

糖尿病

的对症调养

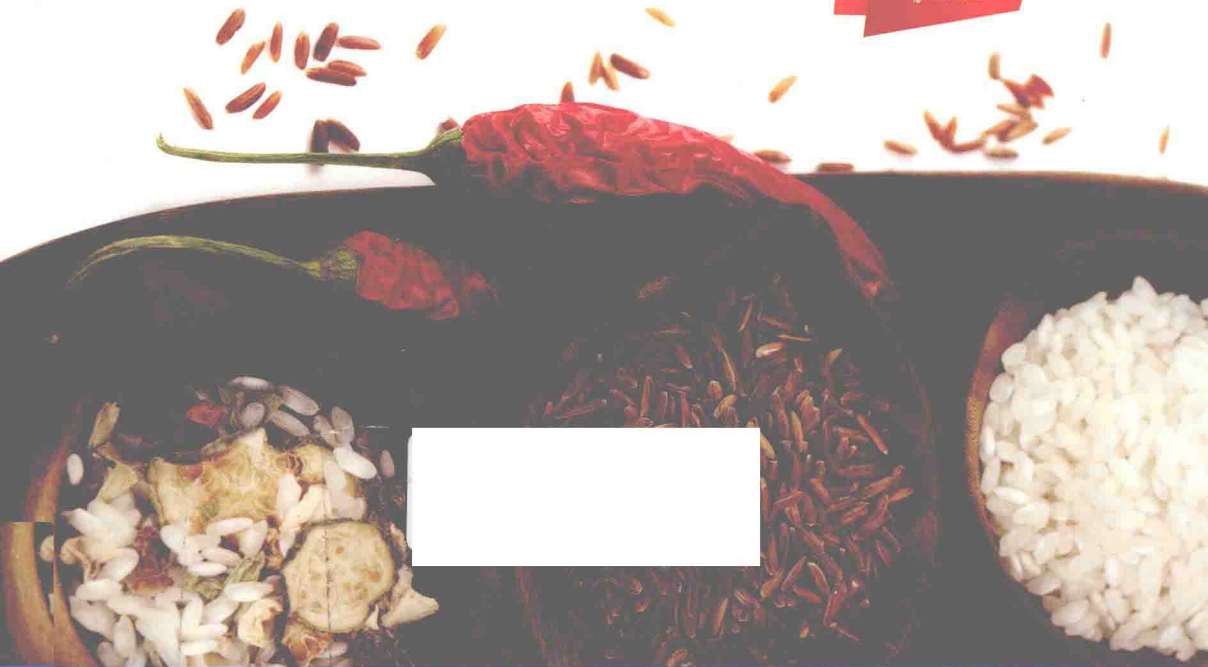
TIANGNIAOBIN
DEDUIZHENG TIAOYANG

王淼◇主编

调好血糖，收获健康。

轻松生活，全面达标。控制糖尿病，从自我管理开始。

Haodian
经典珍藏版
QuanShu



完全破解糖尿病密码，帮你把医生请回家！

糖尿病是现代生活中一种非常常见的疾病，但由于就医不及时或盲目降糖，导致很多并发症的发生，致使其成为了危害仅次于癌症的人类健康第二杀手。糖尿病本身并不可怕，它是可防可治的，只是往往因为有些人意识不到糖尿病的危害，在日常生活中没有进行有效的控制，导致糖尿病并发症的出现。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

糖尿病

的对症调养

TIANGNIAOBING
DEDUIZHENG TIAOYANG

王淼◇主编

调好血糖，收获健康。

轻松生活，全面达标。控制糖尿病，从自我管理开始。

经典珍藏版

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病的对症调养 / 王森主编. — 天津:

天津科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5308-9541-2

I. ①糖… II. ①王… III. ①糖尿病—食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第010661号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200000

