

[主编] 李兴春 王丽茹

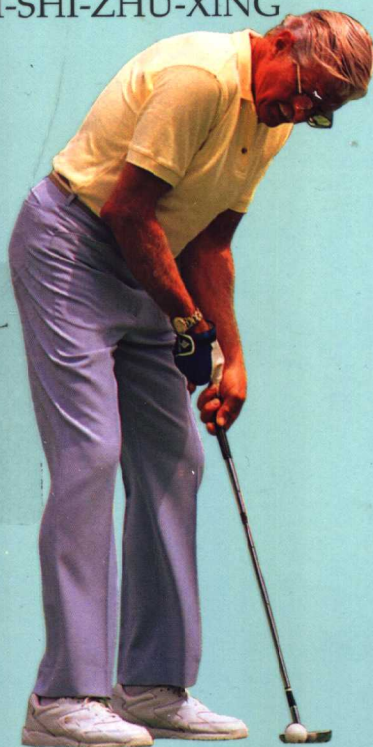


糖尿病 患者

衣 食 住 行

TANGNIAOBING HUANZHE

YI-SHI-ZHU-XING



做一个“好病人”，
只要能自觉按要求注意
饮食、运动、服药、打针，
严格控制血糖，病情就可以好转。
有很多糖尿病患者，
在医生的指导下带着糖尿病
和健康人一样生活着，
甚至更长寿。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

糖尿病患者衣食住行

TANGNIAOBING HUANZHE YI-SHI-ZHU-XING

主 编	李兴春	王丽茹			
编 者	王丽茹	李兴春	李效梅	李明白	
	李雪梅	吴凌云	梁文敏	章 越	
	韩纯清	韩为国	魏国民	魏国众	



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者衣食住行/李兴春,王丽茹主编. —北京:
人民军医出版社,2004.4
ISBN 7-80194-210-8

I. 糖... II. ①李... ②王... III. 糖尿病—
基本知识 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 000570 号

策划编辑:黄建松 靳纯桥 加工编辑:张延藏 责任审读:余满松
版式设计:周小娟 封面设计:吴朝洪 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订厂
开本:850mm×1168mm1/32
印张:10.25 字数:239 千字
版次:2004 年 4 月第 1 版 印次:2004 年 4 月第 1 次印刷
印数:0001~5000
定价:22.00 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
电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

作者以通俗的语言详尽阐述了糖尿病的基础知识、饮食治疗、运动治疗、日常起居、用药及并发症防治等问题,并附有多种具有治疗作用的食谱。内容具体,说理透彻,是一本可指导糖尿病患者日常生活和自我保健的科普读物。适于各型糖尿病患者阅读,也可作为临床医师对糖尿病患者教育的参考资料。

责任编辑 黄建松 靳纯桥 张延藏

糖尿病患者要自觉做个好病人

——代前言

我们在编写本书时，偶见《北京青年报》上有《糖尿病患者要自觉做个好病人》的文章，觉得这个标题取得太准确、太科学了，它不仅指出糖尿病患者要接受和听从医师的治疗，而且还道出了糖尿病患者自我保健在整个治疗中的重要性。故取它来做本书的前言标题。

其实，不管患有任何病的人都要自觉做个好病人。意思是病人要爱护自己，自觉配合对疾病的治疗，这一点对糖尿病患者来说尤为重要。糖尿病是终身性疾病，目前还没有“药到病除”的灵丹妙药。所以一旦患上糖尿病就要十分注意自我保健了，这样才能有效控制病情的发展。

糖尿病患者要自觉做一个好病人，不外乎要遵守以下几点要求：一是接受教育，学习一些糖尿病的基础知识，了解糖尿病，这对于防治糖尿病意义很大；二是控制饮食，进行饮食治疗，这是糖尿病患者尤其要重视的问题；三是运动治疗，通过适当运动，降低血糖，这是糖尿病不可少的治疗方法；四是药物治疗，坚持科学用药，有利于病情的控制；五是注意病情监测，经常了解血糖水平，这是糖尿病患者采取治疗措施的依据。同时在学习方法上要注意三个阶段，即早发现早治疗；患了糖尿病要防止并发症；出现了并发症要积极治疗。糖尿病患者能自觉做到以上要求，就应该是一个合格的好病人。

