呈泡沫状，伴有甜酸气味。

容易饥饿，食量大增：体内的葡萄糖不能转化成为能量，身体缺乏维持基本活动所必需的能量，因此病人常常会感到异常的饥饿，食量大增。

体重减轻：大部分的葡萄糖从尿中排出，组织的细胞不能利用和储存能量，病人虽然饭量增加，体重却下降。

疲乏：没有从事体力劳动或体育运动，常常无端地感到全身倦怠无力，精神不振。

其它症状：因血糖升高而产生皮肤瘙痒、视力下降等。

### 4. 我国糖尿病发病情况如何

1978 年上海市十家医院联合组成上海市糖尿病协作组，对上海市 10 万人进行糖尿病调查，其发病率为 10.12‰；1980 年

全国 13 个省及北京市在 30 万人口中进行糖尿病调查,其患病率为 6.09‰;1986 年中日友好医院与大庆市第一医院对大庆地区 95210 人进行糖尿病普查,其糖尿病检出率为 7.77‰。随着我国人民生活水平不断提高及平均寿命的延长,糖尿病患病率也在不断增长。2002 年我国 20 万人糖尿病调查,其发病率为 3%,我国有 13 亿人口,估计目前我国糖尿病人总数约有 4000 万人,更为严重的是在微血管及大血管病变基础上产生的多种糖尿病血管并发症已成为糖尿病人致死致残的主要原因。

## 5. 血糖的正常范围

顾名思义,糖尿病是一种与糖有关的疾病。要认识和学习糖尿病,就让我们从人体血液中的葡萄糖开始说起。

人体是由许多器官和组织共同组成的一个统一的整体。人体的每个部分各自发挥着自己的功能,并且相互联系、相互制约,使人体内的各种环境都能处于稳定与平衡之中。一旦某种平衡被破坏,人就会生病。

血中葡萄糖是人体提供能量的主要物质。正常情况下,血糖浓度在一天之中是轻度波动的,一般来说餐前血糖略低,餐后血糖略高,但这种波动是保持在一定范围内的。

正常人的血糖浓度空腹波动在 3.9~6.1mmol/L(70~110mg/dl)之间。餐后 2 小时血糖略高,但应该小于 7.8mmol/L(<140mg/dl)。因为正常人血糖的产生和利用是处于动态平衡之中,因此可以维持血糖相对稳定,既不会过高,也不会过低。

| 血糖值的正常范围  |               |
|-----------|---------------|
| 空腹血糖      | 3.9—6.1mmol/L |
| 餐后 2 小时血糖 | 3.9—7.8mmol/L |

## 6. 血糖升高就会得糖尿病吗

血糖就是指血液中的葡萄糖,其他各种糖类,如果糖、双糖、多糖都只有转化为葡萄糖进入血液之后才能称之为血糖。正常人体的血糖浓度同样也是处于稳定和平衡之中的。一旦平衡被破坏,如血糖异常升高,就会出现糖尿病。

通过化学方法我们可以检测出血糖的浓度,血糖浓度通常有两种表示方法:一种是毫摩尔/升( $\text{mmol/L}$ ),一种是毫克/分升( $\text{mg/dl}$ )。这两个血糖浓度单位可以相互转换,转换系数是18。由 $\text{mmol/L}$ 转换成 $\text{mg/dl}$ 需乘以18;反之由 $\text{mg/dl}$ 转换成 $\text{mmol/L}$ 需除以18。

## 7. 高血糖与低血糖

血糖的正常范围是空腹在 $3.9\sim 6.1\text{mmol/L}$ 之间,餐后2小时小于 $7.8\text{mmol/L}$ 。人体在正常情况下可以调整其血糖水平,使其不超过上述范围。但在疾病情况下,血糖超出(高于或低于)正常范围,就会引起高血糖或低血糖。

●高血糖:血糖升高超过正常范围。

●低血糖:血糖过低超过正常范围。

当血糖明显升高到某种程度(如空腹血糖超过 $7.0\text{mmol/L}$ 或餐后2小时血糖超过 $11.1\text{mmol/L}$ ),既达到糖尿病的诊断标准,就称之为糖尿病。

如果血糖轻度升高,虽已超过正常范围,但仍未达到糖尿病的诊断标准,如空腹血糖在 $6.2\sim 7.0\text{mmol/L}$ 之间餐后2小时血糖在 $7.8\sim 11.1\text{mmol/L}$ 之间时,即为一种过度状态,称之为糖耐量减低(IGT),某种意义上讲,是一种糖尿病的危险信号。及早重视,可防止其发展为糖尿病。

需要提醒患者注意的是:低血糖与高血糖一样对人体是有害的,血糖过低则可引起各种低血糖不适反应,甚至昏迷,将危