



糖尿病家庭保健
首选读物

TANGNIAOBING
BAOJIAN BAIKE

糖尿病 保健百科

【内容丰富，治病防病保健 + 图文并茂，好懂好用好看
专家指导，科学实用安全 + 细心贴心，省时省力省钱】



全程健康教育最新模式
防治慢性病，自己是最好的医生



林 敬 李国霞/编著
上海科学技术文献出版社

R587.1
L502

TANGNIAOBING
BAOJIAN BAIKE

糖尿病 保健百科

全程健康教育最新模式
防治慢性病，自己是最好的医生



林敏 子四段/编者

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病保健百科/林敬, 李国霞编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5439-4409-1

I. ①糖… II. ①林… ②李… III. ①糖尿病—防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138484 号

责任编辑: 忻静芬

糖尿病保健百科

林敬 李国霞 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1010 1/16 印张 24 字数 300 千字

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4409-1

定价: 32.80 元

<http://www.sstlp.com>

目录 CONTENTS

part 01

糖尿病,21世纪的“沉默杀手” ... 001

第一节 糖尿病患者不可不知的保健常识 : 002

- 糖尿病是生命的“沉默杀手” : 002
- 警惕糖尿病的早期信号 : 003
- 警惕糖尿病的中期信号 : 005
- 警惕糖尿病的晚期信号 : 006
- 警惕糖尿病的典型信号 : 007
- 警惕糖尿病的非典型信号 : 009
- 认清糖尿病的本质 : 010
- 糖尿病有哪些类型 : 011
- 1型糖尿病和2型糖尿病的标准 : 014
- 追杀糖尿病的“元凶” : 016
- 血糖控制好,治疗方案早知道 : 017
- 糖尿病患者必备的5件用品 : 019

第二节 糖尿病与血糖、尿糖和胰岛素 : 020

- 什么是血糖 : 020





- 如何测定血糖 : 022
- 什么是尿糖 : 023
- 如何测定尿糖 : 024
- 做血糖、尿糖检查不可忽略的事项 : 026
- 全面了解胰脏和胰岛 : 026
- 胰岛素有哪些作用 : 027
- 认识胰岛素的绝对不足和相对不足 : 028
- 哪些因素影响体内胰岛素的分泌 : 028
- 全面认识胰岛素在治疗糖尿病中的意义 : 029

第三节 糖尿病患者远离生活七大“红灯区” : 031

- 红灯区一:睡眠不足 : 031
- 红灯区二:频繁用手机 : 032
- 红灯区三:肥胖 : 032
- 红灯区四:开车 : 033
- 红灯区五:浸泡热水澡 : 033
- 红灯区六:戴隐形眼镜 : 034
- 红灯区七:忽视“黎明现象” : 034

