



荣树图书策划
RONGSHU TUSHU CEHUA

常见病家庭医疗养护丛书

糖尿病

患者饮食运动与用药

——血糖是可以控制的

TANGNIAOBING HUANZHE
YINSHI YUNDONG YU YONGYAO

郜琳 王丽茹 主 编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病家庭医疗养护丛书

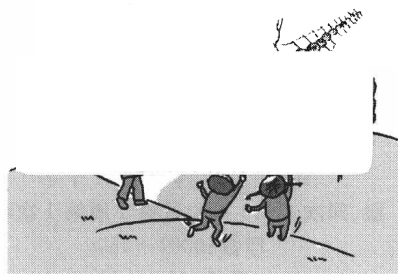
TANGNIAOBING HUANZHE
YINSHI YUNDONG YU YONGYAO

糖尿病患者 饮食运动与用药

——血糖是可以控制的

主 编 郜 琳 王丽茹
编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹 李 铁 李兴春
李效梅 李雪梅 吴凌云
姚 冰 姚 楠 黄春霞



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者饮食运动与用药——血糖是可以控制的/郜琳, 王丽茹主编. —北京:人民军医出版社, 2013. 4

(常见病家庭医疗养护丛书)

ISBN 978-7-5091-6134-0

I. ①糖… II. ①郜… ②王… III. ①糖尿病—防治 ②糖尿病—用药法 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 294350 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:许泽平 责任审读:王三荣

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8166

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京华正印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.5 字数:101千字

版、印次:2013年4月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要



编者从糖尿病教育的重要性着笔,提出科学饮食是防治糖尿病的基础,同时就科学运动、日常起居和生活保健对治疗糖尿病的辅助作用予以肯定,从防治并发症、对症科学用药、自我检测和控制血糖等多方面给予了科学确切的建议。本书语言通俗,易学易做,可作为糖尿病患者及其家属正确治疗疾病和健康生活的指导用书。



序



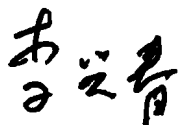
人患了病要治疗。治病是要求医的,但完全依赖医生也不对,还要自己调养护理,才能全方略有效地治愈疾病,俗话说,对治病要“三分治七分养”。《常见病家庭医疗养护丛书》就是告诉人们,有了病在医生指导下,用药治疗的同时还要自己特别注意调养。

调养《现代汉语词典》解释为:“调节饮食起居,必要时服用药物,使身体恢复健康。”这就说明治病调养的重要。有些人治病只是依赖吃药,失去了调养,花钱不少,疗效不佳,疾病久治不愈,对健康十分不利。

我们提倡自然养生之道,这是一种积极防御疾病和主动治疗疾病的好方法。自然养生之道,主要是通过环境卫生、饮食调理、运动锻炼、养成良好生活习惯等方面强化人体防御机制,增强抵抗力,战胜疾病。科学规律的日常生活,有助于疏通人体的排毒渠道,排除体内有毒物质,起到调养身体的作用。因此,本丛书除告诉患者积极遵医嘱正确用药外,还要注意自我调理饮食、注意起居,适当运动,调解情绪等多方面着手,坚持经常,以求高效率地治愈疾病。本丛书将对高血压、高血脂、心脑血管病、胃肠病等常见病进行生活调养和用药等方面指导,并给予家庭疗养相关提示。

《常见病家庭医疗养护丛书》的编写工作,是一批在职和退休的从事医务工作的专家和多年从事医学知识书籍编写者完成的。他们为丛书倾注了大量心血,提供了公众必需的疾病治疗、调养护理的科学知识。文字通俗,科学性强,易懂易做,每本书都是医学科普书,这对普及医学知识,提高国民健康有着积极作用。

最后提醒一句话:无论哪种方法,只要对路,就要长期坚持,坚持就有效。



2012 年 10 月



人们都注意到了,现在患糖尿病的人比较多。糖尿病已被世界卫生组织列为继心脑血管病、恶性肿瘤之后的第三杀手,已严重影响现代人的生活和健康,而且有不断发展的趋势。糖尿病之所以如此发展与人们生活方式不当和对疾病的危害认识不足、治疗不利有直接关系。所以说,糖尿病的教育(预防与治疗)刻不容缓。必须让人们认识到糖尿病对人体健康伤害的严重性,并提高对糖尿病的预防和治疗水平。

糖尿病的发生与人们的生活习惯有密切关系。主要是饮食不当,吃得多或多吃了含糖、脂肪和蛋白质的食物,加之,运动少,体力劳动少,造成了营养过剩,新陈代谢不利(当然也有其他原因),血液中糖的含量增加,影响了血液的正常循环,机体供给营养和氧不足,疾病就发生了。

