



易学、易懂、易行的大众健康生活保健丛书

糖尿病

养生保健知识888问

杨建宇◎编著

888个问题、888个细节、888个知识点、888个呵护
认清糖尿病
正视糖尿病
的保健误区
的健康生活



多吃含钙的食物。

缺钙会促使糖尿病人的病情加重，如虾皮、海带、排骨、芝麻酱、牛奶等。
富含硒的食物。硒有与胰岛素相同的调节糖代谢的生理活性，如鱼、香菇、芝麻、大蒜、芥菜等，它们能降低血糖、改善糖尿病症状。



多吃富含维生素B和维生素C的食物。

补足这两种元素，有利于减缓糖尿病并发症的进程，对减轻糖尿病视网膜病变、肾病有利。如鱼、奶、白菜、豆类以及青菜、芥菜、甘蓝、青椒、鲜枣等。

江苏凤凰科学技术出版社

易学、易懂、易行的大众健康生活保健丛书

糖尿病

养生保健知识888问

杨建宇◎编著

888个问题、888个细节、888个知识点、888个呵护
认清糖尿病的病因、危害，走出常见的保健误区
正视糖尿病的治疗、养生，享受时时的健康生活

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病养生保健知识 888 问 / 杨建宇编著. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5537-4653-1

I. ①糖… II. ①杨… III. ①糖尿病—防治—问题解
答 IV. ①R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116853 号

糖尿病养生保健知识 888 问

编 者 杨建宇
责任编辑 刘 强 孙连民
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 205 千字
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4653-1
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

前言

PREFACE



糖尿病已成为我国主要的公共卫生问题。2014年11月14日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，糖尿病患病率为9.7%，而糖尿病前期的患病人数达到1.4亿左右诊断数40%，更为严重的是我国60%的糖尿病患者未被诊断而无法及早进行有效的治疗。同时糖尿病的慢性血管并发症对患者的生命和生活质量威胁极大，给家庭及患者个人带来了沉重的经济负担。

控制糖尿病，刻不容缓。为了普及糖尿病知识，使更多普通百姓能够了解糖尿病的危害，特编写了这本书。书中以888个糖尿病的相关知识设题，逐一进行解答。内容涉及糖尿病的基础知识、诊断与检查、特殊人群、并发症、治疗与预防、认识误区、运动疗法、心理疗法、饮食疗法和营养食谱等。全书内容丰富、通俗易懂，是糖尿病患者及其家属的“糖尿病知识宝典”，也是健康人群如何预防糖尿病的指南。

本书收录的内容较多，参考了大量文献，在此特向原文献作者表示感谢。书中如有谬误，欢迎大家指正。

编 者

2015年4月



目录 Contents

第一章 糖尿病的基础知识

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1 如何确诊是否患了糖尿病 / 1 | 21 糖尿病患者是否尿糖检测都呈阳性 / 7 |
| 2 糖尿病的典型临床表现是什么 / 1 | 22 尿中有糖就得了糖尿病吗 / 7 |
| 3 糖尿病的分型与病因是什么 / 2 | 23 血糖检查与尿糖检查有什么不同 / 8 |
| 4 糖尿病的易患人群是什么 / 2 | 24 什么是糖尿病的蜜月期 / 8 |
| 5 糖尿病的危害是什么 / 3 | 25 糖尿病患者的主要死亡原因是什么 / 8 |
| 6 糖尿病会遗传吗 / 3 | 26 为什么要对糖尿病患者进行健康教育 / 9 |
| 7 什么是血糖 / 3 | 27 糖尿病健康教育包括哪些内容 / 9 |
| 8 血液中的葡萄糖有什么用途 / 3 | 28 糖尿病患者该如何与疾病作斗争 / 9 |
| 9 血糖的来源和去路是什么 / 4 | 29 病毒感染会引发糖尿病吗 / 9 |
| 10 什么是糖耐量 / 4 | 30 临床上使用肾上腺皮质激素会引发糖尿病吗 / 10 |
| 11 糖耐量低减一定会转为糖尿病吗 / 4 | 31 肢端肥大症就是糖尿病吗 / 10 |
| 12 影响血糖波动的因素有哪些 / 5 | 32 嗜铬细胞瘤是糖尿病吗 / 11 |
| 13 应激时血糖有什么变化 / 5 | 33 库欣综合征是糖尿病吗 / 11 |
| 14 糖尿病患者会出现低血糖吗 / 5 | 34 什么是胰腺 / 11 |
| 15 低血糖反应的症状是什么 / 6 | 35 胰腺由哪两类腺体组成 / 11 |
| 16 为什么低血糖后血糖会升高 / 6 | 36 什么是胰岛 / 12 |
| 17 血糖高就一定是糖尿病吗 / 6 | 37 胰淀粉素有什么作用 / 12 |
| 18 如何判定糖调节受损 / 6 | |
| 19 高血糖对人体的危害有哪些 / 7 | |
| 20 怎样预防高血糖 / 7 | |

