

现代家庭疾病防治手册

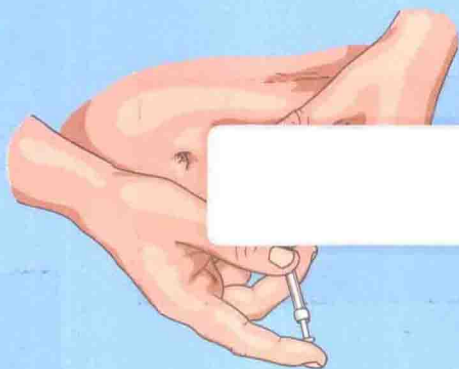
糖尿病

自助防治方案

TANGNIAO BING
ZIZHU FANGZHI FANG'AN



许彦来◎主编



一读知病因 二读悟医道 三读体健康

对症查看 内容直观
简便治疗 安全有效



药物治疗+ 饮食治疗+ 运动治疗
= 简便有效

在日常生活中，全方位指导您通过饮食、运动、药物、养生、情绪调节等方法预防和治疗疾病，达到健康长寿、快乐生活的目的。

糖尿病看专家

怎么治、怎么防、怎么有效调养



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

现代家庭疾病防治手册

糖尿病

自助防治方案

TANGNIAO BING
ZIZHU FANGZHI FANG'AN



许彦来◎主编

糖尿病看专家

怎么治、怎么防、怎么有效调养



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病自助防治方案 / 许彦来主编. — 北京: 中国人口出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5101-3263-6

I. ①糖… II. ①许… III. ①糖尿病—防治 IV.

① R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050846 号

糖尿病自助防治方案

许彦来 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京威远印刷有限公司
开本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印张	16.75
字数	250 千字
版次	2015 年 6 月第 1 版
印次	2015 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3263-6
定价	32.80 元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

PREFACE



糖尿病是一种常见病、多发病，已成为现代疾病中的第二杀手，它对人体的危害仅次于癌症。我国目前约有1亿糖尿病患者，而且仍有上升的趋势，严重威胁着人类的健康。世界卫生组织已将糖尿病列为三大疑难病之一，并把每年的11月14日定为“世界糖尿病日”。

糖尿病知识的学习是糖尿病治疗的一种基本的特殊形式，也是糖尿病治疗的基石。只有较多地了解糖尿病起因、预防、药物治疗等方面的知识，才能有利于糖尿病的治疗，延缓其并发症的发生和发展。

近年来，虽然糖尿病对人类健康的危害已经逐渐被人们所认识，对糖尿病防治的研究也取得了很大进展，但是由于其巨大的危害性，糖尿病仍像浓重的阴霾，笼罩在患者头上。由于其自身的特点和复杂性，在糖尿病的防治过程中，需要了解和注意的事项非常多。在庞杂的关于糖尿病的各种宣传中，有很多说法都是各执一词或者背道而驰的，缺乏专业性和严谨性，常常令患者无所适从，甚至走进误区，从而延误或加重了病情，造成严重的后果。

到目前为止，糖尿病是一种不能根治，但可以良好控制的疾病。如果在专科医师的指导下，正确运用好现在的三类基本疗法，包括饮食、运动、降糖药物在内的综合疗法，而进行终生性治疗，绝大多数患者可以如正常人一样生活、工作、颐养天年。糖尿病患者应学会自我保健知识，积极预防各种慢性并发症发生、发展，避免致残、致死，

从流行病学资料来看，如果控制空腹血糖小于7.2毫摩尔/升，餐后血糖小于8.9毫摩尔/升，糖化血红蛋白小于8%者极少发生并发症，亦是延缓其发生、发展的有效措施。所以糖尿病患者必须遵循严格控制高血糖，坚持治疗达标的原则，才是治疗糖尿病的根本保证，不能偏听、偏信社会上的“游医”所谓“包医、根治糖尿病”的谬论。

治疗糖尿病不可掉以轻心，但也不必过于惊慌。本书就是要带你了解糖尿病的诱发机制，走出治疗中的误区，掌握控制血糖的关键举措，对糖尿病形成正确的认识，建立积极、科学的治病态度和人生观，从生活的各个方面，包括饮食、运动、情志、起居、用药等进行全面调理，改善生活的不良习惯，延缓血糖增高的持续性可能，将血糖稳定在正常标准范围，从而保证身体健康，达到控制血糖、抗衰防病、益寿延年的目的。