我们中国人,长期以来以低热量的植物食物为主,现如今,生活改善了,人们摄入的食物结构有了改变,吃肉多了,吃糖多了,吃油多了,人就胖起来了,久而久之,由于器官的不适应,导致人体内的胰腺不堪重负,于是就出现了胰岛素相对不足型的糖尿病。

糖尿病及其并发症对人体健康伤害极大,但面对糖尿病也不要怕,因为它是可以预防的,就是患了病,血糖也是可以控制

的,并发症也是可以避免的。本书就这两个方面提出了相应且有效的措施。

糖尿病的发生和发展(并发症的发生)都与饮食和身体运动锻炼有关。所以,一般健康人,特别是中老年人,要注意饮食的科学合理,要坚持进行运动锻炼,是可以不患或少患糖尿病的。就是患了糖尿病也不要怕。虽然目前医疗科学技术还不能将绝大多数糖尿病患者治愈,但只要从饮食、运动和用药上加以调理,是可以控制血糖,防止并发症也是办得到的。患者完全可以正常生活且较长寿。

本书在编写中,少谈理论,多讲措施,向身糖尿病患者具体介绍了防治方法,具有实用性、可行性,是一本实实在在的防治糖尿病的科普书。

健康人和糖尿病患者,读一读这本书,都会树立战胜糖尿病的信心和勇气。

编 者

2012年12月10日



一、糖尿病教育刻不容缓	(1)
1. 血糖与糖尿病	(1)
2. 我国人民尤其要警惕糖尿病	(3)
3. 糖尿病对人体的危害	(4)
4. 糖尿病的类型	(5)
5. 1 型、2 型糖尿病的重要区别	(6)
6. 1 型糖尿病的病因	(7)
7. 2 型糖尿病的病因	(8)
8. 注意儿童糖尿病的特点	(9)
9. 儿童糖尿病治疗注意事项	(10)
10. 老年人患糖尿病的特点	(11)
11. 肥胖人要严防患糖尿病	(12)
12. 糖尿病是胰岛素分泌不足的表现	(13)
13. 糖尿病典型的自觉症状	(14)
14. 糖耐量的检测	(15)
15. 糖尿病的诊断标准	(16)
16. 儿童患糖尿病的诊断标准	(17)
17. 老年糖尿病的诊断标准	(18)
18. 妊娠糖尿病的诊断标准	(18)



19. 糖尿病与尿糖	(19)
20. 糖尿病的治疗原则	(19)
21. 糖尿病的治疗及控制目标	(20)
22. 世界卫生组织推荐糖尿病的控制数字指标	(21)
23. 中华医学会发布新的控制指标	(22)
24. 老年糖尿病的血糖控制指标	(23)
25. 糖尿病治疗控制要注意自我管理	(23)
二、饮食治疗是糖尿病的基础治疗措施	(25)
1. 糖尿病饮食治疗的重要性	(25)
2. 糖尿病饮食治疗的要求	(26)
3. 糖尿病患者摄入蛋白质的选择	(27)
4. 糖尿病患者要限制脂肪摄入	(28)
5. 糖尿病患者要注意补充维生素	(29)
6. 糖尿病患者要注意补充锌	(30)
7. 糖尿病患者要注意补充铬	(31)
8. 糖尿病患者要注意补充镁	(32)
9. 糖尿病患者要注意补钙	(32)
10. 糖尿病患者多吃些含纤维素的食物	(33)
11. 糖尿病患者要限制主食	(34)
12. 糖尿病患者也要控制副食	(35)
13. 控制饮食要防止饥饿感	(36)
14. 糖尿病患者要科学饮水	(36)
15. 小米——糖尿病患者的理想食品	(37)
16. 玉米——肥胖型糖尿病患者宜多吃	(38)
17. 荞麦——糖尿病患者的食疗品	(38)



18. 薏苡仁——中老年糖尿病患者的保健食品	(39)
19. 赤豆——降糖、降压、降脂三功效	(40)
20. 黄豆——营养丰富降糖效果好	(41)
21. 南瓜——降低餐后血糖	(42)
22. 苦瓜——治疗糖尿病合并白内障有显效	(43)
23. 山药——降血糖增强免疫力	(44)
24. 魔芋——控制餐后血糖防便秘	(45)
25. 萝卜——常吃减肥又降糖	(45)
26. 胡萝卜——有防治糖尿病并发眼病的功效	(46)
27. 洋葱——对糖尿病有辅助治疗作用	(48)
28. 辣椒——可提高胰岛素的分泌量	(49)
29. 黄瓜——抵制人体内的糖类物质	(49)
30. 大白菜——可促进胰岛素分泌、降糖	(50)
31. 西红柿——改善糖尿病症状	(51)
32. 银耳——有助于控制血糖和并发症	(52)
33. 枸杞子——有显著降糖效果	(53)
34. 芦笋——控制糖尿病病情	(54)
35. 马齿苋——能缓解糖尿病并发症	(54)
36. 香椿——治疗糖尿病的最佳蔬菜	(55)
37. 兔肉——糖尿病患者首选的动物食物	(56)
38. 泥鳅——对胰岛 B 细胞有保护作用	(58)
39. 黄鳝——对糖尿病有辅助治疗作用	(58)
40. 海带——促进胰岛素分泌	(59)
41. 牛奶——有抵制血糖上升的作用	(60)
42. 糖尿病患者要科学吃水果	(61)



