

现代生活保健百科丛书

糖尿病

保健百科

王 波◎编著

健康我做主，做自己的家庭医生

- ※ 积极控制糖尿病，维护生命健康
- ※ 正确认识糖尿病，强化自我治疗
- ※ 防治结合，减少糖尿病并发症的发生
- ※ 长期保健策略，增加健康砝码



中国纺织出版社

现代生活保健百科丛书

糖尿病 保健百科

王 波◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病保健百科 / 王波编著. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2011.2

(现代生活保健百科丛书)

ISBN 978-7-5064-7096-4

I. ①糖… II. ①王… III. ①糖尿病 - 防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第243239号

责任编辑: 张天佐 装帧设计: 逸水翔天 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年2月第1版第1次印刷

开本: 880 × 1240 1/32 印张: 13.5

字数: 300千字 定价: 24.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录 CONTENTS

第一章 关于糖尿病知识

第一节 糖尿病的概念.....	3
糖尿病是一种常见的内分泌疾病	3
糖尿病的特征及定义	4
血糖	4
血糖的正常范围	5
低血糖与高血糖	5
胰岛素与糖尿病的关系	6
第二节 糖尿病的临床表现.....	8
糖尿病的典型症状	8
糖尿病的不典型症状	9

第三节 糖尿病的病因与预防	10
I 型糖尿病的病因	10
II 型糖尿病的病因	11
妊娠糖尿病的原因	12
易患糖尿病的危险人群	12
第四节 不及时治疗糖尿病的危害	14
糖尿病急性并发症的危害	14
糖尿病慢性并发症	15
第五节 树立信心, 挑战糖尿病	16
糖尿病知识教育对控制病情的作用	21
接受糖尿病知识教育, 配合医生治疗	23
关于糖尿病最常见的错误认识	26
 第二章 医院就诊过程	
第一节 在家的准备	31
了解糖尿病的危险信号	31



第二节 去医院看病 33

选择医院、科室 33

一定要信任医生 33

正确地回答问诊 34

正确的接受诊治的方法 35

第三节 医生的检查 36

血糖检查——诊断糖尿病的依据 36

尿糖检查 37

其他检查 38

第四节 医生的诊断 39

I 型糖尿病 39

II 型糖尿病 39

妊娠糖尿病 42

其他类型糖尿病 42

第五节 医生的治疗 45

糖尿病治疗的目标：过正常人的生活 45

治疗糖尿病的方法：饮食、运动和药物配合	45
---------------------------	----

第三章 积极配合医生治疗

第一节 糖尿病的饮食疗法	49
--------------------	----

饮食治疗是治疗糖尿病的基础	49
---------------------	----

糖尿病患者饮食治疗的原则是什么	51
-----------------------	----

饮食治疗的方法：只需要计算一次	52
-----------------------	----

需要区分的两个概念：碳水化合物和糖	65
-------------------------	----

蛋白质、脂肪、碳水化合物是人体的能源物质	68
----------------------------	----

糖尿病患者每天应进食多少碳水化合物	70
-------------------------	----

糖尿病患者每天应进食多少脂肪	71
----------------------	----

糖尿病患者每天应进食多少蛋白质	71
-----------------------	----

糖尿病患者每天应进食多少膳食纤维素	72
-------------------------	----

糖尿病患者同样需要维生素和矿物质	77
------------------------	----

糖尿病患者能饮酒吗	77
-----------------	----

知道食物金字塔	81
---------------	----

学会分配主食	83
--------------	----

目 录



糖尿病患者能吃水果吗	83
糖尿病患者能喝饮料吗	86
糖尿病患者吃南瓜能降血糖吗	88
糖尿病患者怎样选择乳制品	89
糖尿病患者能吃坚果吗	90
糖尿病患者可以吃的食物	91
糖尿病患者应禁忌或少吃的食物	91
令糖尿病患者向往的自由饮食	92
两种类型糖尿病患者饮食治疗的不同	94

第二节 糖尿病的运动疗法..... 95

向医生请教，制定合理的运动方案	95
运动给糖尿病患者带来的好处	96
糖尿病患者的康复运动原则	97
选择适合糖尿病患者的运动方法	97
运动步骤	98
运动强度	99
如何提高运动积极性	99



目录



如何预防和应对运动中出现低血糖	100
-----------------------	-----

不适合运动的情况	100
----------------	-----

第三节 糖尿病患者要配合心理治疗 102

糖尿病患者应树立正确的疾病观	103
----------------------	-----

情绪变化对糖尿病的影响	104
-------------------	-----

糖尿病患者的康复需要全社会的参与	105
------------------------	-----

糖尿病患者常见的心理障碍	106
--------------------	-----

精神紧张对糖尿病控制的影响	106
---------------------	-----

消除引起精神紧张的因素	107
-------------------	-----

心理疗法的具体做法	108
-----------------	-----

做好糖尿病患者的心理护理	109
--------------------	-----

帮助糖尿病患者放松情绪	110
-------------------	-----

糖尿病患者要乐观对待此病	111
--------------------	-----

糖尿病患者要做好自我心理护理	111
----------------------	-----

第四节 遵医嘱正确服用降糖药 114

饮食疗法不能使血糖值下降时应用口服药物或胰岛素治疗	114
---------------------------------	-----

什么药是治疗糖尿病的好药	115
--------------------	-----



口服药物的应用对象和时机	116
临床上常用的口服降糖药有哪些	116
口服降血糖药须知	146
第五节 胰岛素治疗	160
胰岛素治疗的根本是模仿正常人胰岛素的分泌	161
胰岛素治疗的优点	161
长期以来人们对胰岛素的误解	161
正常的胰岛素分泌	162
什么样的人需要用胰岛素	162
胰岛素的种类	163
胰岛素的存储	164
教你注射胰岛素	165
怎样减轻注射时的痛苦	168
什么是胰岛素笔	170
胰岛素笔的优点	170
胰岛素笔的缺点	171
胰岛素笔的种类	172