我国糖尿病的发病率很高，而且还在不断升高，因此必须引起人们重视。我国在 20 世纪 80 年代初糖尿病发病率为

0.67%，而到1996年已经增长到3.67%，在20年中增加了5~6倍。估计现在我国糖尿病患者已经达到4000多万人。专家就此指出，人们对糖尿病的危害程度认识不够，自觉防治糖尿病的意识不强，是我国糖尿病发病率增高的原因之一。因此，我们必须加强宣传有关糖尿病的知识，提高人们防治糖尿病的意识，以采取有力的措施。

糖尿病对人的健康危害是很大的。在一次糖尿病研讨会上，专家们忧虑地指出，由于医生在体检中对糖尿病检查往往是忽略的，再加上人们对糖尿病的危害认识不够，所以很多人在被确诊为糖尿病时，病情已发展到中、后期了，给争取良好的治疗效果带来了难度。而且不少人已出现严重的并发症，直接影响其生活质量。如眼、肾脏、心脏、大脑、神经、肝、下肢和血管等器官都会受到疾病的影响，危害之大，令人忧虑。所以专家呼吁，认识糖尿病已经成为当务之急。

糖尿病不易治愈，但病情是可以控制的。一个“合格的病人”，只要能自觉按要求注意饮食、运动、吃药、打针，严格控制血糖，病情是会好转的。有很多糖尿病患者，在医生的指导下带着糖尿病和健康人一样生活了几十年，甚至可以长寿。

本书编者参考了大量专家有关糖尿病知识的著述和一些医生的临床经验，就糖尿病的基本理论、饮食、运动、用药进行了介绍，故名为《糖尿病患者衣食住行》。目的是宣传糖尿病的知识 and 介绍防治方法。全书分为基础知识、饮食治疗、运动治疗、日常起居、防治并发症和用药须知6部分，包括了糖尿病患者的衣食住行各个方面，希望对糖尿病患者有所帮助。让大家都来重视糖尿病，健康人预防发病，患者自觉做个好病人，减少糖尿病对人们的危害，提高其生活质量，是我们编写此书的宗旨。

2004年1月

编者

目 录



一、基础知识

1. 什么是糖尿病,其发生原因和环节是什么/(1)
2. 糖尿病的典型症状/(5)
3. 应注意糖尿病的非典型症状/(6)
4. 糖尿病的诊断与鉴别诊断/(8)
5. 糖尿病的分类及1型、2型糖尿病的特点及其引起的原因/(10)
6. 小心1型糖尿病的“蜜月期”/(14)
7. 认识人的血糖/(15)
8. 尿糖及其定性测定方法/(17)
9. 什么是糖耐量,试验中应注意哪些问题/(19)
10. 何谓空腹血糖和餐后血糖/(20)
11. 检测餐后血糖是糖尿病早期诊断的关键/(21)
12. 尿中有糖不一定是糖尿病;尿中无糖也可能患有糖尿病/(22)
13. 血糖高时不应仅怀疑是糖尿病,还应做其他疾病的检查/(24)
14. 认识胰岛素的作用及其与糖尿病的关系/(26)
15. 糖尿病的“高危人群”要特别注意防止发生糖尿病/(27)

16. 有些疾病可能继发糖尿病/(29)
17. 肥胖人易患糖尿病/(30)
18. 高血压患者易患糖尿病/(32)
19. 糖尿病患者必须控制血压/(33)
20. 儿童、老年人糖尿病各有特点/(35)
21. 糖尿病不会传染,但可以遗传/(36)
22. 高血糖对人体的危害/(39)
23. 妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿的影响/(41)
24. 糖尿病妇女怀孕时疾病与妊娠的互相影响/(42)
25. 妊娠糖尿病要早发现、早治疗/(44)
26. 糖尿病患者妊娠时应注意的问题/(46)
27. 糖尿病患者如何对待结婚和生育/(47)
28. 糖尿病患者“能吃能喝不算病”的说法是错误的/(49)
29. 经常餐前饥饿难忍应做糖尿病相关检查/(50)
30. 糖尿病患者也可能出现低血糖/(51)
31. 我国糖尿病患者越来越多,亟待引起注意/(52)
32. 糖尿病不易根治,但可以控制和预防/(54)
33. 早期发现糖尿病对控制病情更有利/(56)
34. 糖尿病的治疗原则/(57)
35. 糖尿病的治疗具体目标及控制指标/(59)
36. 降低糖尿病的“无知代价”/(61)
37. 糖尿病患者同样可以长寿/(63)