编者

2015年3月



目 录

CONTENTS

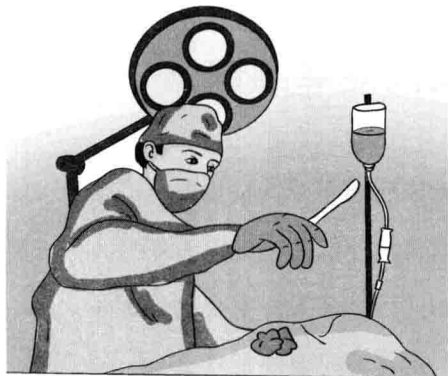


第一章 全面认识糖尿病

第一节

血糖和胰岛素

糖与人体之间的关系 002

食物中的淀粉是怎样转化成糖被
吸收的 003

什么是血糖 004

什么是空腹血糖 004

什么是餐后血糖 005

了解胰腺、胰岛和胰岛素 005

胰岛素有哪些作用 006

什么是糖尿病 007

糖尿病有哪几种类型 008

糖尿病对人体有哪些危害 009

第二节

糖尿病临床表现

糖尿病有“三多一少”的典型症状 011

糖尿病患者早期有何症状	012	为什么现在糖尿病患者越来越多	023
糖尿病患者中期有何症状	013	糖尿病的主要发病原因有哪些	024
糖尿病患者晚期有何症状	014	为什么肥胖者容易患糖尿病	025
儿童糖尿病有哪些特点	015	精神因素与糖尿病有关系吗	026
老年人糖尿病有哪些特点	016	糖尿病发病有遗传因素	027
什么是尿糖	018	胰岛素不足是形成糖尿病的主因	028
有多饮、多尿的症状就一定是糖尿病吗	018	中国人易患糖尿病的原因	029
为什么有的糖尿病患者没有自觉症状	019	哪些人易患糖尿病	030
糖尿病的可疑信号有哪些	020		

第三节

糖尿病发病原因

糖尿病在世界上有流行的趋势	022
我国糖尿病患者有多少	023



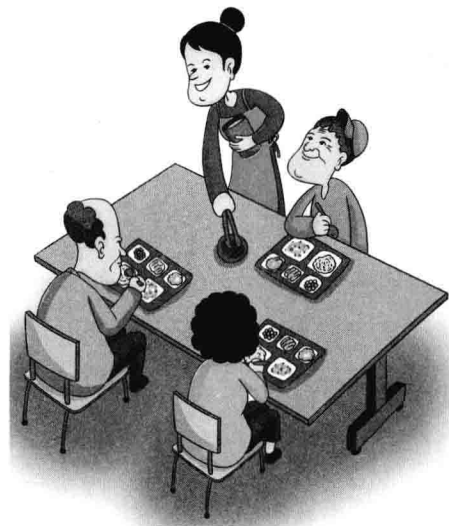
第二章 饮食简便降血糖

第一节

饮食治疗基础知识

饮食治疗的意义十分重大	032	糖尿病离不开饮食治疗	032
		饮食治疗的基本原则有哪些	034
		如何计算每天应吃食物的数量	035
		制定食谱时要注意什么	036

糖尿病患者可补充蛋白质	037
糖尿病患者每日摄入多少脂肪为 适宜	039
适当多吃对糖尿病患者较为有利 的脂肪	039
维生素对糖尿病的治疗作用	040
糖尿病患者应注意补充微量元素	041
糖尿病患者要注意补钙	043
膳食纤维对糖尿病的防治作用	044
肥胖体型糖尿病患者要减轻体重	046
控制饮食要防止出现饥饿感	047
糖尿病患者控制主食要适当	048
糖尿病患者不可随便吃副食	049
糖尿病患者赴宴三注意	050



糖尿病患者是否可以吃糖	052
吃“无糖月饼”也应控制	052

第二节

单味食物降血糖

荞麦——降糖天然食品	054
燕麦——降糖降压双能功效	055
小米——体虚患者的补品	056
麦麸——降血糖佳品	057
魔芋——降糖魔力十足	057
苦瓜——降血糖“良药”	058
南瓜——科学食用降血糖	059
冬瓜——减肥美容降血糖	060
丝瓜——中老年人降糖佳蔬	061
西瓜皮——有降血糖的作用	061
黄瓜——糖尿病患者的保健菜	062

- 大蒜——降糖食品中的抗生素 … 062
芹菜——降血压降血糖 …… 063
胡萝卜——生津解渴降血糖 … 064

第三节

各类食物降血糖

- 怎样吃谷类食物 …… 066
豆类及豆制品怎样吃 …… 067
薯类食品怎样吃 …… 068
肉类食品怎样吃 …… 069
蛋类食品怎样吃 …… 069
海产品食物怎样吃 …… 070
粗粮食品怎样吃 …… 070

- 糖尿病患者怎样吃水果 …… 071
奶类食品怎样吃 …… 072
怎样科学饮水 …… 074
怎样吃食用油 …… 075
蔬菜类怎样食用 …… 077
酒类怎样饮用 …… 078



