

健康轻图典

著名营养专家倾情奉献

主编
张晔

解放军 309 医院前营养科主任

中央电视台《健康之路》特邀专家

北京电视台《养生堂》特邀专家

食疗 + 药疗 + 按摩 + 心理调养 + 运动 = 降低血糖 + 快乐生活

糖尿病 自我管理百科



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

健康轻图典

悦然生活
Living, Reading, Enjoying

糖尿病 自我管理百科

著名营养专家倾情奉献

主编
张晔

解放军 309 医院前营养科主任

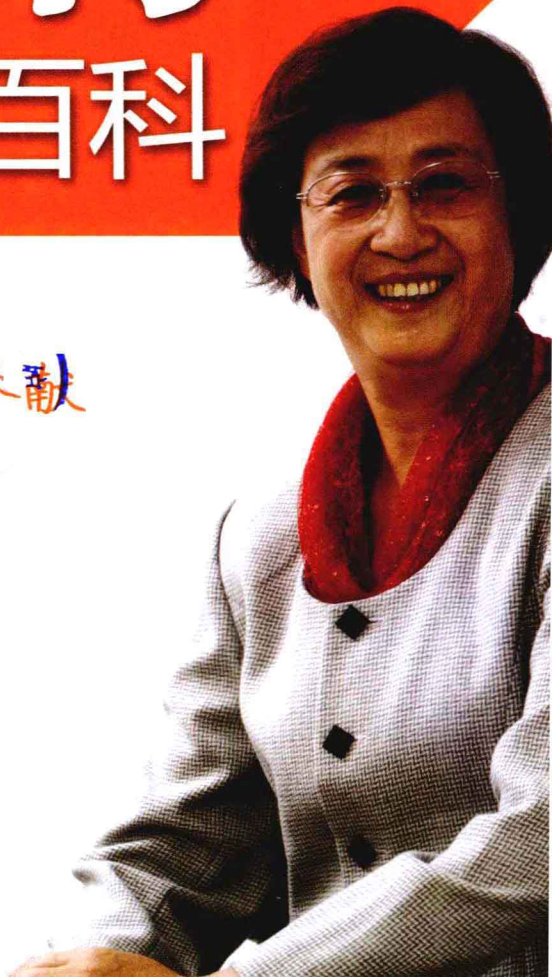
中央电视台《健康

北京电视台《养生

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病自我管理百科 / 张晔主编. —北京: 电子工业出版社, 2013. 5

(健康轻图典)

ISBN 978-7-121-07323-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第278592号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：王 秀

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/24 印张：12 字数：375千字

印 次：2013年5月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

糖尿病是一种生活方式疾病，一旦得了就无法根治，不能吃得太多、不能吃得太少、不能吃得太甜、不能吃得太腻、不能剧烈运动、不能一动不动……对于糖尿病患者来说，日常保健是控制血糖的一个关键。一旦患上糖尿病，就需要从饮食、运动、情绪、药物等各方面来调控。糖尿病虽然不能根治，但是完全可以控制。

本书从糖尿病的日常生活入手，为您提供一系列易懂、易学、易用的方式和办法。分门别类地介绍了什么是糖尿病、糖尿病患者日常饮食保健法、糖尿病患者日常药物保健法、糖尿病患者自然疗法调养、糖尿病患者特殊人群的日常保健、糖尿病患者的生活调养法、糖尿病患者的运动调养法、糖尿病患者的心理调养法等几个方面，全方位指导您怎样在日常生活中通过饮食、药物、养生、运动、情绪调节，来控制血糖和预防各类糖尿病并发症。并且提供了大量科学数据、食谱、药膳、按摩方法、处理急症的实用技巧，帮助患者早发现、早治疗糖尿病，降低并发症的发生概率，帮助患者家属掌握一定的辅助治疗手段，同时为健康的人敲响警钟，让其提早改变不健康的生活方式，远离糖尿病。