二、饮食治疗

1. 糖尿病饮食疗法的五点要求/(66)
2. 糖尿病患者日常饮食要相对固定/(67)
3. 糖尿病患者在运用饮食治疗时应注意的问题/(68)
4. 糖尿病患者需要适量增加蛋白质食物(附食谱举例)/(71)
5. 糖尿病患者应如何摄入脂肪(附食谱举例)/(75)
6. 维生素对糖尿病的治疗作用(附食谱举例)/(79)
7. 糖尿病患者应注意补充微量元素(附食谱举例)/(83)
8. 膳食纤维对糖尿病的防治作用(附食谱举例)/(87)
9. 肥胖体型糖尿病患者要减轻体重,消瘦病人也要控制饮食(附减肥食谱)/(92)
10. 糖尿病患者控制饮食要防止出现饥饿感/(97)
11. 糖尿病患者一日三餐的要求和少量多餐的好处/(99)
12. 糖尿病患者应控制主食,但不是吃粮食越少越好/(101)
13. 糖尿病患者不但要限制主食,而且副食也不可随便吃/(104)
14. 糖尿病患者的“多食”应限制,“多饮”则有益/(105)



15. 糖尿病患者应如何喝水/(107)
16. 常见的降糖食物及食谱举例/(110)
17. 糖尿病患者不宜吃糖,但可吃甜味品/(133)
18. 糖尿病患者要限制食盐的摄入/(134)
19. 糖尿病患者宜怎样吃水果/(136)
20. 饮酒对糖尿病患者的危害/(138)
21. 糖尿病患者不宜吸烟/(139)
22. 适合糖尿病患者的药粥举例/(141)
23. 适合糖尿病患者食用的面点举例/(144)
24. 具有治疗糖尿病作用的菜肴举例/(148)
25. 对糖尿病有治疗作用的汤羹举例/(152)
26. 对糖尿病有治疗作用的茶饮举例/(156)

三、运动治疗

1. 运动对糖尿病的治疗作用/(160)
2. 运动治疗为什么能降低血糖/(161)
3. 运动量对血糖的影响/(163)
4. 哪些糖尿病患者适宜运动治疗,哪些病人不适宜运动治疗/(164)
5. 1型糖尿病患者怎样进行运动治疗/(165)
6. 2型糖尿病患者的运动治疗/(167)
7. 肥胖型糖尿病患者选择运动治疗降低体重尤为重要/(167)
8. 糖尿病患者适合什么样的运动/(169)
9. 糖尿病患者宜多参加有氧运动/(171)
10. 糖尿病患者实行运动疗法要注意的





问题/(173)

11. 糖尿病患者运动的安全措施/(174)
12. 糖尿病患者运动时要防止出现低血糖/(176)
13. 糖尿病患者运动前要做的准备工作/(177)
14. 糖尿病患者锻炼时间的选择/(179)
15. 家务劳动也是运动,但不能代替体育锻炼/(180)
16. 老年糖尿病患者参加运动应注意的事项/(182)
17. 适宜糖尿病儿童参加的运动/(183)
18. 有些糖尿病患者不宜参加剧烈运动,甚至不宜参加运动/(184)
19. 糖尿病患者散步的适宜方式/(185)
20. 打太极拳是有氧运动,适宜于糖尿病患者/(186)
21. 适合轻、中度糖尿病患者做的体操/(188)
22. 适合病情较重或体质较差糖尿病患者的运动/(189)
23. 运动可避免肥胖和减少糖尿病的发生/(189)

四、日常起居

1. 防治糖尿病也与衣着有关/(192)
2. 居住环境对糖尿病的控制相当重要/(194)
3. 糖尿病患者要保持良好的睡眠/(195)
4. 糖尿病患者外出旅游时注意的事项/(197)
5. 适当娱乐有益于糖尿病患者的康复/(198)