◆ part 02 糖尿病,防治下手要“趁早” ... 035

第一节 早监测 : 036

- 糖尿病患者进行病情监测的意义 : 036
- 全面了解糖尿病患者自我监测的内容 : 037

■ 牢记定期监测血糖的注意事项 : 038

■ 掌握血糖与尿糖的控制标准 : 039

■ 把握血糖监测的黄金时间 : 040

■ 了解 7 次尿糖监测法 : 041

■ 了解 24 小时血糖监测法 : 041

■ 学会用尿糖测算血糖值 : 042

■ 如何用血糖仪自测血糖 : 042

第二节 早预防 : 045

■ 预防糖尿病要把握重点 : 045

■ 糖尿病防治的“三重门” : 046

■ 让你远离糖尿病的第一处方 : 046

■ 糖尿病预防措施宜早知 : 048

■ 药物预防糖尿病是下策 : 049

■ 把握糖尿病预防的最佳时机 : 050

第三节 早诊断 : 051

■ 血糖是糖尿病的诊断依据 : 051

■ 牢记糖尿病目前的诊断标准 : 052

■ 了解儿童糖尿病的诊断标准 : 052

■ 了解妊娠糖尿病的诊断标准 : 052

■ 有效接受诊治有窍门 : 053

■ 了解糖尿病的常规检查项目 : 054

■ 糖尿病患者检查 5 项注意 : 055





part 03

饮食疗法, 糖尿病患者的个性化食谱... 057

第一节 糖尿病患者饮食原则 : 058

- 食疗可治糖尿病 : 058
- 糖尿病患者饮食宜把握 7 大原则 : 060
- 把握糖尿病患者饮食的三大特点 : 062
- 糖尿病患者宜培养良好的饮食习惯 : 063
- 糖尿病患者一日三餐要合理 : 064
- 糖尿病患者如何吃好早餐 : 065
- 糖尿病患者要学会灵活加餐 : 066
- 糖尿病患者一周食谱随你选 : 066
- 糖尿病合并肾病患者饮食有注意 : 068
- 糖尿病并发冠心病患者饮食方法 : 068
- 妊娠糖尿病患者饮食之道 : 069
- 1 型和 2 型糖尿病患者的饮食各有重点 : 069
- 糖尿病患者饮水有讲究 : 070

第二节 糖尿病患者的饮食宜忌 : 071

- 糖尿病患者忌食食物大总结 : 071
- 糖尿病患者可适量少吃的食物大总结 : 072
- 糖尿病患者宜适当吃肉 : 072
- 糖尿病患者常食膳食纤维好处多 : 073

■糖尿病患者早餐宜吃干饭 : 075

■冷开水泡茶用治糖尿病 : 076

■糖尿病患者食盐应适量 : 076

■蜂蜜虽好,糖尿病患者忌食 : 077

■糖尿病患者忌采取饿肚疗法 : 077

■糖尿病患者不可贪吃西瓜 : 078

■糖尿病患者不可贪吃月饼 : 078

■糖尿病患者长期饮酒害处多 : 079

■糖尿病患者吸烟有风险 : 079

第三节 素食 : 081

■牛奶,糖尿病患者的优质饮品 : 081

■冬瓜,肥胖糖尿病患者的首选佳蔬 : 082

■韭菜,各类糖尿病患者皆可食 : 083

■黄瓜,美容减肥又降糖 : 083

■南瓜,胰岛素的激活剂 : 084

■芹菜,糖尿病患者常吃益处多 : 085

■胡萝卜,和胃下气降血糖 : 086

■洋葱,有效防止糖尿病患者诱发并发症 : 087

■苦瓜,降糖抗癌的明星 : 088

■芦笋,补虚减肥降血糖 : 089

■银耳,生津止渴又降糖 : 090

■海带,糖尿病患者常食益处多 : 091

■醋,糖尿病患者的美味调料 : 092





■ 麦麸,糖尿病患者最理想的高纤维食品 : 093

■ 黑芝麻,补益肝肾又降血糖 : 094

■ 荞麦,防治糖尿病性高脂血症的佳品 : 094

■ 常用治“糖”菜谱 : 096

■ 常用治“糖”粥谱 : 104

■ 常用治“糖”汤谱 : 109

■ 常用治“糖”茶饮 : 116

■ 常用治“糖”酒饮 : 123

第四节 荤食 : 125

■ 黄鳝,糖尿病患者的珍饈佳肴 : 125

■ 鲫鱼,糖尿病患者防病治病的“上等鱼” : 126

■ 泥鳅,消渴多饮的克星 : 127

■ 牛肉,糖尿病患者病后调养的“肉中骄子” : 127

■ 鸡肉,糖尿病患者的食补之王 : 128

■ 常用的治“糖”菜谱 : 129

■ 常用的治“糖”汤谱 : 133

part 04 药物治疗,糖尿病患者用药须知... 137

第一节 吃药降糖有学问 : 138

■ 了解降糖药的服用原则 : 138

■ 把握服用口服降糖药的黄金时间 : 139

- 在医生指导下服用口服降糖药 : 140
- 降糖药物能搭配使用吗 : 140
- 了解口服降糖药之间的最佳搭档 : 141
- 血糖控制良好后能否停用降糖药 : 142
- 如何依据血糖情况调整降糖药的剂量 : 143
- 缓解口服降糖药的不良反应有妙招 : 144
- 糖尿病患者无法进食应如何服用口服降糖药 : 145