第 二 章

糖尿病患者日常饮食保健法



1 营养素与糖尿病的关系	40	3 糖尿病患者的科学饮食计划	60
不利于糖尿病治疗的营养素	40	科学制订食谱，轻轻松松调血糖	60
有利于糖尿病治疗的营养素	41	不同糖尿病患者的饮食安排	70
		1200 ~ 1300千卡带量食谱举例	75
2 糖尿病患者的合理饮食原则	46	1400 ~ 1500千卡带量食谱举例	77
膳食平衡是防治糖尿病的关键	46	1600 ~ 1700千卡带量食谱举例	79
合理摄入碳水化合物	47	1800 ~ 1900千卡带量食谱举例	81
限制脂肪的摄入量	47	2000 ~ 2100千卡带量食谱举例	83
选择低盐饮食	48	4 对糖尿病患者有益的常见食物	85
科学补充蛋白质	49	对糖尿病患者有益的五谷	85
享用甜食要谨慎	49	荞麦\玉米\薏米\燕麦\黑芝麻\黑豆\红小豆\小米	
补充膳食纤维	50	对糖尿病患者有益的蔬菜	89
少量多餐，灵活加餐	50	菠菜\空心菜\白萝卜\胡萝卜\大白菜\苦瓜\丝瓜	
不宜随意饮酒	51	香菇\黄瓜\芹菜\洋葱\番茄\芦笋\绿豆芽	
酌情食用水果	51	西蓝花\茄子	
养成良好的饮食习惯	53	对糖尿病患者有益的水果	97
走出几大饮食健康误区	54	罗汉果\山楂	
糖尿病患者可以吃水果吗	58	对糖尿病患者有益的水产	98
糖尿病患者不吃主食行吗	59	泥鳅\鳝鱼\海参\牡蛎\扇贝\鳕鱼	
		对糖尿病患者有益的其他食物	101
		海带\紫菜\山药\黑木耳\魔芋\大蒜\生姜\绿茶\	
		醋\橄榄油	

糖尿病患者日常药物保健法

1 能降糖的西药	108
常用口服降糖药的类型	108
如何选择口服降糖药	110
血糖控制不好时如何用药	111
如何正确应用葡萄糖苷酶抑制剂	112
正确应用胰岛素制剂的方法	113
怎样注射胰岛素	115
如何正确应用口服降糖药	118
磺脲类降糖药的选择与使用	121
如何正确应用双胍类降糖药	123
使用药物治疗时如何配合饮食	125
了解降糖药的服用时间	125
了解服用降糖药的注意事项	126
漏服口服降糖药的处理办法	128
漏打胰岛素的处理方法	128
胰岛素制剂如何保存	130

2 能降糖的汉方草药

人参\枸杞子\玉米须\西洋参\金银花\莲子心\黄连
黄芪\地黄\玉竹\葛根\地骨皮\桔梗\刺五加

糖尿病患者自然疗法调养

1 糖尿病按摩疗法	140
按摩疗法与糖尿病	140
糖尿病按摩疗法的常用手法和技巧	142
糖尿病常用健康按摩疗法——搓手梳头	149
糖尿病常用健康按摩疗法——头面部按摩自疗	151
糖尿病常用健康按摩疗法——胸腹部按摩自疗	153
糖尿病常用健康按摩疗法——上肢部按摩自疗	158
糖尿病常用健康按摩疗法——腰背部按摩自疗	159
糖尿病常用健康按摩疗法——下肢部按摩自疗	162
糖尿病常用健康按摩疗法——脚部反射区按摩自疗	167
2 糖尿病拔罐疗法	169
拔罐疗法与糖尿病	169
糖尿病常用拔罐疗法	170
对症拔罐法	172

3 糖尿病熏洗沐浴疗法

保健预防熏洗方	175
局部对症熏洗方	176

第 五 章

糖尿病患者特殊人群的日常保健

1 不同类型糖尿病患者的日常保健 ····· 180

- 老年糖尿病患者的自我调养····· 180
- 女性糖尿病患者的自我调养····· 182
- 儿童及青少年糖尿病患者的自我调养····· 183

2 不同并发症糖尿病患者的日常保健 ··· 185

- 糖尿病并发酮症酸中毒的自我调养····· 185
- 糖尿病肾病的自我调养····· 187
- 糖尿病合并脂肪肝的自我调养····· 189
- 糖尿病合并高血压的自我调养····· 190
- 糖尿病合并血脂异常的自我调养····· 193
- 糖尿病合并痛风的自我调养····· 194
- 糖尿病合并眼病的自我调养····· 197
- 糖尿病合并周围神经病变的自我调养····· 199
- 糖尿病合并口腔疾病的自我调养····· 200