43. 柚子——糖尿病患者首选的水果	(63)
44. 罗汉果——控制血糖的甜味水果	(63)
45. 火龙果——润肠、减肥、降糖保健果	(63)
46. 西瓜——糖尿病患者可以适当吃	(64)
47. 国光苹果、鸭梨——含纤维素多适当吃	(64)
48. 黄瓜、西红柿、水红萝卜——代水果吃	(64)
49. 糖尿病患者要饭前饮茶	(65)
50. 自制降糖茶饮	(66)
51. 糖尿病患者必须禁酒	(68)
52. 糖尿病患者要限制食盐的摄入	(69)
53. 糖尿病患者不宜吃或不宜多吃的食物	(70)
三、运动治疗糖尿病的重要性	(73)
1. 运动治疗糖尿病的重要性	(73)
2. 1型糖尿病患者运动要注意的问题	(74)
3. 2型糖尿病患者的运动治疗要求	(75)
4. 有些糖尿病患者不宜进行运动治疗	(76)
5. 糖尿病患者运动治疗注意事项	(77)
6. 糖尿病患者运动治疗的安全措施	(78)
7. 糖尿病患者运动中要防止低血糖	(80)
8. 糖尿病患者宜参加有氧运动	(81)
9. 散步——适合一切糖尿病患者的运动	(83)
10. 体操——全身节奏性运动治疗	(84)
11. 游泳——阳光浴、空气浴、冷水浴	(85)
12. 放风筝——愉悦心情有利于控制血糖	(86)
13. 太极拳——适合病情较重或体弱者的运动	(87)

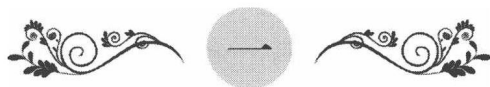


14. 糖尿病患者不宜参加剧烈运动	(87)
四、糖尿病患者日常生活保健	(88)
1. 居住环境对糖尿病患者很重要	(88)
2. 糖尿病患者要睡好觉	(89)
3. 糖尿病患者要注意衣着	(90)
4. 糖尿病患者穿鞋的要求	(91)
5. 糖尿病患者穿袜的要求	(92)
6. 糖尿病患者吸烟易引起并发症	(93)
7. 糖尿病患者饮食宜少食多餐	(94)
8. 糖尿病患者要加强自我心理调控	(95)
9. 适合糖尿病患者的娱乐活动	(96)
10. 糖尿病患者要过好性生活	(98)
11. 糖尿病患者注意个人卫生的重要性	(99)
12. 起居规律对糖尿病患者的保健很重要	(100)
13. 糖尿病患者外出旅游注意事项	(102)
14. 糖尿病患者注意四季保健	(103)
15. 糖尿病患者驾车时要防止低血糖	(104)
16. 特别提醒糖尿病患者生活十注意	(105)
五、糖尿病患者要注意防治并发症	(108)
1. 糖尿病并发症的原因及种类	(108)
2. 糖尿病酮症酸中毒的防治	(109)
3. 糖尿病高渗综合征的预防	(110)
4. 糖尿病患者昏迷的种类和预防	(111)
5. 糖尿病并发高血压的危害及防治	(112)
6. 糖尿病性脑血管病变的诱因及防治	(113)



7. 糖尿病性心脏病的防治	(114)
8. 糖尿病足的防治	(115)
9. 糖尿病肾病的危害及治疗	(117)
10. 糖尿病眼病的防治	(118)
11. 糖尿病患者要特别注意防止感染	(119)
12. 男性糖尿病患者并发阳痿的治疗	(121)
13. 女性糖尿病患者并发性冷淡的饮食治疗	(122)
14. 注意检查发现并发症	(122)
六、糖尿病的药物治要对症用药	(124)
1. 常用口服降糖西药介绍	(124)
2. 口服降糖药要注意不良反应	(126)
3. 服用降糖药物把握好时间	(127)
4. 磺酰脲类药物适应证	(128)
5. 2 型肥胖糖尿病患者首选双胍类药物	(129)
6. α -葡萄糖苷酶抑制药降低餐后血糖	(130)
7. 根据糖尿病分期选用降糖药	(130)
8. 降糖药的服用时间与进餐	(132)
9. 有些糖尿病患者不宜用口服降糖药	(133)
10. 有些糖尿病患者必须用胰岛素	(134)
11. 胰岛素应尽早使用	(135)
12. 注射胰岛素应注意的事项	(136)
13. 注射胰岛素初始剂量及加量	(138)
14. 胰岛素与口服降糖药联合用药	(139)
15. 胰岛素的储存办法	(140)
16. 胰岛素的品种	(141)