- 38 胰高血糖素有什么作用 / 12
- 39 生长抑素在人体内有什么作用 / 12
- 40 什么是胰岛素 / 13
- 41 胰岛素有哪两种分泌形式 / 13
- 42 体内胰岛素的分泌受哪些因素影响 / 13
- 43 胰岛素有哪些作用 / 13
- 44 影响胰岛素分泌的因素有哪些 / 14
- 45 胰岛素释放可分为哪两个相 / 14
- 46 什么是胰岛素原 / 14
- 47 什么是胰岛素受体 / 14
- 48 胰岛素受体的作用 / 15
- 49 C 肽的作用是什么 / 15
- 50 尿 C 肽测定与血 C 肽测定相比有哪些优点 / 15

- 51 什么是 C 肽试验 / 16
- 52 什么是胰岛素抵抗 / 16
- 53 什么是苏木杰反应 / 16
- 54 出现苏木杰反应的病因 / 16
- 55 反应胰岛素敏感性的指标有哪些 / 16
- 56 胰岛素抵抗综合征的防治措施有哪些 / 16
- 57 中医是如何认识糖尿病的 / 17
- 58 中医对糖尿病的病因认识 / 17
- 59 中医对糖尿病的辨证分型 / 17
- 60 上消的症状与治疗 / 18
- 61 中消的症状与治疗 / 18
- 62 下消的症状与治疗 / 18
- 63 阴阳两虚的症状与治疗 / 19

第二章 糖尿病的诊断与检查

- 64 怎样早期发现糖尿病 / 20
- 65 确诊糖尿病需做哪些检查 / 20
- 66 为什么要查空腹血糖 / 21
- 67 为何要测试餐后 2 小时血糖 / 21
- 68 测试餐后 2 小时血糖的优点有哪些 / 21
- 69 为什么要做口服葡萄糖耐量试验 (OGTT) / 21
- 70 口服葡萄糖耐量试验 (OGTT) 实验的方法是什么 / 21
- 71 葡萄糖耐量试验结果如何判定 / 22
- 72 口服葡萄糖耐量试验应注意哪些事项 / 22
- 73 糖尿病患者检查须知是什么 / 22
- 74 糖尿病患者应该定期做哪些检查 / 23

- 75 自我监测血糖的优点有哪些 / 23
- 76 自我监测血糖有哪些注意事项 / 23
- 77 测试静脉血糖和测试手指血糖测值是
否一致 / 24
- 78 血糖自我监测的间隔时间如何确定 / 24
- 79 血糖自我检测日记包括哪些内容 / 24
- 80 购买血糖仪时应注意什么 / 25
- 81 了解某段时间血糖水平控制的检查
有哪些 / 25
- 82 无创性和无痛性监测血糖可能吗 / 25
- 83 妊娠糖尿病怎么测血糖 / 26
- 84 服用维生素 C 影响血糖检测吗 / 26
- 85 什么是糖化血红蛋白 (HbA1c) / 26

- 86 果糖胺测定有何意义 / 26
- 87 为什么要测尿糖 / 26
- 88 尿糖测定的方法 / 27
- 89 如何用试纸自测尿糖 / 27
- 90 留取尿液标本时应注意什么 / 27
- 91 为什么要测尿酮 / 27
- 92 什么时候需要测尿酮 / 28
- 93 血尿酮体检查有何意义 / 28
- 94 为什么要做尿微量白蛋白测定 / 28
- 95 糖尿病的检查误区有哪些 / 28
- 96 患者应做的与并发症有关的检查有
哪些 / 29
- 97 自测脉率有什么意义 / 29
- 98 患者如何自做足部检查 / 29
- 99 怎样用生物震感阈测量仪检查糖尿
病神经病变 / 29
- 100 怎样用单丝法检查糖尿病神经病变
/ 30
- 101 如何确认糖尿病外周血管病变 / 30
- 102 从眼睛能发现糖尿病吗 / 30
- 103 糖尿病患者做眼部检查有何意义
/ 30
- 104 糖尿病患者为什么要检查腿部 / 31
- 105 糖尿病患者需要定期检查肾功能吗
/ 31

第三章 糖尿病的特殊人群

- 106 什么是妊娠糖尿病 / 32
- 107 妊娠糖尿病与糖尿病妊娠有什么区
别 / 32
- 108 妊娠期糖尿病的特点有哪些 / 32
- 109 妊娠期糖尿病有哪些类型 / 33
- 110 糖尿病妇女怀孕期间血糖维持在多
少合适 / 33
- 111 妊娠对糖尿病的影响有哪些 / 33
- 112 分娩期胰岛素如何使用 / 34
- 113 哺乳期能服用降糖药吗 / 34
- 114 孕妇在分娩期前后应注意什么问题
/ 34
- 115 妊娠期糖尿病的药物治理应注意什
么问题 / 34
- 116 妊娠期糖尿病的饮食原则 / 34
- 117 妊娠期糖尿病的饮食安排 / 35
- 118 老年糖尿病有什么特点 / 36
- 119 老年糖尿病患者平时应注意哪些问
题 / 36
- 120 老年糖尿病患者怎样合理饮食 / 36
- 121 老年糖尿病患者夏天为什么宜多喝
水 / 37
- 122 儿童糖尿病如何诊断 / 37
- 123 如何及早发现儿童糖尿病 / 37
- 124 哪两种激素可区分儿童糖尿病类型
/ 38
- 125 为什么 14 ~ 18 岁是儿童糖尿病高发
期 / 38
- 126 儿童 1 型糖尿病的治疗方案有哪些
/ 38
- 127 儿童 2 型糖尿病的症状有哪些 / 39
- 128 儿童 2 型糖尿病的治疗原则有哪些
/ 39
- 129 糖尿病患儿门诊复查应注意哪些事
项 / 39