2015年5月第1版第1次印刷

定价: 29.80元



前言

在社会高速发展、物质生活水平不断提高的同时，各种各样令人闻之惊悸的疾病也不断找上门来，糖尿病就是其中之一。糖尿病是现代生活中一种非常常见的疾病，其本身并不可怕，但由于就医不及时或盲目降糖，导致很多并发症的发生，致使其成了危害仅次于癌症的人类健康第二杀手。据可靠资料统计，从 2 000 年至今的 10 余年间，我国糖尿病患病率翻了近两倍，患者已接近一亿！平均每 30 秒就有一人因糖尿病失去一条腿！

不仅如此，糖尿病的发病年龄也日益呈现出年轻化趋势，在 20 世纪五六十年代，糖尿病的发病年龄大约在 50 ~ 60 岁左右，到了八九十年代，这个数字被提前到了 40 ~ 50 岁左右，而进入新世纪以后，三十、二十甚至十几岁的年轻人，都有可能罹患糖尿病。

这是因为，现代快节奏生活和高强度工作，迫使绝大多数职场人士神经长期处于紧绷状态，白天承受着巨大的工作压力，晚上无法得到充分的休息，紧张和焦虑的情绪促使人体长期处于应激状态，体内大量分泌出“应激激素”，使血糖升高，长此以往，极易引发糖尿病的产生。

另一方面，现如今，年轻人大吃大喝随处可见，还有不少人喜欢用零食加餐，经常这样吃，很容易导致人体肥胖。再加上只吃不动，其高热量、高盐分等，都可能成为糖尿病的诱因。而一旦吃出病以后，对于糖尿

病患者来说，最痛苦的应该就是这不能吃，那不能吃，有时候明明尝不出甜味的食物也是对糖尿病患者产生威胁的“冷兵器”。

糖尿病所带来的痛苦远不止于此，因为糖尿病的并发症很多，而且防不胜防，难以治愈。

虽然如此，但糖尿病本身并不可怕，它是可防可治的，只是往往因为有些人意识不到糖尿病的危害，在日常生活中没有进行有效的控制，导致糖尿病并发症的出现。其实只要对糖尿病有科学的认识，积极的预防，可以使糖尿病的危害减少到最低。

本书将现代医学知识、现代营养分析、食材烹饪方法等结合于一体，全面为糖尿病患者展示应该吃什么、怎么吃、吃多少等，为糖尿病的控制和治疗打下基础。本书的实用性非常高，语言通俗易懂，贴近患者的生活，患者很容易理解书中阐述的内容。不管是糖尿病患者本人，糖尿病患者的家人、朋友，还是关注健康的人，都能够从本书中获益。



目录

篇一 糖尿病的解读、防治及用药

1. 甜蜜杀手：掀起你的盖头来	2
糖尿病：现代人健康的甜蜜杀手	2
糖尿病病因解读	4
糖尿病病情分类	6
易被忽视的糖尿病预警信号	7
糖尿病的易感人群和“三多一少”	9
如何预防糖尿病	12
餐后血糖高，一定要注意	13
糖尿病患者的四季调养	15
“一药”有“多名”	19
别掉进虚假广告的陷阱	21
2. 刻不容缓：糖尿病急性并发症及其救治	23
低血糖昏迷及其防治	23

糖尿病偏瘫及其防治	25
如何预防乳酸性酸中毒	27
糖尿病酮症酸中毒及其预防	28
糖尿病高渗性昏迷及其预防	30
糖尿病患者昏迷怎么救治	32
3.不容有失：糖尿病慢性并发症及其救治	35
糖尿病合并高血压及其药物治疗	35
糖尿病合并高血脂及其治疗	38
糖尿病合并痛风及其防治	40
糖尿病合并脂肪肝及其治疗	42
糖尿病合并心脏病及其治疗	44
糖尿病足及其综合治疗法	47
如何预防糖尿病足截肢	50
糖尿病眼病及其预防	53
糖尿病肾病及其防治	54
糖尿病肾病如何预防	56
糖尿病神经病变及其特点	59
糖尿病神经病变的治疗	62
妊娠糖尿病及其治疗	64
4.按症用药：用科学的方法控制疾病	68
患者对降糖药使用误区	68
合理选择降糖药	71
正确联合使用口服降糖药	73
这些药物会干扰降糖药作用	76
口服降糖药正确应用方法	78
哪类患者需要注射胰岛素	81