胰岛素笔的操作过程	172
使用胰岛素笔的注意事项	173
让你成为用胰岛素控制自己疾病的专家	174

第六节 糖尿病的中医疗法..... 176

中医是怎样认识糖尿病的	176
中医有哪些方法治疗糖尿病	178
治疗糖尿病的中成药	181

第四章 糖尿病的自我监测与并发症预防

第一节 病情监测..... 188

自我病情监测是糖尿病治疗的五驾马车之一	188
医院检查更重要	191
家中监测血糖注意事项	192

第二节 预防糖尿病并发症..... 194

糖尿病的急性并发症与慢性并发症	195
必须注意低血糖	196



低血糖处理以后的考虑	200
糖尿病酮症酸中毒	201
糖尿病高渗性昏迷	204
糖尿病眼病	205
糖尿病肾病	208
糖尿病神经病变	211
糖尿病足部病变	212
糖尿病心脑血管并发症	216
危险信号——糖尿病患者需要送医院治疗的危险状况	217

第五章 糖尿病的自我治疗方法

第一节 糖尿病食疗宜忌	220
糖尿病患者吃水果的禁忌有哪些	220
糖尿病患者宜食的蔬菜有哪些	221
糖尿病患者宜食的其他食物有哪些	232
糖尿病患者饮食中有哪些禁忌	241
糖尿病患者食疗原则有哪些	245

第二节 糖尿病食疗药膳..... 249

食疗菜谱举例 249

糖尿病食疗粥谱 256

糖尿病食疗汤谱 262

糖尿病食疗茶饮 267

糖尿病食疗药酒 273

第三节 糖尿病其他疗法..... 276

散步疗法 276

跑步疗法 277

游泳疗法 278

登楼梯疗法 280

体操疗法 280

五禽戏疗法 282

按摩疗法 283

读书疗法 285

音乐疗法 286

书画疗法 287

目 录



下棋疗法	289
舞蹈疗法	291
矿泉浴疗法	292
拔罐疗法	293
气候疗法	295
泡脚疗法	296

第六章 糖尿病患者长期保健策略

第一节 四季养生要诀..... 301

老年糖尿病患者不同季节应注意不同问题	301
糖尿病患者冬季清晨要预防心肌梗死	303
糖尿病患者如何越冬	304
糖尿病患者冬季易发生脑血管意外	305
糖尿病患者冬季易发生骨关节病	307
糖尿病患者冬季易患感冒	308
糖尿病患者四季均易患皮肤瘙痒症	308
糖尿病患者春季尤应注意个人卫生	309

目录



糖尿病患者春季踏青时应注意的问题	310
为什么糖尿病患者春季易患疖肿	310
夏天是治疗糖尿病的良机	311
夏季血糖会降低, 降糖药物可以不吃吗	312
糖尿病患者夏季应远离空调	313
糖尿病患者安然度夏的方法	313
夏季糖尿病患者能喝冷饮吗	314
糖尿病患者不宜秋冻	315
第二节 健康的日常生活	316
保持健康的心态	316
感人的家庭力量	318
停止吸烟与饮酒	319
生病的日子, 要更加小心	321
糖尿病患者日常生活14宜	322
糖尿病患者日常生活19忌	332
第三节 糖尿病与孕育	344
男性糖尿病患者的性问题	345



女性糖尿病患者的性问题	346
关于糖尿病患者结婚和生育的建议	346
妊娠与糖尿病	347
糖尿病对胎儿的影响	347
糖尿病对妊娠妇女的影响	347
第四节 工作与出行	353
糖尿病患者的工作和事业	353
糖尿病患者的旅行与出差	354
第五节 儿童、青少年与糖尿病	355
正常上学读书	356
为什么儿童糖尿病患者要参与糖尿病管理	358
儿童糖尿病的护理有何诀窍	358
儿童及青少年糖尿病患者能否上学	359
家庭与社会对患儿的关怀	360

保健常识——你问我答	362
为什么国际上将非药物治疗作为治疗糖尿病的首选方案	362
糖尿病患者的家庭治疗包括哪些内容	363
糖尿病的三级预防是指什么	364
当糖尿病合并有高血压时该怎么办	364
当糖尿病合并有血脂异常时该怎么办	365
当糖尿病合并有肥胖时该怎么办	365
当糖尿病合并有皮肤病时该怎么办	365
当糖尿病合并有骨关节病时该怎么办	366
糖尿病会不会引起脑梗死	366
当糖尿病合并有勃起功能障碍时该怎么办	367
糖尿病对女性患者的性生活有何影响	368
糖尿病患者为什么要坚持做自我监测	368
糖尿病患者自我监测包括哪些内容	368
血糖为何居高不下	369