第三章

运动简便降血糖

第一节

制订合理的运动方案

- 运动锻炼能带来什么好处 …… 080
什么样的锻炼项目最适宜 …… 081
运动量对血糖的影响 …… 082
有些糖尿病患者不适宜运动治疗

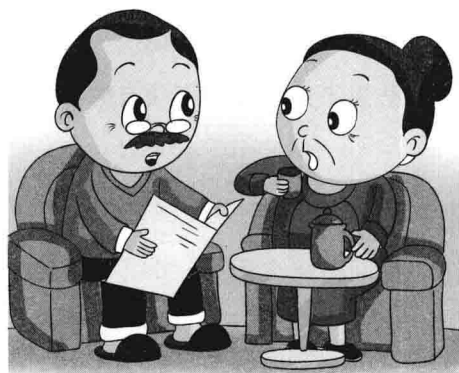
- …………… 083
糖尿病患者运动前的准备 …… 084
糖尿病患者运动中要防止低血糖
…………… 086
什么时间运动最好 …… 087
糖尿病患者为什么不宜晨练 …… 087
运动治疗不宜间隔3天 …… 088

糖尿病患者运动后的注意事项	089	外出旅游, 调节身心降血糖	100
运动治疗效果的判断	090	踢毽子, 降血糖	102
肥胖患者进行减肥锻炼应注意		糖尿病患者的保健体操	103
什么	091	糖尿病患者的康复体操	104
轻松减肥的方法是什么	092	预防并发症的气功疗法	105
什么是有氧运动	093	练一练瑜伽, 健身降糖作用大	107
有氧运动对糖尿病患者的好处	093	登楼梯, 身体上升血糖下降	108
有氧运动有哪些程序	094	五禽戏, 改变糖尿病患者的烦恼	108
		108
		舞蹈, 欢乐中调节身心	109

第二节

适宜的运动项目

散步, 降糖简单有效的方法	096
爬山, 较为理想的运动项目	097
慢慢跑, 血糖不会升高	098
游泳锻炼, 血糖下降显著	099
放风筝, 放松心情降血糖	100



第四章 生活调养降血糖

第一节

起居有常降血糖

患者生活必须有规律	112	怎样安排自己的生活和工作的	112
		密切关注自己的吃喝拉撒睡	113
		适当参加娱乐活动有益健康	114
		利于患者康复的娱乐活动有哪些	115



- 患者要讲究个人卫生 116
- 能否参加正常的工作 117
- 找工作需要注意哪些问题 118
- 糖尿病患者外出注意事项有哪些
..... 119
- 糖尿病患者什么时间午睡好 ... 119
- 节日期间需要注意哪些事项 ... 120

第二节

注重生活细节

- 皮肤被蚊虫叮咬后不容易愈合怎
么办 123
- 为什么要特别注意口腔卫生 ... 124
- 开车时应注意哪些事项 125
- 参加宴请怎么办 126
- 发生便秘怎么办 126

糖尿病患儿上学时应注意哪些

- 问题 127
- 注意天气变化对血糖的影响 ... 129
- 糖尿病患者热水泡脚应慎重 ... 130
- 糖尿病患者外出注意事项 131
- 糖尿病患者穿鞋袜要谨慎 131
- 肥胖糖尿病患者应重视减肥 ... 132
- 生活中要有“五个一工程” ... 133
- 生活中“七个要不得” 135

第三节

夫妻性生活

- 糖尿病有可能影响夫妻性生活 137
- 糖尿病患者易患阳痿 138
- 男性糖尿病患者性功能下降是肾
虚吗 139



糖尿病性功能障碍有哪些因素 …	140
男性糖尿病患者性功能障碍的发病率 …	141
女性糖尿病患者性功能障碍发生的原因 …	141

糖尿病患者性功能障碍切忌盲目乱治 …	143
怎样预防糖尿病并发性功能障碍 …	144
糖尿病患者发现性功能不正常要及时去看医生 …	145



第五章 糖尿病健康教育

第一节

消除心理负担

糖尿病患者易伴发哪些心理障碍 …	148
不良情绪可能导致糖尿病 …	150
怎样调整自己的心态 …	150
消除糖尿病患者对治疗的错误	



认识 …	152
------	-----

糖尿病患者怎样进行心理治疗 …	153
老年糖尿病患者的心理保健 …	155

第二节

快快乐乐地生活

用正确的态度对待糖尿病 …	157
乐观应对，积极治疗 …	158
勇敢地面对人生 …	159
克服低落的情绪 …	159
糖尿病患者的自我调整疗法 …	160
糖尿病患者的生物反馈疗法 …	161
做一名糖尿病健康教育宣传员 …	163
糖尿病教育的内容包括哪些 …	164
什么是“世界糖尿病日” …	165