第 六 章

糖尿病患者的生活调养法

1 防治糖尿病要有正确的生活习惯 ····· 204

- 正确的生活习惯 ····· 204

2 良好控制血糖的生活法 ····· 205

- 糖尿病患者的性生活····· 205
- 糖尿病患者如何避孕····· 206
- 糖尿病患者的睡眠····· 207
- 糖尿病患者的脚部护理方法····· 208
- 糖尿病患者的穿鞋穿袜要求····· 210
- 糖尿病患者如何洗澡····· 211
- 糖尿病患者的出行····· 212

3 糖尿病患者日常应注意的保健有哪些 214

- 个人卫生····· 214
- 眼睛保健····· 214
- 口腔保健····· 214
- 远离空调····· 215
- 注意天气变化····· 215

4 护理糖尿病患者时异常情况的处理方法 216

糖尿病患者昏迷时的急救····· 216

糖尿病患者发生低血糖时的急救····· 216

糖尿病酮症酸中毒的家庭急救····· 217

糖尿病患者什么情况下该住院观察和治疗····· 217

警惕糖尿病患者的肢体疼痛····· 217

5 护理糖尿病患者的常识····· 218

6 糖尿病患者的四季生活调养法····· 219

糖尿病患者的春季养生····· 219

糖尿病患者度夏须七防····· 220

糖尿病患者秋季养生四要诀····· 222

糖尿病患者的冬季养生····· 224

第七章

糖尿病患者的运动调养法

1 适量运动可有效防治糖尿病····· 228

有氧运动····· 228

有氧运动对糖尿病患者的作用····· 228

2 糖尿病患者运动时的注意事项····· 230

3 糖尿病患者的运动原则····· 231

4 糖尿病患者的运动“三部曲”····· 232

5 糖尿病患者如何科学地运动····· 233

选择适宜的运动方式····· 233

选择适宜的运动时间····· 235

选择适宜的运动量····· 235

6 推荐糖尿病患者做的运动····· 238

散步····· 238

快慢步行····· 239

慢跑····· 240

保健操····· 242

踢毽子····· 244

7 适合糖尿病并发症患者的运动····· 246

8 就算再忙也可以做的运动····· 247

坐式运动····· 247

站式运动····· 248

床上运动····· 249

第 八 章

糖尿病患者的心理调养法

1 糖尿病患者应避免陷入的心理误区 … 252

2 糖尿病患者正确的心理状态 … 253

3 家人要给予糖尿病患者支持 … 254

家人要理解和关心患者 … 254

及时疏导患者的不良情绪 … 254

主动鼓励和帮助患者 … 255

家人要多学点有关糖尿病的知识 … 255

4 他人的帮助，让降糖更容易 … 256

激励糖尿病患者坚持执行治疗计划 … 256

别让抑郁盯上糖尿病患者 … 257

