

TANG NIAOBING



ZHENGQUEFANGZHIYUSHENGHUOTIAOYANG



糖尿病

正确防治与生活调养

马艳茹 编著

糖尿病
正确防治与生活调养

TANG NIAO BING

ZHENGQUEFANGZHIYUSHENGHUOTIAOYANG

- ✧ 认清糖尿病，让你的防治和调养更轻松
- ✧ 走出常见误区，更助你延年益寿
- ✧ 语言通俗易懂，举例恰当，是糖尿病患者的必备保健书

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



糖尿病

正确防治与[●]生活调养

TANGNIAOBING

马艳茹 编著

ZHENGQUEFANGZHIYUSHENGHUOTIAOYANG

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病正确防治与生活调养/马艳茹编著.—北京:中国中医药出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5132-1291-5

I. ①糖… II. ①马… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第302690号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京东光印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本710mm×1000mm 1/16 印张20 字数241千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1291-5

*

定价 29.80元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

内容提要

本书分上中下三篇共十章。上篇主要介绍了糖尿病的基本医学知识、糖尿病并发症、预防措施；中篇主要介绍应用中西医各种方法对糖尿病的治疗；下篇主要介绍糖尿病患者的饮食调养、运动调养、四季调养等。本书内容全面，有助于糖尿病患者全面掌握糖尿病自我管理的知识和调养方法，避免认识误区，进行有效地预防或控制糖尿病的急性和慢性并发症，提高生活质量。本书尤其适合于糖尿病患者及其家人阅读参考。

前 言

糖尿病是一组以血糖增高为特征的代谢疾病群，高血糖引起全身性代谢紊乱，造成多器官组织的结构和功能障碍，尤其眼、肾、神经、心及血管损伤，是继肿瘤、心脑血管病之后人类健康的第三大杀手，也是全球性的流行病。2008年中华医学会糖尿病学分会（CDS）组织的糖尿病流行病学调查结果显示，在20岁以上的人群中，糖尿病患病率为9.7%，而糖尿病前期的比例更高达15.5%，相当于每4个成年人中就有1个高血糖状态者，更为严重的是我国60.7%的糖尿病患者未被诊断，因而无法及早进行有效地治疗。糖尿病严重影响了患者的生活质量和寿命，给社会和家庭带来了沉重的精神和经济负担。

随着医学科学的进步，糖尿病治疗已取得巨大成就，然而至今尚未找到根治的方法，糖尿病防治是终生问题，加强糖尿病患者自我教育、自我调养至关重要。在糖尿病治疗中，医生只是个引路人，发挥指导作用。要控制好糖尿病，最关键的还在于患者自己。如果我们对糖尿病能有一个正确的认识，掌握了糖尿病的正确防治与生活调养方法，配合科学的治疗方案，以防为主，防治结合，就可以有效地预防和减少并发症的发生，维持自身的健康状态。

为了使糖尿病患者能够正确认识糖尿病，尽量减少并发症的发生，提高糖尿病患者的生存质量，特地编写了《糖尿病正确防治与生活调养》一书。该书分上中下三篇共十章。上篇主要介绍了糖尿病的基本医学知识、糖尿病并发症、预防措施；中篇主要介绍应用中西医各种方法对糖尿病的治疗；下篇主要介绍糖尿病患者的饮食调养、运动调养、四季调养等。当你在繁忙的工作和生活中随手翻开这本书，就能学到科学实用的糖尿病防治方法。

《糖尿病正确防治与生活调养》不仅是糖尿病患者自我保健、调养的首选读物，同时也是糖尿病患者家属及朋友最实用的参考书。

编者

2012.12



CONTENTS

录

上篇 方方面面了解糖尿病

第一章

第一节 了解糖尿病 002

什么是糖尿病 002

“糖”是糖尿病的罪魁祸首吗 003

糖尿病能根治吗 004

糖尿病会遗传吗 004

糖尿病的典型症状有哪些 005

糖尿病的不典型症状有哪些 006

糖尿病中期有什么表现 007

糖尿病晚期有什么典型表现 008

如何区分1型糖尿病和2型糖尿病 009

1型糖尿病的发病原因有哪些 010

2型糖尿病的发病原因有哪些 011

什么是糖尿病的蜜月期 011

了解妊娠糖尿病 012

糖尿病乳酸性酸中毒 014

糖尿病酮症酸中毒 015

非酮症酸中毒临床表现 016

第二节 常见的糖尿病并发症 017

糖尿病并发症的两大类别	017
糖尿病的并发症带来的危害	019
糖尿病的眼部并发症	019
糖尿病性心血管疾病	022
糖尿病性脑血管病	023
糖尿病并发心肌病变	024
糖尿病并发皮肤病	025
糖尿病并发肾病	026
糖尿病并发性功能障碍	027