6. 糖尿病患者要稳定情绪/(200)
7. 糖尿病患者怎样过好性生活/(202)
8. 糖尿病患者注意个人卫生的重要性/(203)
9. 起居规律对糖尿病患者的保健很重要/(205)
10. 糖尿病患者四季保健常识/(207)
11. 糖尿病患者的家属要协助病人控制病情/(209)

五、防治并发症

1. 糖尿病并发症的分类及发生原理/(211)
2. 糖尿病并发症可以预防,也可以治愈/(213)
3. 导致糖尿病慢性并发症的危险因素/(215)
4. 糖尿病患者怎样避免慢性并发症的发生/(216)
5. 什么是糖尿病酮症酸中毒,如何防治/(218)
6. 高张性非酮症糖尿病昏迷比酸中毒更危险/(220)
7. 糖尿病患者应预防昏迷/(222)
8. 乳酸中毒发生的原因及防治方法/(224)
9. 糖尿病患者应注意保护眼睛/(225)
10. 糖尿病并发高血压的危害及防治方法(附食疗方举例)/(226)
11. 糖尿病性高脂血症的危害及防治(附食疗方举例)/(230)
12. 要注意糖尿病性脑血管病的诱发因素和先兆迹象/(233)





13. 必须注意防治糖尿病脑血管病变/(235)
14. 糖尿病性脑血管病饮食治疗要求(附食疗方举例)/(237)
15. 糖尿病性心脏病的防治/(239)
16. 糖尿病并发心脏病时的饮食治疗原则(附食疗方举例)/(241)
17. 糖尿病肾病及其危害/(243)
18. 治疗糖尿病肾病的原则及饮食要求(附食疗方举例)/(245)
19. 糖尿病眼病及眼的保护/(248)
20. 糖尿病视网膜病变及其防治/(250)
21. 糖尿病性白内障及其康复治疗/(254)
22. 糖尿病眼病饮食治疗原则(附食疗方举例)/(256)
23. 糖尿病胃病的治疗(附食疗方举例)/(258)
24. 糖尿病肠病(腹泻、便秘)的饮食治疗要求(附食疗方举例)/(263)
25. 糖尿病并发神经病变的特点及防治(附食疗方举例)/(268)
26. 糖尿病骨病的特点及食疗/(274)
27. 怎样防治糖尿病下肢缺血病变/(277)
28. 糖尿病病足及其防治(附食疗方举例)/(279)
29. 糖尿病常并发的皮肤病及其饮食治疗(附食疗方举例)/(284)
30. 糖尿病患者应特别注意防止感染/(289)
31. 糖尿病患者要防止低血糖/(291)

32. 男性糖尿病患者并发阳痿及其食疗方法/(293)

33. 女性糖尿病并发性冷淡及其食疗方法/(296)

六、用药须知

1. 常用口服降糖药物介绍/(300)
2. 糖尿病患者怎样选择与使用口服降糖药/(302)
3. 胰岛素治疗糖尿病的优点及副作用/(304)
4. 如何使用胰岛素治疗糖尿病/(306)
5. 具有降血糖作用的中药/(309)
6. 常用的降糖中成药及其使用须知/(312)





1. 什么是糖尿病,其发生原因和环节是什么

糖尿病英文称 diabetes mellitus,简称 DM,是甜性、多尿的意思。中医称之为消渴,是消瘦烦渴的意思。完整地讲,糖尿病是遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的一种慢性、全身性、代谢性疾病。主要是体内胰岛素分泌不足或者对胰岛素的需求增多,引起血糖升高,出现尿糖。

具体讲,我们日常饮食包括糖、脂肪、蛋白质三大营养物质。平时我们吃的大米、面粉类主食,经消化后,均以葡萄糖的形式吸收入人体血液中。在体内,有一种可促进葡萄糖氧化产生能量或转变为其他物质的内分泌素叫胰岛素。胰岛素能促进血液中葡萄糖的利用,而血液中的葡萄糖称为血糖,所以胰岛素是体内一种能降低血糖浓度的激素。这种由胰腺组织中的胰岛 B