第二节 胰岛素降血糖 : 146

- 哪些糖尿病患者适合使用胰岛素治疗 : 146
- 胰岛素是治疗 2 型糖尿病的强有力武器 : 147
- 认清胰岛素在糖尿病治疗中的四大不良反应 : 148
- 了解胰岛素的分类 : 148
- 糖尿病患者注射胰岛素的黄金时间 : 151
- 适时调整胰岛素的注射次数 : 152
- 如何决定胰岛素的注射剂量 : 152
- 如何根据血糖浓度调整胰岛素剂量 : 153
- 了解口服降糖药与胰岛素间的联合应用 : 154

第三节 中西医药并用降血糖 : 156

- 常用的降糖西药有哪些 : 156
- 中医辨证论治糖尿病 : 158
- 糖尿病患者常用的中草药有哪些 : 160
- 糖尿病患者常用的口服中成药有哪些 : 161





■ 糖尿病患者常用的中医验方有哪些 165

◆ part

05

运动疗法,糖尿病患者最廉价的降糖药 ... 189

第一节 糖尿病患者降糖的“运动法则” 190

■ 糖尿病患者合理运动好处多 190

■ 把握糖尿病患者运动的最佳形式 192

■ 把握糖尿病患者运动的黄金时间 193

■ 掌握糖尿病患者运动的适宜强度 194

■ 糖尿病患者运动有章可循 194

■ 糖尿病患者运动前不可忽略的细节问题 195

■ 利用心率计算适合自己的运动量 196

■ 运动治“糖”的适应证 197

■ 糖尿病患者运动后不可忽略的细节问题 197

■ 11 种情况下糖尿病患者不适宜运动 198

第二节 糖尿病患者治“糖”的运动乐园 200

■ 要想血糖好,天天慢步跑 200

■ 降血糖,试试游泳 201

■ 散步治“糖”有奇效 203

■ 糖尿病患者应爱上登楼梯 204

■ 五禽戏可改变糖尿病患者的烦恼 205

■ 在舞蹈中享受治“糖”的快乐 206

■用气功来“征服”糖尿病 207

◆part

06

居家疗法,糖尿病患者不同季节不同保健... 209

第一节 春季 210

■糖尿病患者春季尤应注意讲卫生 210

■糖尿病患者春季踏青有注意 211

■糖尿病患者春季应积极预防传染病的发生 211

■糖尿病患者春季应积极预防疖肿的发生 211

第二节 夏季 213

■夏季是糖尿病患者治病的良机 213

■糖尿病患者安然度夏有讲究 214

■糖尿病患者夏季不宜使用空调 215

第三节 秋季 216

■糖尿病患者秋季养生有讲究 216

■糖尿病患者秋季饮食不可过量 218

■糖尿病患者秋冻有可能加重病情 219

■秋季是糖尿病患者治疗的好时节 219

第四节 冬季 221

■糖尿病患者安然过冬有讲究 221

糖
尿
病
保
健
百
科





- 糖尿病患者冬季应谨防流感 : 222
- 糖尿病患者冬季清晨宜抵防心肌梗死 : 223
- 糖尿病患者冬季应慎防脑血管意外的发生 : 224
- 糖尿病患者冬季应谨防皮肤瘙痒 : 225

part 07

情绪疗法,糖尿病患者安神助养的“定心丸”... 227

第一节 走出困惑,逃脱不良情绪的控制 : 228

- 糖尿病会“盯”上哪些人 : 228
- 糖尿病能斩草除根吗 : 230
- 糖尿病患者能长寿吗 : 230
- 糖尿病患者能结婚生子吗 : 231
- 糖尿病具有遗传性吗 : 232
- 糖尿病患者必须长期住院治疗吗 : 232
- 糖尿病患者间隔多长时间检查一次身体 : 233
- 糖尿病患者能像正常人一样参加工作吗 : 233
- 学龄期糖尿病患者能像正常孩子一样上学吗 : 234
- 肥胖型糖尿病患者如何减肥 : 234
- 如何利用饮食控制法减肥 : 235
- 怎样识别 6 种假糖尿病 : 236
- 糖尿病患者常用的消毒方法有哪些 : 238