- 130 糖尿病患儿怎样科学饮食 / 39
- 131 儿童糖尿病营养的原则与要求 / 40
- 132 发育期患儿热量需求如何计算 / 40
- 133 孩子饭量突增可能患糖尿病吗 / 41
- 134 食用蔬菜也会导致儿童糖尿病吗 / 41
- 135 碳酸饮料可导致儿童糖尿病吗 / 41
- 136 为什么病毒引起糖尿病的多为儿童 / 41
- 137 肥胖者易患糖尿病吗 / 41

- 138 为什么大多数的2型糖尿病患者都是肥胖者 / 41
- 139 肥胖型糖尿病如何先治肥胖 / 42
- 140 肥胖人的糖尿病与体型有何关系 / 42
- 141 哪些降糖药对减轻体重有协同作用 / 42
- 142 肥胖型糖尿病患者的减肥措施有哪些 / 43
- 143 肥胖型糖尿病的饮食原则 / 43

第四章 糖尿病的并发症

- 144 糖尿病的急性并发症有哪些 / 44
- 145 糖尿病的三大并发症是什么 / 44
- 146 急性并发症的危害有哪些 / 44
- 147 什么是糖尿病酮症酸中毒 / 44
- 148 糖尿病酮症酸中毒的诱因有哪些 / 45
- 149 糖尿病酮症酸中毒临床表现有哪些 / 45
- 150 什么是非酮症高渗性糖尿病昏迷 / 46
- 151 导致非酮症高渗性糖尿病昏迷的因素 / 46
- 152 非酮症酸中毒的临床表现有哪些 / 47
- 153 非酮症高渗性糖尿病昏迷症状有哪些 / 47
- 154 如何防治非酮症高渗性糖尿病昏迷 / 47
- 155 什么是乳酸性酸中毒 / 47
- 156 乳酸性酸中毒的原因是什么 / 48

- 157 糖尿病易引发的远期并发症有哪些 / 48
- 158 什么是糖尿病肾病 / 48
- 159 哪些因素影响糖尿病肾病的发生 / 48
- 160 如何防治糖尿病肾病的发生 / 48
- 161 糖尿病引起肾脏损害需要多长时间 / 49
- 162 糖尿病肾病怎样治疗 / 49
- 163 糖尿病肾病应用降糖药物的治疗原则 / 49
- 164 糖尿病患者为什么容易得高血压 / 50
- 165 糖尿病并发高血压的临床表现有哪些 / 50
- 166 糖尿病并发高血压的发病机制是什么 / 50
- 167 糖尿病性高血压如何治疗 / 51
- 168 糖尿病神经病变有什么症状 / 51
- 169 如何治疗糖尿病神经病变 / 51

- 170 什么是痛性糖尿病神经病变 / 52
- 171 什么是对称性多发性周围神经病变 / 52
- 172 自主神经病变有哪些临床表现 / 52
- 173 引发中枢神经病变的原因有哪些 / 52
- 174 如何治疗中枢神经病变 / 53
- 175 糖尿病患者手足发麻都是糖尿病引起的神经病变吗 / 53
- 176 什么是骨质疏松 / 53
- 177 糖尿病与骨质疏松有什么关系 / 53
- 178 糖尿病合并骨质疏松有哪些症状 / 54
- 179 如何确定发生了骨质疏松 / 54
- 180 骨质疏松如何治疗 / 54
- 181 什么是糖尿病足 / 54
- 182 糖尿病足的临床表现有哪些 / 55
- 183 哪些人易患糖尿病足 / 55
- 184 糖尿病足的发病原因有哪些 / 55
- 185 怎样预防糖尿病足 / 56
- 186 怎样治疗糖尿病足 / 56
- 187 手术治疗糖尿病足的优点有哪些 / 57
- 188 糖尿病与冠心病有何关系 / 57
- 189 哪类糖尿病患者容易并发冠心病 / 57
- 190 糖尿病并发冠心病用药时应注意哪些问题 / 57
- 191 什么是糖尿病性心肌病 / 58
- 192 糖尿病性心肌病的临床表现 / 58
- 193 糖尿病性心肌病的治疗对策 / 58
- 194 什么是糖尿病性胃肠病 / 58
- 195 糖尿病主要并发哪些胃肠病 / 58
- 196 糖尿病并发胃肠道疾病的临床表现 / 59
- 197 糖尿病胃肠道疾病对食管的影响 / 59
- 198 如何确诊糖尿病胃肠道疾病 / 59
- 199 如何治疗糖尿病胃肠道疾病 / 59
- 200 糖尿病胃轻瘫的临床表现 / 60
- 201 糖尿病胃轻瘫需要做哪些检查 / 60
- 202 糖尿病性肠病如何进行辅助检查 / 60
- 203 糖尿病与感染有什么关系 / 60
- 204 糖尿病易感染的发病原因有哪些 / 60
- 205 糖尿病并发感染的防治措施有哪些 / 61
- 206 糖尿病临床常见的感染性疾病有哪些 / 61
- 207 糖尿病患者的皮肤会出现病变吗 / 61
- 208 糖尿病常并发哪些皮肤病 / 61
- 209 糖尿病与牙周炎有什么关系 / 62