第二章

远离糖尿病以“防”为先

第一节 远离糖尿病以“防”为先 029

预防糖尿病的重要性	029
糖尿病预防的重点	030
预防糖尿病的方法	031
糖尿病预防的最佳时机	032
为什么不主张使用药物预防糖尿病	032
老年人如何预防糖尿病	033
镁能预防儿童2型糖尿病吗	033
适量饮酒能预防2型糖尿病吗	033
1型和2型糖尿病的一级预防措施	034
糖尿病的三级预防措施	035
糖尿病患者预防低血糖的措施	035
糖尿病酮症酸中毒的预防	035
糖尿病非酮症性高渗性昏迷的预防	036

第二节 捕捉糖尿病的蛛丝马迹 038

从眼睛能发现糖尿病吗 038

厌食是否为酮症酸中毒的早期危险信号 038

常出汗可能患有糖尿病吗 039

餐前饥饿是糖尿病的先兆吗 039

经常腹泻的人可能患有糖尿病吗 040

小便泡沫多意味着血糖高吗 040

肢端肥大是糖尿病吗 041

库欣综合征是糖尿病吗 041

第三节 诊断糖尿病的类型与病情 041

诊断糖尿病的常用检测方法 041

为何要测试餐后2小时血糖 042

糖尿病的最新诊断标准 043

糖尿病患者检查须知有哪些 043

妊娠糖尿病怎么测血糖 044

检查糖化血红蛋白 044

尿蛋白的检查 045

果糖胺的测定 046

糖尿病的尿糖检查 047

葡萄糖耐量试验 048

胰岛素的检测 050

C-肽的检测 050

维生素C影响血糖检测吗 051

尿酮体的检测 051

中篇 多管齐下治疗糖尿病

第三章

第一节 治疗糖尿病要坚持科学的原则 054

糖尿病患者如何科学就医	054
糖尿病患者怎样防止出现低血糖	056
女性糖尿病患者特殊时期如何用药	057
怎样预防糖尿病的苏木杰反应	058
怎样预防糖尿病的黎明现象	059
防控糖尿病及代谢综合征的方法	059
2型糖尿病的三期五级治疗方案	060
糖尿病神经病变的治疗	063

第二节 避开误区才能做到正确治疗 064

误区 血糖降得越快越好	064
误区 单纯依赖药物，忽视非药物治疗	067
误区 用药时断时续	067
误区 同类药物联合应用	068
误区 光吃药，不复查	068
误区 中药可以根治糖尿病	068
误区 急于降糖而大量服药	069
误区 频繁换药	069
误区 用药跟着感觉走	069
误区 过分担心药物的副作用	070
误区 服药方法不当	070
误区 用药盲目跟风	071

误区 听信虚假广告	071
误区 认为病久能成医	072
误区 盲目服用多种降糖药	074
误区 随意停用降糖药	075

第四章

西医治疗糖尿病速度快

第一节 胰岛素是降糖的法宝 077

为什么提倡使用人胰岛素	077
胰岛素在体内的作用	078
胰岛素是生理激素而非毒品	079
必须用胰岛素的五类糖尿病患者	080
1型糖尿病患者使用胰岛素的好处	082
胰岛素泵——糖尿病患者的“人工胰腺”	082
胰岛素的适应证与禁忌证	085
胰岛素注射与进餐时机	087
胰岛素注射部位有哪些	088
注意胰岛素不能口服	089
科学分配胰岛素用量	089
胰岛素剂型的选用原则	090
胰岛素治疗方案	091
强化治疗	094
注射胰岛素应注意以下事项	095
胰岛素过敏	097
非注射胰岛素展望	098

第二节 西医治疗糖尿病的其他方法 099

药物治疗	099
------	-----

西医治疗糖尿病的用药原则	112
常用降糖药的服用方法	112
终末期糖尿病肾病的透析治疗	114
减肥手术——2型糖尿病的意外收获	118

第五章

第一节 中医对糖尿病的辨证论治 122

中医如何看待“消渴证”	122
中医治疗糖尿病有什么优势	123
哪些糖尿病患者适合看中医	125
中医临床的糖尿病分型	127
糖尿病的中医辨证分型	127

第二节 历史悠久的降糖中药 128

应用中药治疗糖尿病注意事项	128
有效验中成药	129
糖尿病性视网膜病变的中药方	135
糖尿病并发神经病变的中药方	136
糖尿病并发口腔疾病的中药方	137
糖尿病并发皮肤感染的中药方	137
糖尿病并发高脂血症的中药方	138
糖尿病并发心脏病的中药方	138
糖尿病并发胃麻痹的中药方	140
糖尿病并发肠病的中药方	141
糖尿病并发肝病的中药方	141
糖尿病并发肾病的中药方	142