第六章 药物简便降血糖

第一节

口服药物

- 常用口服降糖药物有哪些 168
- 怎样选择降糖药物 169
- 口服降糖药有哪些禁忌 171
- 什么时间服降糖药物最好 172



- 口服降糖药物的优点和缺点是
什么 173
- 糖尿病患者别乱吃感冒药 174
- 糖尿病患者慎用维生素C 175
- 4种情况慎用二甲双胍 176
- 老年糖尿病患者忌服苯乙双胍 177

要注意有些药物不能与降糖药同

- 时服用 177
- 老年糖尿病患者怎样选择口服降
糖药 178
- 首次确诊糖尿病患者怎样选择
口服降糖药 179
- 治疗过程中口服降糖药的调整 180
- 降血糖药的联合使用 181
- 使用降糖药的顺序 182

第二节

胰岛素治疗

- 充分了解胰岛素的作用 184
- 哪些患者需要用胰岛素治疗 185
- 胰岛素的种类有哪些 186
- 怎样稳妥地保存胰岛素 188
- 什么时间注射胰岛素最为适宜 188
- 现在市面上有哪些胰岛素注射器
出售 189
- 如何抽取胰岛素 189



胰岛素注射部位有哪些	190
如何注射胰岛素	191
怎么决定胰岛素的初始剂量	192
如何调整胰岛素的剂量	192
如何调整胰岛素的品种	193
如何调整胰岛素的注射次数	193
餐后高血糖，餐前低血糖怎么办	194
胰岛素给药方式将会有有什么新 改进	195
什么叫胰岛素泵	195
过期胰岛素制剂还能不能使用	196
手术过程中应怎样使用胰岛素	197
什么是胰岛素的抗药性？应如何 处理	197
胰岛素会不会越打越胖	198
胰岛素治疗还有什么不良反应	199
胰岛移植的前景如何	199

第三节

血糖自我监测

自我监控血糖有什么重要意义	201
一天之中怎样监测血糖	202
除了监测血糖，还有哪些项目需 要监测	203
为何在家和住院测的血糖值不 一样	204
糖尿病患者多长时间监测一次 血糖	205
早晨空腹血糖要在用药前测	206
女性糖尿病患者月经期要测血糖	206
什么情况下不能用家用血糖仪测 血糖	207



什么样的糖尿病患者才需要做动态血糖监测	207	注意事项	215
加强对低血糖监控	208	自测血糖7项注意	216
糖尿病患者感冒后要测血糖 ..	209	自己检测化验尿糖的方法	217
检测血糖时5个注意事项	210		
别忽视监测糖尿病并发症的3个指标	210		
糖尿病患者检查须知有哪些 ..	211		
糖尿病患者要常监测血压、血脂和血黏稠度	212		
自我监测血糖的操作方法	214		
自测空腹血糖的时间要求	215		
餐后2小时血糖监测的意义及注			



第七章 并发症预防和治疗

第一节

并发症的预防

患者一定要警惕并发症的发生 ..	220	治愈	223
糖尿病并发症有哪些	221	如何预防糖尿病急性并发症 ..	224
为什么会发生并发症	222	如何预防糖尿病慢性并发症 ..	225
糖尿病并发症可预防，也可以		把血糖控制好了也会出现并发症	229
		对糖尿病并发症的主要检查 ..	229

第二节

并发症的治疗

- 如何预防和治疗低血糖 231
- 糖尿病肾病的表现 232
- 糖尿病肾病的各期症状 234
- 糖尿病肾病的治疗原则 234
- 什么是酮症酸中毒 235
- 酮症酸中毒有哪些症状 236
- 糖尿病患者为什么发生酮症酸中毒
中毒 236
- 糖尿病患者怎样预防酮症酸中毒
..... 238
- 糖尿病脑病产生的原因 239
- 高血糖与脑血管病的关系 240
- 糖尿病脑病预防治疗原则 240
- 冠心病形成的因素 241
- 肥胖与冠心病的关系 242
- 糖尿病心血管病的预防和调治 ... 243
- 糖尿病性心肌病的预防 244
- 糖尿病眼病包括哪几种 246
- 糖尿病眼病的预防 248
- 糖尿病眼病的饮食调治 249
- 如何防治糖尿病足 249
- 如何防治高血脂 251



第一章

全面认识糖尿病

目前我国糖尿病患者的检出率、知晓率和控制率均较低，科学防治知识尚未普及。糖尿病的治疗效果与患者掌握糖尿病防治知识的多少及与医生治疗配合的程度密切相关。迄今为止，糖尿病虽然不能根治，但可以控制，如果糖尿病患者能早期发现、早期接受正确治疗，也能和健康人一样享受生活，拥有和正常人一样的寿命。