正确看待、认识胰岛素	83
了解胰岛素的种类及特点	85
使用胰岛素的副作用及应对方法	87
胰岛素的储存及使用要领	90
口服降糖药与胰岛素的联合应用	93
5.中西合璧：互补长短疗效好	97
中医看糖尿病	97
中医在治疗糖尿病方面具有一定优势	100
中西合璧才能最好地防治糖尿病	102
哪些糖尿病患者宜通过中医方法治疗	104
治疗糖尿病常用的中药单方、验方、中成药	106

篇二 糖尿病患者的日常保健及调节

1.心宽病自去：心态与健康同在	110
初诊糖尿病，要懂得调整心态	110
抑郁可能会影响糖尿病足伤口愈合	112
心情开朗，病情才能有效控制	113
生气升血糖，心宽病自去	115
控制血糖的“心理处方”	117
糖尿病患者应做好自我心理调节	119
糖尿病患者心理变化及应对措施	121

2.防患于未然：习惯决定疾病的发生与发展 123

生活不规律是糖尿病发生发展的重要诱因	123
特殊人群的特殊保健方式	125
做好卫生，为身体“消毒”	127
让进食的节奏慢一点	129
饮酒弊大于益，早戒早健康	131
改掉不良排便习惯，防治便秘	134
糖尿病患者熬夜就是在熬健康	135

3.生命在于运动：运动治疗，强健身体降血糖 137

适当体力活动为治疗糖尿病的一种方法	137
有选择运动，糖尿病患者笑口开	138
运动贵在坚持	140
糖尿病患者，运动量并非越多越好	141
运动不当，容易产生副作用	143
糖尿病足患者，运动过程多注意	144
糖尿病患者的安全锻炼，从细节开始	146

篇三 糖尿病患者黄金饮食原则

1.舌尖上的健康：让糖尿病患者不再因吃苦恼 150

糖尿病患者的饮食原则	150
糖尿病患者饮食误区	156

营养素，糖尿病患者不可缺少	160
加餐，糖尿病患者必不可少	161
解读“无糖”和“降糖”食品	163
甜味剂该如何选择	165
正确看待保健品	166
膳食纤维，糖尿病患者的必须营养素	168
食物交换份法，让糖尿病患者自由吃	171
节假日，糖尿病患者要懂得如何吃	173
水的摄入，不能被限制	175
2.日常降糖有妙招：降糖食材及烹饪方法	178
荞麦，延缓餐后血糖上升	178
黑米，控体重稳血糖	180
小米，糖尿病患者不错的选择	182
薏米，清热利尿，辅助降糖	184
红薯，延缓餐后血糖上升	185
豇豆，增加胰岛分泌	187
空心菜，控制血糖水平	189
苦瓜，抑制高血糖	191
黄瓜，防治糖尿病	192
芹菜，稳定血糖	195
冬瓜，促进淀粉转化为热能	197
莴笋，利尿、降糖又降压	199
菜花，调节血糖水平	201
香菇，调节糖代谢水平	203
口蘑，控制患者血糖水平	205
金针菇，增强机体胰岛素敏感	207
银耳，维持胰岛素正常分泌	209

乌鸡, 抗氧化, 预防糖尿病	211
鸡肉, 为糖尿病患者补充蛋白质	213
鸭肉, 辅助治疗糖尿病	216
兔肉, 低脂低胆固醇的高蛋白肉类	218
羊肉, 提高机体免疫力	220
牛肉, 增加胰岛素合成	222
鳗鱼, 促进胰岛素合成	225
黄鳝, 降糖、调节血糖	227
海带, 改善耐糖量、降血糖	229
紫菜, 调节糖代谢	231
大蒜, 促进胰岛素合成	234
绿茶, 防止血管氧化	236
橄榄油, 控制血糖水平	237
茶油, 改善糖尿病患者胰岛素抵抗	239
生姜, 降糖、防止糖尿病并发症	241
醋, 抑制血糖上升	243

chapter 1

篇一

糖尿病的解读、防治及用药



1. 甜蜜杀手：掀起你的盖头来

糖尿病：现代人健康的甜蜜杀手

如今，糖尿病已经成为世界三大高发疾病之一，并且发病率仍旧呈现逐年上升、年轻化的趋势，严重威胁着人类的健康。实际上，糖尿病本身并不可怕，但是糖尿病所引发的一系列并发症却会毫不留情地摧残一个人的身心，使得患者陷入深深的恐惧之中，下面就来介绍一下糖尿病对人体健康的危害：