第五章 糖尿病的预防与治疗

- 210 糖尿病的预防原则 / 63
- 211 预防糖尿病有什么重要意义 / 63
- 212 糖尿病一级预防有什么意义 / 63
- 213 1 型糖尿病一级预防措施有哪些 / 64
- 214 2 型糖尿病一级预防的主要对象有哪些 / 64
- 215 2 型糖尿病一级预防有哪些策略 / 64
- 216 2 型糖尿病一级预防措施有哪些 / 65
- 217 2 型糖尿病二级预防的意义是什么 / 65

- 218 2型糖尿病二级预防的筛选对象包括哪些 / 65
- 219 2型糖尿病二级预防的筛选方法是什么 / 65
- 220 二级预防的关键是什么 / 65
- 221 1型糖尿病二级预防的目的意义是什么 / 66
- 222 如何对1型糖尿病前期筛查 / 66
- 223 如何对1型糖尿病前期干预治疗 / 66
- 224 糖尿病三级预防目的是什么 / 66
- 225 糖尿病患者如何预防低血糖 / 67
- 226 出现低血糖如何急救 / 67
- 227 2型糖尿病患者夜间发生低血糖的主要原因有哪些 / 67
- 228 糖尿病患者夜间低血糖如何急救 / 68
- 229 什么是黎明现象 / 68
- 230 诱发糖尿病患者昏迷的原因有哪些 / 68
- 231 发生糖尿病昏迷时如何护理 / 68
- 232 糖尿病昏迷如何采取急救措施 / 69
- 233 糖尿病昏迷急救的要点是什么 / 69
- 234 如何鉴别高血糖昏迷与低血糖昏迷 / 69
- 235 糖尿病高渗性昏迷应怎样补液 / 69
- 236 糖尿病高渗性昏迷的预防措施有哪些 / 69
- 237 哪些人应警惕糖尿病高渗性昏迷 / 70
- 238 糖尿病患者跌倒后急救措施要点是什么 / 70
- 239 糖尿病的治疗原则有哪些 / 70
- 240 糖尿病的药物治​​疗应注意哪些问题 / 70
- 241 糖尿病患者用药需注意哪些事项 / 71
- 242 常用的口服降糖药有哪些 / 71
- 243 如何选用口服降糖药 / 71
- 244 口服降血糖药联合应用有什么好处 / 72
- 245 糖尿病患者能否自我调整口服降糖药物的剂量 / 72
- 246 血糖正常可以停药吗 / 72
- 247 磺脲类降糖药由什么构成? / 72
- 248 常见磺脲类降糖药有哪些 / 73
- 249 磺脲类口服降糖药的好处有哪些 / 73
- 250 磺脲类降糖药的适应人群是哪些 / 73
- 251 甲苯磺丁脲应该怎样服用 / 74
- 252 格列本脲(优降糖)应该怎样服用 / 74
- 253 格列吡嗪应该怎样服用 / 74
- 254 格列喹酮(糖适平)怎样服用 / 75
- 255 格列美脲(亚莫利)怎样服用 / 75
- 256 双胍类药物主要有哪些品种 / 75
- 257 双胍类药物有哪些特点 / 75
- 258 双胍类药物的作用机制是什么 / 76
- 259 双胍类降糖药有哪些适应症 / 76
- 260 双胍类药物临床中适用哪些人群 / 76
- 261 双胍类降糖药物有什么禁忌症 / 76
- 262 服用双胍类药物有哪些注意事项 / 76
- 263 双胍类药物有哪些毒性和不良反应 / 77