第二节 心理异常的处理与应对 : 239

- 糖尿病,治“糖”先治心 : 239

- 糖尿病也能“气出来” : 240
- 糖尿病患者的心理障碍有何特点 : 242
- 糖尿病患者做好心理调节有注意 : 244
- 糖尿病患者心理调节的内容 : 245
- 糖尿病患者心理调节的常用方法 : 245
- 保持健康情绪,糖尿病患者治“糖”的法宝 : 250
- 糖尿病患者忌心理压力过大 : 251
- 儿童糖尿病患者的心理处方 : 252
- 青春期糖尿病患者的心理处方 : 253

part 08

经络疗法,糖尿病患者不花钱的安糖良药 ... 255

第一节 按摩 : 256

- 揭秘未病先防的医药——按摩 : 256
- 一用就灵的八大常用按摩手法 : 257
- 牢记穴位按摩的十大注意事项 : 264
- 按摩调理要点早知道 : 265
- 糖尿病患者按摩禁忌宜早知 : 266
- 按摩治疗糖尿病疗效好 : 266
- 手部治“糖”按摩图解 : 267
- 足部治“糖”按摩图解 : 272
- 耳部治“糖”按摩图解 : 276
- 体部治“糖”按摩图解 : 279





第二节 拔罐 : 287

- 拔罐, 拔去人体疾病的法宝 : 287
- 细解八大拔罐用具的优缺点 : 289
- 准确取穴是拔罐成功的重要环节 : 291
- 拔罐取穴有章可循 : 293
- 拔罐效果事半功倍, 做好准备是关键 : 295
- 拔罐治“糖”的特效穴位 : 298
- 拔罐治“糖”方法 : 298

第三节 刮痧 : 303

- 刮痧, 为健康清除垃圾 : 303
- 刮痧禁忌情况宜先知 : 305
- 刮痧效果好, 注意事项不可少 : 306
- 刮痧治“糖”的特效穴位 : 307
- 细解刮痧后的不同反应 : 307
- 谨防出现晕刮现象 : 308
- 刮痧治“糖”的方法 : 309

◆ part 09 泡脚疗法, 糖尿病患者泡脚常识与验方 ... 315

第一节 泡脚的基本常识 : 316

- 双脚与健康 : 316

- 泡脚养生的意义 : 317
- 泡脚养生具有坚实的科学基础 : 318
- 泡脚养生的独特魅力 : 319
- 如何选择泡脚器具 : 321
- 如何选择泡脚水 : 322
- 泡脚注意事项宜先知 : 322
- 泡脚时间有讲究 : 324

第二节 泡脚治“糖”中医验方 : 325

- 黄芪桂枝汤 : 325
- 仙灵脾熟地汤 : 325
- 桂枝黄芪汤 : 326
- 透骨草当归汤 : 326
- 黄芪当归汤 : 326
- 党参苍术汤 : 327
- 黄芪党参汤 : 327
- 苦参蛇床子汤 : 327
- 花粉葛根汤 : 327
- 黄芪独活汤 : 328

◆ part

10

综合疗法,糖尿病常见并发症的防治 ... 329

第一节 糖尿病并发症常识 : 330

- 糖尿病会引发多种并发症 : 330





■ 了解糖尿病急性并发症 : 332

■ 了解糖尿病慢性并发症 : 332

第二节 糖尿病并发症的防治 : 334

■ 糖尿病眼病,万万不可忽视 : 334

■ 糖尿病口腔疾病,不可掉以轻心 : 336

■ 糖尿病消化系统病变,防重于治 : 338

■ 糖尿病消化性溃疡,糖代谢异常是主因 : 339

■ 糖尿病足,糖尿病患者致残致死的元凶之一 : 340

■ 糖尿病肾病,糖尿病特有的微血管并发症 : 344

■ 糖尿病性冠心病,高血糖是其幕后帮凶 : 348

■ 糖尿病性高血压,糖尿病患者的临床多见病 : 351

■ 糖尿病性高脂血症,科学减肥是关键 : 354

■ 糖尿病酮症和酮症酸中毒,预防是关键 : 358

■ 糖尿病合并感染,糖尿病患者的的重要并发症 : 359

■ 糖尿病神经病变,慢性并发症的常见病 : 361

■ 糖尿病性功能障碍,“性”福的绊脚石 : 364