糖尿病并发阳痿的中药方	143
糖尿病足的中药方	144
第三节 按摩治疗糖尿病	144
按摩对糖尿病的意义	144
按摩常用的6种手法	145
按摩的操作要点	149
按摩要保证安全和疗效	150
糖尿病的体部按摩手法	151
糖尿病按摩时需要注意的问题	154
不适合按摩的糖尿病患者	154
第四节 针刺治疗糖尿病	155
针刺治疗糖尿病的机制	155
针刺治疗糖尿病的方法	156
针刺疗法的优点有哪些	157
针刺的注意事项	157
针刺为什么能促进糖尿病患者病体康复	158
针刺的角度如何选择	158
如何把握针刺的深度	159
针刺得气如何掌握	159
针刺时如何补泻	159
针刺时的留针如何把握	160
常用配穴原则	160
常用腧穴定位	160

第五节 拔罐治疗糖尿病 161

什么是拔罐疗法	161
糖尿病的拔罐、走罐疗法	161
糖尿病的梅花针叩刺后拔罐法	162
糖尿病的梅花针拔罐疗法	162
拔罐常用的体位	162
拔罐降糖的具体操作	163
拔罐时应注意哪些事项	164

第六节 刮痧治疗糖尿病 165

刮痧疗法	165
糖尿病的刮痧方法	165
刮痧降糖，禁忌要清楚	167
刮痧后的反应	168
正确处理刮痧中的晕刮现象	169
哪些糖尿病患者不宜刮痧	170

第六章

第一节 沐浴疗法治疗糖尿病 171

日光浴疗法	171
药浴疗法	172
各型糖尿病的浴疗验方	173
足浴养生疗法	174
足浴降糖的作用机制	175
糖尿病患者足浴养生时应注意的问题	176
如何做好足浴水的选择	176
如何选择足浴器具	177

糖尿病足浴养生常用处方	178
足浴降糖，要注意禁忌事项	179
第二节 气功疗法治疗糖尿病	181
气功疗法	181
气功疗法有什么好处	181
运用气功治疗糖尿病应遵循的法则	182
患者如何练习气功	182
气功的操作方法	183
练气功应注意哪些事项	185
第三节 音乐疗法治疗糖尿病	186
何谓音乐疗法	186
音乐疗法治疗糖尿病的机制	186
音乐疗法有哪些	188
音乐疗法注意事项	188
什么是音乐电疗	189
音乐电疗如何选曲	189

下篇 全面保养有效稳血糖

第七章

第一节 血糖高低受情绪影响	192
心理因素与糖尿病的关系	192
心理状态会对病情产生哪些影响	193
放松心情对糖尿病的益处	193
为什么不良情绪会诱发糖尿病	194

心理压力过大容易引发糖尿病	194
保持良好情绪对糖尿病的帮助	195

第二节 自我调适，拥有好心态 195

自我心理调适对糖尿病患者的意义	195
糖尿病患者怎样正确面对糖尿病	197
糖尿病患者自我心理调节有方	197
糖尿病患者如何进行自我放松	198
如何保持乐观心态，调和喜怒哀乐	198

第八章

第一节 控制血糖要会吃 200

控制糖尿病，先要学会“吃”	200
糖尿病患者要长期坚持饮食保养	201
合理饮食对糖尿病患者非常重要	202
糖尿病饮食保健包括的各种内容	204
科学计算糖尿病患者体内每日所需热量	205
学会“交换法”，尽享“吃自由”	206
糖尿病患者饮食有规律的好处	210
糖尿病患者要怎样看待保健品	211

第二节 合理饮食巧保养 212

蛋白质对糖尿病患者的影响	212
糖尿病肾病患者应科学地摄入蛋白质	213
糖尿病患者食谱制订有哪些注意事项	213
烹制糖尿病患者饮食的秘籍	214

如何选择和享用“无糖”或“降糖”食品	216
糖尿病患者可选择哪些甜味剂	217
糖尿病患者如何合理食用鸡蛋	218
糖尿病患者消除饥饿感的方法	218
长期大量饮酒对糖尿病患者危害大	220
第三节 降糖食物食谱大荟萃	221
糖尿病患者宜常吃的主食	221
糖尿病患者宜吃的蔬菜	223
糖尿病患者宜吃的水果	226
糖尿病患者宜吃的菌类	227
糖尿病患者宜吃的海菜	230
糖尿病患者的保健菜谱	233
糖尿病患者的保健汤类	244
糖尿病患者的保健粥谱	247
糖尿病患者的保健水产食谱	251
第四节 饮食保养须避免误区	255
误区 饮食疗法就是饥饿疗法	255
误区 主食少吃，副食不限	257
误区 进餐不定时定量	258
误区 多吃点没关系，加大药量便可	258
误区 水果含糖多，绝对不能吃	259
误区 吃干喝稀都一样	260
误区 “无糖”食品多吃无妨	260
误区 只吃粗粮，不吃细粮	261
误区 口渴也不喝，过度限水	262