17. 胰岛素注射器种类	(142)
18. 糖尿病患者要坚持服用阿司匹林	(142)
19. 糖尿病患者禁服避孕药及烟酸、链霉素	(143)
20. 老年糖尿病患者忌服苯乙双胍	(143)
21. 有些糖尿病患者慎用二甲双胍	(144)
22. 糖尿病患者别乱吃感冒药	(144)
23. 糖尿病患者要慎用维生素 C	(145)
24. 常用的降糖中成药	(146)
25. 适合糖尿病患者食用的药粥	(146)
七、糖尿病患者要自我监测	(149)
1. 糖尿病患者自我监测的内容	(149)
2. 检测尿糖的作用	(150)
3. 检查空腹血糖和餐后血糖的作用	(151)
4. 注意监测血糖的时机	(152)
5. 自我监测血糖的时间要求	(153)
6. 餐后 2 小时血糖监测的意义及注意事项	(154)
7. 自测血糖注意事项	(155)
8. 检查糖化血红蛋白、血压、血脂	(156)
9. 建议给自己建个小档案	(156)



糖尿病教育刻不容缓

现如今糖尿病发生率相当高,据统计,全世界约有 3 亿糖尿病患者,我国糖尿病患者总数约 9 800 万。糖尿病已成为常见病、多发病,被列为继心脑血管病、恶性肿瘤之后第三大杀手,而且呈逐年增加的趋势,此病严重危害人类健康。特别应该指出的是,由于发病人数多,病初无明显症状和生命危险,一些人对患糖尿病无所谓,或是患了病也不知道,或不积极治疗,或不懂得科学调养,致使疾病恶化发展。因此,有专家提出,糖尿病教育刻不容缓,这是对人们的严肃忠告。

1 血糖与糖尿病

血糖即指血液中的葡萄糖。人体中的一切生理活动都需要热量来支持,这些热量大部分来源于血液中的葡萄糖,即血糖。血糖随着血液送到全身各组织器官,被吸收利用,多余的葡萄糖在脂肪组织中转化为脂肪。人体摄入的其他糖类,只有



转化为葡萄糖后才能称之为血糖被机体代谢利用。

人的血糖水平在一天中是不断变化的,除餐前、餐后的变化外,一般正常人空腹血糖在 3.3~6.1 毫摩/升;三餐后的 0.5~1 小时血糖值往往最高,一般不超过 8.9 毫摩/升,最多不超过 10 毫摩/升。餐后 2 小时血糖应降至 7.8 毫摩/升以下,餐后 3 小时血糖又降至接近空腹水平,小于 6.1 毫摩/升。每日用餐 3 次,血糖也起落 3 次。

糖尿病在中医学上称为消渴症,顾名思义,糖尿病是喝水喝得特别多,吃得多,小便也特别多的病。吃得多,血清中糖多,需要从尿中排出,排尿多,就要多喝水。

人的日常饮食包括糖、脂肪、蛋白质三大营养物质。人们平时吃的大米、面粉类主食,经消化后均以葡萄糖的形式吸收进入人的血液中,血液中的葡萄糖称为血糖。在人体内,有一种可促进葡萄糖氧化产生能量或转变为其他物质的内分泌激素称为胰岛素。胰岛素能促进血液中葡萄糖的利用,所以胰岛素是体内一种能降低血糖浓度的激素。这种由胰腺中胰岛 B 细胞分泌的激素,对机体健康十分重要。如果人体内胰岛素生成量减少或者胰岛素作用减弱(相对减少),将使血液中的葡萄糖不能被利用,从而血糖增高,如果血中葡萄糖浓度超过了“肾糖阈”,则经肾随尿液排出,出现糖尿。尿液中检测出糖,机体组织营养供给不足,这就是人们通常所说的糖尿病。但尿糖与肾小管重吸收糖的功能有关,故只用尿糖来诊断糖尿病是不准确的,而必须测定血糖参照尿糖来诊断。

糖尿病临床症状特点是“三多一少”,即饮多、食多、尿多,一少是体重减轻、体力下降、身体消瘦乏力。糖尿病作为常见