一、对身体健康的危害

持续血糖升高会在不知不觉中侵蚀患者全身的血管和神经，导致体内的各个组织和器官发生病变，引发一系列的并发症。

急性损害包括：糖尿病酮症酸中毒、高渗性非酮症糖尿病昏迷、乳酸性酸中毒为非常严重的急性并发症，会危及患者的生命健康。急性并发症通常来势凶猛，不及时救治，死亡率是非常高的。

慢性损害包括：糖尿病和糖尿病急慢性并发症对健康的危害是非常大的。现在，糖尿病慢性并发症越来越多，成为糖尿病患者致残、致死的罪魁祸首。

糖尿病患者体内血糖的长期升高，会引发身体内各个系统的代谢障碍，使得大血管、微血管发生病变。糖尿病早期症状并不是很明显，很难

引起人们的注意，如果任糖尿病发展下去，到了晚期时，心、肾、眼、神经等都会出现一系列病症，比如，糖尿病性心脏病、糖尿病性脑血管病、糖尿病性肾病等。

二、对精神健康的危害

糖尿病导致的不适和治療措施都会为患者带来精神和肉体的摧残，非糖尿病患者很难体会那种痛苦。

糖尿病慢性并发症的致残性是非常高的，甚至会对患者的生活、工作产生极大不便，对健康、经济来说负担都很大。对患者本人、家属带来的压力也是非常大的。糖尿病患者的生活、饮食也很痛苦，不像健康人那样想吃什么就吃什么，想喝什么就喝什么，糖尿病患者必须控制饮食的种类和数量，并且还要进行强迫性锻炼，不停地打针吃药。由此，糖尿病患者失去了很多生活乐趣。种种的不适，以及无限期的各种“条条框框”，使得糖尿病患者承受着巨大的精神压力，经常萎靡不振、烦躁易怒。

三、寿命变短

有调查发现，糖尿病为多数国家居民早逝的原因之一，据统计，糖尿病患者的平均寿命比健康人缩短 10 年。

四、经济负担

随着糖尿病发病率的逐年上升，用在糖尿病上的费用已经对患者本人、家庭、工作单位，甚至是国家带来了沉重的经济负担。国外调查发现，2002 年时，美国直接、间接用在糖尿病防治工作的费用达到了 1 320 亿美元；附加各项资源耗费，这笔开支非常惊人。2002 年，中国对 17 个省会城市进行调查，结果显示：这一年糖尿病治疗费用是 188.2 亿美元人民币，占卫生事业支出的 4%；普通糖尿病患者人均费用 3 726 元，并发症糖尿病患者人均费用 13 897 元。由此可见，这是一笔巨大的开支。

糖尿病病因解读

糖尿病为目前常见的三大慢性疾病之一，它是一组以高血糖为主要特征的代谢类疾病，高血糖主要是因为胰岛素缺陷、生物作用受损，或二者兼有导致的。糖尿病患者的血糖浓度长期较高，对于身体各处的组织都会有一定的伤害，尤其是眼、肾、脑、血管、神经等。

导致糖尿病的主要因素有两种：遗传因素和环境因素。先来说一下遗传因素，Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病都存在显著的遗传特性，有家族发病的倾向，据调查显示，约有 25% ~ 50% 的患者存在糖尿病家族史。临床调查显示，大概有 60 种以上遗传综合征伴有糖尿病。

Ⅰ型糖尿病存在多个 DNA 位点，它们参与着发病的过程，其中，HLA 抗原基因里面的 DQ 位点多态性关系最密切；在Ⅱ型糖尿病中发现了多种确切的基因突变，例如，胰岛素基因、胰岛素受体基因、葡萄糖激酶基因、线粒体基因等。

Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病间的遗传情况是迥然不同的，研究人员识别出了Ⅰ型糖尿病的六种特殊基因，若是一个人存在遗传基因中的任何一种，患此病的概率都会大大增高，其子女患此病的概率为 2% ~ 5%，如果同卵孪生儿里面的一位也患有该病，另外一个罹患此病的概率为 50%。

现代科学研究证明，病毒感染或其他因素能够促进脆弱免疫系统袭击患者自身胰岛，对其进行破坏，使得胰岛产生胰岛素受阻。

Ⅱ型糖尿病的遗传性要比Ⅰ型糖尿病强很多。举例来说，如果父母之中一方患上了Ⅱ型糖尿病，那么子女患此病的概率为 10% ~ 15%；如果是

孪生儿中一个患的是Ⅱ型糖尿病，那么另外一个一定也患了此病，但是到目前为止，研究人员还没有发现与Ⅱ型糖尿病有关的任何基因。

接着再来介绍一下环境因素对糖尿病的影响。

进食过量，活动量减少，容易导致肥胖，而肥胖为Ⅱ型糖尿病的主要诱因。Ⅰ型糖尿病患者体内的免疫系统会出现异常，在柯萨奇病毒、风疹病毒、腮腺病毒等感染之后会引发自身免疫反应，进而对胰岛素 β 细胞产生破坏。

环境污染，如噪音、空气、社会竞争等，均可能诱发基因突变，突变基因会随上述因素的严重程度、持续时间增长，突变至一定程度就会引发糖尿病。

精神紧张、情绪激动等各类应激反应，均可能导致生长激素、去甲肾上腺素、胰升糖素、肾上腺皮质激素等能够促进血糖上升的激素的分泌量增加，进而引发糖尿病。

幼儿所出现的糖尿病和病毒感染之间有着密切的联系，感染本身并不会引发糖尿病，但是会激发隐形糖尿病。

此外，有关专家发现，妊娠次数和糖尿病发病之间有着一定的关系。妊娠期间，女性体内雌激素会增加，雌激素会诱发自身免疫，破坏 β 细胞，并且还可能会对抗胰岛素，所以妊娠次数过多，很容易诱发糖尿病。

糖尿病病情分类

提到“糖尿病”一词，我们通常想到的是Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病。实际上，从严格意义上讲，糖尿病可以分成四种，即Ⅰ型糖尿病、Ⅱ型糖尿病、妊娠糖尿病和其他类型糖尿病。妊娠糖尿病和其他类型糖尿病的发病概率较小，发病人群的范围较窄，因此在普通人的概念中，糖尿病只有Ⅰ型和Ⅱ型之分。

Ⅰ型糖尿病是由于胰岛素缺乏导致的，Ⅱ型糖尿病主要是胰岛素抵抗导致的。通常，Ⅰ型糖尿病需要用胰岛素来治疗，口服降糖药通常无效；而Ⅱ型糖尿病不用通过胰岛素治疗，通过合理饮食和口服降糖药物就能够治疗，当然了，口服降糖药无效的话也可以通过注射胰岛素治疗。所以，只有将两种糖尿病区分开来，才能对症治疗。

通常情况下，Ⅱ型糖尿病患者的体重明显超标，Ⅰ型糖尿病患者发病前体重正常或偏低，发病后体重会呈现不同程度下降，因此Ⅰ型糖尿病患者通常明显消瘦。

Ⅰ型糖尿病患者通常会表现出明显的“三多一少”症状，Ⅱ型糖尿病患者这种症状却不明显。Ⅰ型糖尿病患者发病的时候通常比较突然，而Ⅱ型糖尿病患者的发病时间却相对长很多。多数Ⅰ型糖尿病患者的年龄在40岁以下，临床调查显示，20岁以下青少年、儿童糖尿病患者占40岁以下患者的94.5%，50岁以上的人群几乎不存在Ⅰ型糖尿病；Ⅱ型糖尿病患者大都为40岁以上的中老年人，当然了，单单用年龄来评判糖尿病的类型是不准确的，应当综合其他因素进行判断。