细胞分泌的激素,对健康的机体是十分重要的。如果人体内胰岛素生成量减少,或者胰岛素的作用减弱(相对减少),将使血液中的葡萄糖不能被利用,而使血糖增高,尿液中检出糖,机体组织营养不足,这就是我们通常所说的糖尿病。

但并不是所有的尿糖都是糖尿病,有些尿糖对人体的健康无多大妨碍。因为人在剧烈运动后或情绪激动时,也会出现糖尿,这并非就是糖尿病。糖尿病的病根在于胰岛素的量绝对或相对地不足,血液中的糖含量增高,影响到所有脏器、组织的生理功能的正常发挥。因为血糖升高,尿糖出现,严重时会发生脂肪、蛋白质、矿物质、水代谢紊乱及酸碱失衡,引起急、慢性并发症。如果糖尿病长期得不到良好控制,就会造成心脏、脑、肾脏、肝脏、眼、皮肤、肌肉、神经、关节及生殖器等器官的并发症。这些器官的功能受到血糖升高的影响,会出现一些严重病变,影响人体健康,大大降低人的生活质量,甚至导致残废和死亡。因此,必须警惕糖尿病的发生和发展。问题是,恰恰这一点没有被人们所重视。在我国大约有 75% 的糖尿病患者存在于普通人群中而未被发现,当其病重被发现时,已失去了早期治疗的大好机会。

糖尿病是一个复合病因的综合病症。可导致胰岛素缺乏或胰岛素抵抗的因素均可使具有糖尿病遗传性的个体发生糖尿病。凡在胰岛 B 细胞产生胰岛素、血循环运送胰岛素以及靶细胞接受胰岛素三个环节上的任何一个环节发生了异常,都可使胰岛素的功能受到阻碍。

(1) 导致胰岛素功能异常的环节:下边简单介绍这三个环节出现异常的情况。

① 胰岛 B 细胞异常:一是胰岛素结构异常:胰岛素是体内惟一能使血糖降低的激素,它是由人体胰腺 B 细胞产生的。当基因正常时,生成的胰岛素结构是正常的;若基因突变,生成的



胰岛素结构就不正常,变为变异胰岛素。变异胰岛素不能发挥正常的生物效应。如果B细胞合成了变异胰岛素,就表现为2型糖尿病。临床特点是高血糖、高胰岛素血症。二是胰岛素原过多:正常情况下,胰岛B细胞分泌的胰岛素原,包括了胰岛素和C肽两部分,脱C肽后才是具有生物活性的胰岛素分子。正常血中约含胰岛素原5%。若因胰岛素原基因突变,大量的胰岛素原未能转变为胰岛素而进入血液循环,所以测定显示高胰岛素原血症,表现为糖耐量减低或2型糖尿病。三是合成与分泌异常:B细胞遭到自身免疫反应或化学物质的破坏,细胞数量显著减少,合成胰岛素很少或缺如,则出现胰岛素绝对缺乏的1型糖尿病。

② 血液运行中对抗胰岛素物质增加:血液循环中,对抗胰岛素的物质增加,削弱了胰岛素的作用。抗胰岛素的物质可分为激素类与非激素类。激素类如胰高血糖素、儿茶酚胺、皮质醇及生长激素等。某种激素在血液中浓度异常升高,对抗胰岛素的作用增加即致血糖升高;非激素类如胰岛素受体抗体,如果血浆中存在胰岛素受体抗体,胰岛素就不能与受体结合,也就不能发挥生理作用。

③ 靶细胞受体缺陷:胰岛素作用的靶细胞主要有肝细胞、脂肪细胞、肌肉细胞、血细胞及肺脏、肾脏和睾丸细胞等。胰岛素在细胞水平发挥生理作用,必须和靶细胞的胰岛素受体结合后,才能影响细胞内物质的合成与代谢,这是胰岛素发挥正常生理作用的先决条件。但是,当受体数量减少,受体与胰岛素结合的亲和力降低,胰岛素便不能发挥正常作用,血糖水平就可能升高,常常引起2型糖尿病的发生。

(2) 发生糖尿病的原因:糖尿病的发生有多方面的原因,包括自身内在的和环境影响的。

① 遗传因素:糖尿病是遗传疾病。有资料证明,糖尿病患