- 264 二甲双胍有什么功效 / 77
- 265 哪些人适用二甲双胍 / 78
- 266 哪些情况下停止或禁用二甲双胍 / 78
- 267 服用二甲双胍还有哪些注意事项 / 78
- 268 服二甲双胍期间为什么要检查肾功能 / 79
- 269 二甲双胍有哪些不良反应 / 79
- 270 二甲双胍用量是多少 / 79
- 271 苯乙双胍有什么作用 / 80
- 272 苯乙双胍的用法用量是怎样的 / 80
- 273 服用苯乙双胍有哪些注意事项 / 80
- 274 噻唑烷二酮类药物有哪些品种 / 80
- 275 噻唑烷二酮类药物有哪些特点 / 81
- 276 噻唑烷二酮类药物有哪些适应症 / 81
- 277 噻唑烷二酮类药物的不良反应是什么 / 81
- 278 罗格列酮的用法用量是怎样的 / 81
- 279 罗格列酮在用药时应注意哪些事项 / 81
- 280 吡格列酮的用法和用量是怎样的 / 82
- 281 吡格列酮可与哪些药物联合使用 / 82
- 282 吡格列酮用药时需注意哪些事项 / 82
- 283 什么是 α -葡萄糖苷酶抑制剂 / 83
- 284 α -葡萄糖苷酶抑制剂的作用机制是什么 / 83
- 285 α -葡萄糖苷酶抑制剂有什么功效 / 83
- 286 α -葡萄糖苷酶抑制剂适应症有哪些 / 83
- 287 α -葡萄糖苷酶抑制剂禁忌症有哪些 / 83
- 288 使用 α -葡萄糖苷酶抑制剂应注意哪些事项 / 84
- 289 α -葡萄糖苷酶抑制剂有哪些不良反应 / 84
- 290 阿卡波糖的用法用量是怎样的 / 84
- 291 阿卡波糖的禁忌症是什么 / 84
- 292 阿卡波糖的注意事项是什么 / 84
- 293 阿卡波糖的不良反应有哪些 / 85
- 294 什么是格列奈类药物 / 85
- 295 什么是瑞格列奈 / 85
- 296 瑞格列奈用法与用量是怎样的 / 85
- 297 瑞格列奈的优点是什么 / 86
- 298 瑞格列奈有哪些禁忌症 / 86
- 299 服用瑞格列奈会有哪些不良反应 / 86
- 300 那格列奈功效是什么 / 86
- 301 那格列奈有哪些禁忌症 / 87
- 302 胰岛素的类型有哪些 / 87
- 303 胰岛素治疗的目的是什么 / 87
- 304 胰岛素有哪些适应症 / 87
- 305 胰岛素注射的途径有哪些 / 88
- 306 胰岛素注射部位的选择有什么要求 / 88
- 307 胰岛素怎样存放 / 89
- 308 胰岛素存放和携带有哪些注意事项 / 89
- 309 在使用胰岛素过程中会发生哪些错误 / 89
- 310 糖尿病患者过量使用胰岛素会有什么后果 / 90
- 311 使用胰岛素易出现哪些不良反应 / 90

- 312 胰岛素治疗有哪些局部反应 / 90
- 313 胰岛素治疗过程中发生过敏怎么办 / 91
- 314 终止胰岛素反应的最好方法是什么 / 91
- 315 出现糖尿病抗药性怎样处理 / 91
- 316 什么是胰岛素变态（过敏）反应 / 91
- 317 什么是胰岛源性水肿 / 92
- 318 什么是屈光失常 / 92
- 319 什么是胰岛素抗药性 / 92
- 320 所有糖尿病患者都必须注射胰岛素来控制病情吗 / 92
- 321 胰岛素为什么不能口服 / 92
- 322 怎样分配胰岛素用量 / 93
- 323 怎样调整胰岛素剂量 / 93
- 324 注射胰岛素前应做哪些准备 / 93
- 325 选择胰岛素注射部位应注意什么问题 / 93
- 326 如何掌握注射胰岛素方法 / 94
- 327 使用单组分胰岛素有哪些好处 / 94
- 328 注射胰岛素的“30法则”是什么 / 94
- 329 “45法则”对自己注射胰岛素有什么作用 / 94
- 330 “2快1慢法则”对自己注射胰岛素有什么作用 / 95
- 331 “一条线法则”对自己注射胰岛素有什么作用 / 95
- 332 “2.5法则”对自己注射胰岛素有什么作用 / 95
- 333 胰岛素泵是如何发挥作用的 / 95
- 334 胰岛素泵的组成部分有哪些 / 95
- 335 胰岛素泵的基本用途有哪些 / 96
- 336 你是否需要胰岛素泵 / 96
- 337 什么样的患者可以长期使用胰岛素泵 / 96
- 338 胰岛移植治疗糖尿病有效吗 / 96
- 339 糖尿病患者能做手术吗 / 97
- 340 糖尿病患者手术后伤口长不上吗 / 97
- 341 糖尿病患者手术前应做哪些准备工作 / 97
- 342 糖尿病患者手术时应注意哪些问题 / 97
- 343 糖尿病患者最易发生哪些术后感染 / 98
- 344 糖尿病患者手术后应注意哪些问题 / 98
- 345 激素可以治疗糖尿病吗 / 98
- 346 糖尿病患者使用阿司匹林应注意什么 / 98
- 347 阿司匹林可用于哪些类型的糖尿病患者 / 99
- 348 服用中药的饮食禁忌 / 99
- 349 糖尿病患者适合食用的中药 / 99
- 350 人参的功效与应用 / 100
- 351 黄芪的功效与应用 / 100
- 352 茯苓的功效与应用 / 100
- 353 薏苡仁的功效与应用 / 101
- 354 山药的功效与应用 / 101
- 355 玉竹的功效与应用 / 101
- 356 黄精的功效与应用 / 101
- 357 麦冬的功效与应用 / 102
- 358 枸杞子的功效与应用 / 102
- 359 常用的中成药——消渴平片 / 102
- 360 常用的中成药——养阴降糖片 / 103