鼓励患有糖尿病的朋友多学习，少焦虑 … 258

5 培养一种爱好：我喜欢，我快乐 … 259

培养一种爱好 … 259

我喜欢，我快乐 … 259

不妨练练书画 … 260

6 学会自我调节、疏导情绪的办法 … 261

学会克制和冷静 … 261

宣泄不良情绪 … 261

静坐放松法 … 262

远离不良环境 … 262

7 糖尿病不同人群的心理调适 … 263

中年糖尿病患者的心理调适 … 263

青年糖尿病患者的心理调适 … 263

8 战胜恐惧的方法 … 264

避免心理上的两个极端 … 264

消除恐惧、怀疑、抗拒心理的方法 … 264

9 用阳光疗法治疗糖尿病 … 266

10 用音乐法缓解紧张和焦虑 … 267

11 用花香疗法治疗糖尿病 … 268

附录1 糖尿病患者最想知道的33个问题 269

附录2 常见食物的血糖生成指数(GI)分析 280



- 了解糖尿病 >
- 为什么会患糖尿病 >
- 糖尿病的检查 >
- 糖尿病的防治措施 >

深度解析糖尿病

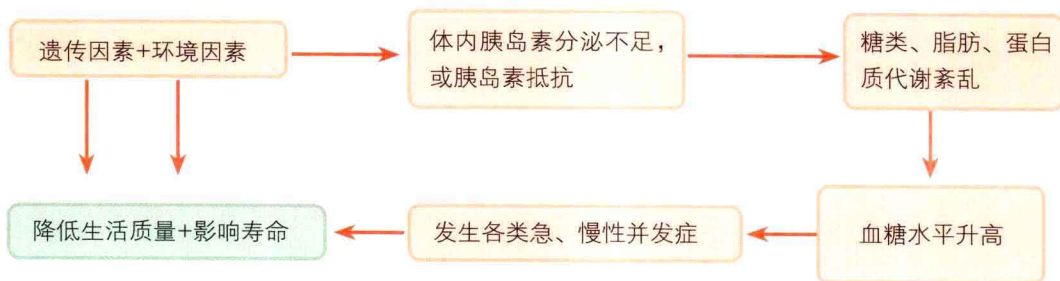
1

了解糖尿病



什么是糖尿病

糖尿病的英文名字叫Diabetes Mellitus，简写是DM，意思是“甜性多尿”。中国古代早就有了糖尿病的记载，名为“消渴症”，意为“消瘦、烦渴”。现代医学对糖尿病的定义是：糖尿病是一种内外因素长期共同作用所导致的慢性、全身性、代谢性疾病。这种代谢性疾病的基本特点就是，人体内葡萄糖、蛋白质和脂肪三大产热营养素代谢紊乱。最主要的表现是血液中葡萄糖的含量过高以及尿中有糖。



◎ 糖尿病的形成原因、过程以及危害



什么是血糖

血糖即血液中的葡萄糖，葡萄糖是人体热量的主要来源。不论是健康人还是糖尿病患者，高血糖和低血糖都有害！



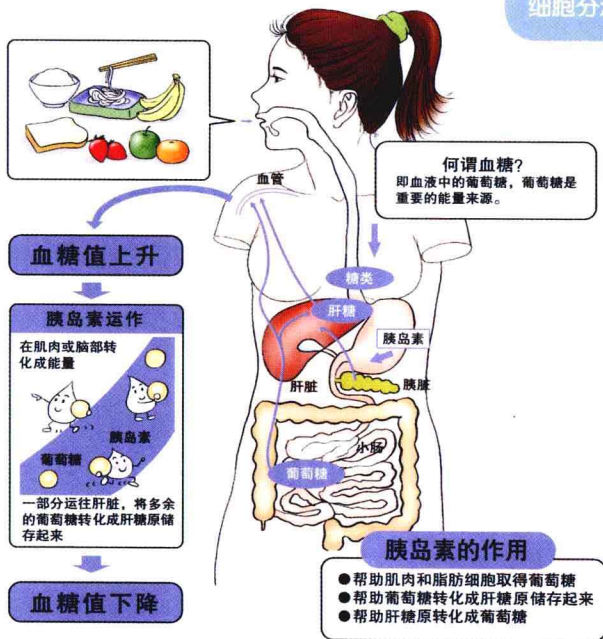
什么是胰岛素

胰岛素是人体胰腺的B细胞分泌的一种激素，可以为人体储存大量的“糖分”，以备急用，同时可以增加体内脂肪和蛋白质的合成，以防低血糖。



胰岛素的作用

1. 帮助肌肉和脂肪细胞取得葡萄糖。
2. 帮助葡萄糖转化成肝糖原在人体内储存起来。
3. 帮助葡萄糖转化成脂肪和蛋白质。



① 胰岛素是怎样工作的



相关知识链接

人体的胰腺内散布着许多内分泌细胞群, 医学上称之为“胰岛”。每个胰岛都含有4种不同的细胞, 它们分泌不同的激素, 互相调节, 共同来维持血糖的稳定。其中B细胞含量最高, 分泌的胰岛素也最多, 因此, 胰腺的主要功能是分泌胰岛素。

胰岛A细胞分泌胰升血糖素; 胰岛B细胞分泌胰岛素; 胰岛D细胞分泌生长抑制素; 胰岛PP细胞分泌胰多肽。



快速、全面了解糖尿病的四大类型

按照世界卫生组织（WHO）专家组的建议，糖尿病可分为1型、2型、其他特殊类型及妊娠糖尿病四种类型。其中，1型和2型糖尿病是糖尿病的主要类型，2型糖尿病患者更是占糖尿病患者总数的90%或更高。