- 361 常用的中成药——糖适康胶囊 / 103
- 362 常用的中成药——玉泉丸 / 103
- 363 常用的中成药——消渴丸 / 103
- 364 常用的中成药——消渴灵片 / 103
- 365 常用的中成药——参芪降糖胶囊
/ 104
- 366 常用的中成药——渴乐宁胶囊 / 104
- 367 常用的中成药——渴乐宁颗粒 / 104

- 368 常用的中成药——桂附地黄丸 / 104
- 369 常用的中成药——六味地黄颗粒
/ 105
- 370 常用的中成药——牛黄清胃丸 / 105
- 371 常用的中成药——参芪降糖片 / 105
- 372 针灸治疗糖尿病及其并发症的作用
/ 105

第六章 糖尿病的认识误区

- 373 中国人得糖尿病的比较少吗 / 106
- 374 糖尿病只是糖代谢不正常, 对健康
危害不大吗 / 106
- 375 人胖是健康的表现, 不必控制体重
吗 / 106
- 376 糖尿病慢性并发症是不可避免的吗
/ 106
- 377 糖尿病患者不宜生育吗 / 107
- 378 糖尿病患者懂不懂糖尿病知识都一
样吗 / 107
- 379 尿中有糖就一定是糖尿病吗 / 107
- 380 尿糖阴性就一定不是糖尿病吗 / 107
- 381 可以把尿糖“+”多少作为调整药
物剂量的依据吗 / 108
- 382 检查血糖高就可以确诊糖尿病吗
/ 108
- 383 糖尿病呈现的是高血糖, 不可能出
现低血糖吗 / 108
- 384 糖尿病妇女怀孕后不需要控制血糖
吗 / 108
- 385 小孩子不会得糖尿病吗 / 108
- 386 糖尿病患儿是无法长大的, 治也没
用吗 / 109

- 387 糖尿病患儿不需要自己参与糖尿病
管理吗 / 109
- 388 糖尿病患者无法长寿吗 / 109
- 389 老年糖尿病患者无需治疗吗 / 109
- 390 消瘦者不会患糖尿病吗 / 109
- 391 成年人患糖尿病一定是2型, 不可
能是1型吗 / 109
- 392 感染与糖尿病无关吗 / 110
- 393 失明与糖尿病无关吗 / 110
- 394 昏迷与糖尿病无关吗 / 110
- 395 心肌梗死与糖尿病无关吗 / 110
- 396 外阴瘙痒与糖尿病无关的说法对吗
/ 111
- 397 阳痿与糖尿病无关吗 / 111
- 398 肾衰竭与糖尿病无关吗 / 111
- 399 偏瘫与糖尿病无关吗 / 111
- 400 脑卒中(中风)与糖尿病无关吗
/ 112
- 401 脑血栓与糖尿病无关吗 / 112
- 402 糖尿病足无法早期发现吗 / 112
- 403 糖尿病神经病变无法早期发现吗
/ 112

- 404 糖尿病肾病无法早期发现吗 / 113
- 405 糖尿病无法预防吗 / 113
- 406 既然糖尿病无法根治,那么治不治都一样吗 / 113
- 407 糖尿病的治疗主要靠医生而不是靠患者吗 / 113
- 408 糖尿病并发症是无法预防也无法治愈的吗 / 114
- 409 糖尿病患者少吃多餐是一个不良习惯吗 / 114
- 410 糖尿病患者不需要注意各种维生素和微量元素的摄入吗 / 114
- 411 焦虑担忧对糖尿病病情无影响吗 / 114
- 412 口服降糖药不需要医生的指导吗 / 114
- 413 磺脲类降糖药继发性失效是由于药物剂量太小吗 / 115
- 414 磺脲类降糖药没有任何不良反应吗 / 115
- 415 双胍类降糖药对任何糖尿病患者都能用吗 / 115
- 416 双胍类降糖药没有任何不良反应吗 / 115
- 417 口服降糖药吃得种类越多降糖效果就越好吗 / 116
- 418 任何糖尿病患者都可以用口服降糖药治疗吗 / 116
- 419 糖尿病患者血糖控制良好就可以停用口服降糖药吗 / 116
- 420 注射胰岛素离不开医生,很不方便吗 / 117
- 421 2型糖尿病不能用胰岛素吗 / 117
- 422 糖尿病患者手术时不需要用胰岛素吗 / 117
- 423 糖尿病患者妊娠期尿糖增多时胰岛素用量需要加大吗 / 117
- 424 糖尿病患者并发急性感染时不必使用胰岛素吗 / 117
- 425 使用胰岛素泵就不用采取其他措施了吗 / 118
- 426 胰岛素治疗见效后即停胰岛素吗 / 118
- 427 糖尿病确诊时患者不需要全面体检吗 / 118
- 428 不吃饭时查的血糖就是空腹血糖吗 / 118
- 429 糖尿病治疗中只要每月测1次血糖就够了吗 / 118
- 430 只要有药物控制其他治疗就可以不要了吗 / 119
- 431 天然果糖能降糖吗 / 119
- 432 患了糖尿病身体就完了吗 / 119
- 433 只有生活条件好的人才会得糖尿病吗 / 119
- 434 1型糖尿病比2型糖尿病好治吗 / 119
- 435 吸脂术对治疗糖尿病有效果吗 / 120
- 436 药物治疗时就不用调整生活习惯了吗 / 120
- 437 肝病引起的糖尿病与普通糖尿病是一回事吗 / 120
- 438 血糖已控制正常可以不吃药不打针了吗 / 121
- 439 血糖恢复正常就是痊愈了吗 / 121
- 440 血糖降得越快越好吗 / 121