类型	病因	主要表现症状	多发人群	治疗
1型糖尿病	胰岛B细胞被破坏引起胰岛素绝对缺乏	明显的“三多一少”症状（多食、多饮、多尿、体重减少），有的以发生酮症酸中毒昏迷为首发症状	青少年	必须终身依赖胰岛素注射治疗
2型糖尿病	胰岛素抵抗和胰岛素分泌相对缺乏	发病缓慢且“三多”症状不明显，常在体检或发生并发症时被诊断出来	中老年	各种口服降糖药和胰岛素
妊娠糖尿病	胎盘分泌多种对抗胰岛素的激素，使得胰岛素分泌不足	无明显症状。即使出现“三多”症状，孕妇也往往以为是腹内胎儿所致，故容易被忽视	孕妇，通常发生在妊娠中后期	只能用胰岛素，用口服降糖药可能会造成胎儿畸形
其他特殊类型糖尿病	胰岛B细胞功能基因缺陷、胰岛素作用缺陷、药物或化学制剂等所致	其他特殊类型糖尿病中的一部分本质上是遗传病，它们共同的特点是存在单基因突变，可以通过基因检测技术进行确诊	有各类遗传疾病的人	多数需要使用胰岛素来治疗



关于1型和2型糖尿病的问题

就目前的观点来看，1型和2型糖尿病不是同一类疾病，它们的病因和病理改变截然不同，不会相互转化。即使许多2型糖尿病患者最后注射胰岛素了，但他们注射胰岛素是因为随着病程的延长，胰岛功能越来越差，血糖总是控制不好，或者因为并发症逐渐加重，不得不注射胰岛素，这些情况并不能说明患者的糖尿病从2型转化为了1型。

1型、2型糖尿病的差异

	1型糖尿病	2型糖尿病
患者数目	患者较少，占糖尿病患者总数的9%左右，但是有增加的趋势	患者较多，占糖尿病患者总数的90%以上
发病年龄	以青少年居多，一半以上会在20岁以前发病，成人也有发病的可能	以中老年人居多，不过年轻人也有发病的可能
发病诱因	可能是受病毒感染	遗传、肥胖、饮食过度、压力过大、运动不足、生活不规律、多次妊娠等
发病状况	多数症状明显，常会引发各种并发症	初期不会出现明显症状，但不久就会有喉咙燥渴、多尿、变瘦、身体倦怠等症状
治疗方法	胰岛素治疗法	以调理饮食，做运动及定期检查尿糖、血糖为主。但还需要注射一定的胰岛素或口服降血糖药剂，若有并发症，必须严格按照医师的指导进行治疗



糖尿病的基本症状

大多数人认为“三多一少”是糖尿病的典型症状。所谓的三多一少是指：

多尿 尿的总量以及夜间排尿的次数增多（24小时可达20多次，尿量可达2~3升甚至10升之多），这样可以通过尿排出过多的糖。

多饮 大量排出尿液后，机体缺水会导致口渴，患者往往通过多喝水来缓解口渴。

多食 血糖水平虽高但不能被利用，造成机体热量不足，只能靠多吃食物来弥补热量。

体重减少 因机体热量不足，又不能利用葡萄糖，只能分解体内储存的脂肪和蛋白质，长此以往，造成热量入不敷出，体重也随之下降。

其实，很多糖尿病患者的症状并没有那么明显，有的仅有“两多”，有的仅有“一多”。还有的为以下症状：

疲乏无力 因机体热量不足，导致疲劳。

皮肤瘙痒 糖尿病患者易患疖、痈等皮肤感染或外阴瘙痒，这是由于高血糖刺激神经末梢所致，再加上尿中有糖，本身就是细菌、真菌的生长培养基。

视力下降或视物模糊 高血糖对眼内液和眼底血管的毒性影响，可能导致视力下降或视物模糊。

手足麻木 糖尿病神经病变所致。

腹泻和便秘交替 糖尿病自主神经病变所致。

反复解稀便 约有20%的糖尿病患者有此症状。由于长期高血糖，致使肠道微血管病变和植物神经功能损害，从而造成胃肠运动功能障碍。

餐前饥饿难忍 胰岛素分泌迟缓，与血糖水平的高低不同步。