- 441 糖尿病治疗只是降糖吗 / 121
- 442 空腹血糖正常就可以排除糖尿病了吗 / 122
- 443 不定期测血压可以吗 / 122
- 444 早起测血糖前服降糖药可以吗 / 122
- 445 不定期监测糖化血红蛋白有什么危害 / 122
- 446 尿糖正常了血糖就控制理想了吗 / 122
- 447 查出糖尿病马上就要用药吗 / 122
- 448 只要能降血糖, 用哪一种药都行吗 / 123
- 449 治疗糖尿病只要按时服用降糖药就没问题了吗 / 123
- 450 口服降糖药会损害肝脏和肾脏, 就可不用吗 / 123
- 451 口服降糖药饭前饭后服都一样吗 / 123
- 452 任何药都可以空腹吃吗 / 124
- 453 同类药物可以合用吗 / 124
- 454 服药可凭自己的感觉吗 / 124
- 455 糖尿病患者只吃药就可以了 / 124
- 456 只吃药不复查可以吗 / 125
- 457 使用胰岛素会上瘾吗 / 125
- 458 动物胰岛素与人胰岛素没有区别吗 / 125
- 459 真有根治糖尿病的偏方吗 / 125

第七章 糖尿病的饮食方法

- 460 糖尿病饮食治疗的意义有哪些 / 126
- 461 糖尿病饮食治疗的重要性有哪些 / 126
- 462 人体都需要什么营养物质 / 126
- 463 糖类的作用是什么 / 127
- 464 糖类(碳水化合物)对糖尿病患者有什么影响 / 127
- 465 蛋白质的作用是什么 / 127
- 466 蛋白质对糖尿病患者有什么影响 / 128
- 467 脂肪的作用是什么 / 128
- 468 糖尿病患者进食脂肪应注意什么 / 129
- 469 为什么糖尿病患者宜补充适量的维生素 / 129
- 470 糖尿病患者需要补充矿物质和微量元素吗 / 129
- 471 糖尿病患者每日三大营养素如何分配 / 130
- 472 一般糖尿病患者饮食调养有什么原则 / 130
- 473 糖尿病患者食谱的主食如何计算 / 130
- 474 糖尿病患者食谱的热量如何计算 / 131
- 475 如何根据总热量设计食谱 / 131
- 476 饮食热量如何分配 / 132
- 477 如何估算自己所需的能量 / 132
- 478 什么是食物交换份 / 132
- 479 谷类如何等值交换 / 132
- 480 蔬菜如何等值交换 / 133
- 481 瘦肉类如何等值交换 / 133
- 482 豆乳类如何等值交换 / 133

- 483 油脂类如何等值交换 / 134
- 484 只控制主食, 不控制总热量可以吗
/ 134
- 485 糖尿病患者怎样正确估算饮食的数
量 / 134
- 486 糖尿病低血糖反应的饮食原则是什
么 / 134
- 487 糖尿病低血糖反应的饮食防治是什
么 / 135
- 488 消瘦的糖尿病患者为何不能放松饮
食的控制 / 135
- 489 重症糖尿病患者饮食调养有什么原
则 / 136
- 490 糖尿病酮症酸中毒患者的食谱有什
么原则 / 136
- 491 糖尿病患者怎样养成良好的饮食习
惯 / 137
- 492 饮食疗法就是饥饿疗法吗 / 137
- 493 控制饮食就是控制主食吗 / 137
- 494 少吃或不吃主食就能控制血糖吗 / 137
- 495 为何糖尿病患者要控制副食摄入 / 138
- 496 糖尿病患者吃得越少越好吗 / 138
- 497 血糖升高时可以运用饥饿疗法降糖
吗 / 138
- 498 少吃糖便可不得糖尿病吗 / 138
- 499 能吃能喝就不会得糖尿病了吗 / 138
- 500 不甜的食物糖尿病患者都能吃吗
/ 139
- 501 糖尿病患者可以多喝粥吗 / 139
- 502 “无糖食品”“低糖食品”可以放
心吃吗 / 139
- 503 糖尿病患者怎样制定科学的食谱
/ 140
- 504 糖尿病患者饮食烹调的要求有哪些
/ 140
- 505 糖尿病患者适宜食用的食物有哪些
/ 140
- 506 糖尿病患者不宜食用的食物有哪些
/ 140
- 507 糖尿病患者禁用哪些食品 / 141
- 508 糖尿病患者慎用哪些食品 / 141
- 509 只吃稀饭, 不吃干饭好吗 / 141
- 510 糖尿病患者进餐越快越好吗 / 141
- 511 早餐不想吃, 午餐来个饱对糖尿病
患者有什么影响 / 142
- 512 加餐可以随便吃吗 / 142
- 513 糖尿病患者临睡前怎样合理加餐
/ 142
- 514 糖尿病患者怎样灵活加餐 / 142
- 515 糖尿病患者如何克服饥饿感 / 142
- 516 为什么糖尿病患者吃零食不可忽
视含糖量 / 143
- 517 只吃素不吃荤对糖尿病患者有好处
吗 / 143
- 518 糖尿病肾病患者怎样科学摄入蛋白
质 / 143
- 519 糖尿病患者喝牛奶有什么益处 / 143
- 520 为何糖尿病患者忌喝含糖的酸奶
/ 144
- 521 糖尿病患者可以喝豆浆吗 / 144
- 522 糖尿病患者先吃蔬菜后喝汤有什么
好处 / 144
- 523 糖尿病患者为什么宜饮茶 / 144
- 524 多食降糖奶粉有何影响 / 145
- 525 糖尿病患者怎样合理食用木糖醇
/ 145

- 526 为什么不提倡糖尿病患者多吃糖精 / 145
- 527 适合糖尿病患者食用的甜味剂有哪些 / 145
- 528 为什么糖尿病患者宜用甜叶菊糖苷代替食糖 / 146
- 529 为什么肾功能不好者禁用氨基酸糖 / 146
- 530 铬对糖尿病患者有什么治疗奇效 / 146
- 531 磷对糖尿病患者有影响吗 / 147
- 532 钾对糖尿病患者有什么作用 / 147
- 533 镁与糖代谢有什么关系 / 147
- 534 锌与糖代谢有什么关系 / 147
- 535 糖尿病患者多吃杂粮有什么好处 / 148
- 536 为什么糖尿病患者宜吃豆类及其制品 / 148
- 537 豆制品可以多吃吗 / 148
- 538 糖尿病患者用肉食代替主食为什么不可行 / 148
- 539 为何糖尿病患者忌食肥肉 / 149
- 540 食麸皮能降血糖吗 / 149
- 541 糖尿病患者常食白扁豆有降压作用吗 / 149
- 542 小米对糖尿病患者有帮助吗 / 149
- 543 多吃玉米对血糖有没有影响 / 150
- 544 为什么糖尿病患者宜食大麦 / 150
- 545 吃荞麦对糖尿病患者有哪些好处 / 150
- 546 糖尿病患者为何宜食赤小豆 / 150
- 547 食黑芝麻能降血糖吗 / 151
- 548 糖尿病患者真的不能吃水果吗 / 151
- 549 糖尿病患者选食水果有哪些原则 / 151
- 550 糖尿病患者进食水果有什么原则 / 151
- 551 为什么糖尿病患者可食苹果 / 152
- 552 为什么糖尿病患者可食香蕉 / 152
- 553 糖尿病患者能大量吃西瓜吗 / 152
- 554 食山楂为什么能降血糖、血脂 / 152
- 555 糖尿病患者如何选食干果类食品 / 153
- 556 糖尿病患者为什么宜食柚子 / 153
- 557 糖尿病患者为何不能不加限制地吃花生、瓜子 / 153
- 558 魔芋对糖尿病患者有何好处 / 153
- 559 罗汉果能控制血糖吗 / 154
- 560 糖尿病患者食核桃有什么益处 / 154
- 561 糖尿病患者多吃植物油有何危害 / 154
- 562 多吃植物油有什么危害 / 154
- 563 糖尿病患者为何不要多吃盐 / 154
- 564 糖尿病患者吃蜂蜜应注意什么 / 155
- 565 糖尿病患者应怎样合理吃鸡蛋 / 155
- 566 食大蒜为什么能降血糖 / 155
- 567 糖尿病患者食洋葱有什么益处 / 155
- 568 糖尿病患者食芦笋有什么益处 / 156
- 569 糖尿病患者食莴苣有何功效 / 156
- 570 马齿苋为何能有效降血糖 / 156
- 571 糖尿病患者食薤菜有什么益处 / 156
- 572 糖尿病患者食胡萝卜好吗 / 156
- 573 为什么糖尿病患者宜食南瓜 / 157
- 574 能以南瓜粉代替药物降血糖吗 / 157
- 575 以南瓜代替主食有何影响 / 157
- 576 丝瓜对治糖尿病有什么帮助 / 157