

把握健康主动权 做自己最好的医生

周旭文 高景华/编著

糖尿病

TANG NIAO BING JIAN KANG BAI SHI TONG

健康

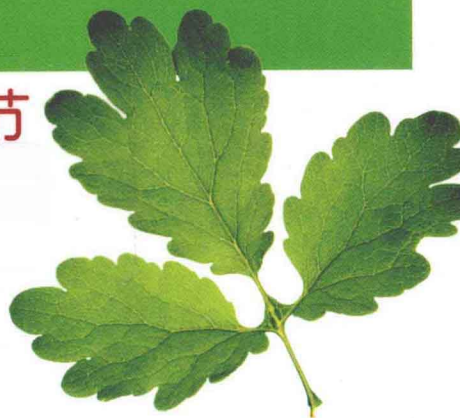
百事通

糖尿病康复必知的生活细节

汇集名医精华

健康
靠自己

为什么会得糖尿病
糖尿病的检查与诊断
糖尿病的预防与治疗



远离糖尿病，与健康零距离

 浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

把握健康主动权 做自己最好的医生

周旭文 高景华/编著

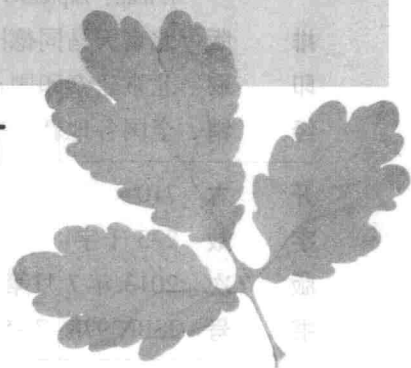
糖尿病

TANG NIAO BING JIAN KANG BAI SHI TONG

健康

百事通

糖尿病康复必知的生活细节



远离糖尿病，与健康零距离



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病健康百事通 / 周旭文, 高景华编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 1
(健康百事通系列)
ISBN 978-7-5341-5017-3

I. ①糖… II. ①周…②高… III. ①糖尿病—防治
IV. ①R587. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 297169 号

书 名 糖尿病健康百事通
编 著 周旭文 高景华

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	18.75
字 数	275 千字			
版 次	2013 年 7 月第 1 版		2013 年 7 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5017-3		定 价	26.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿
责任校对 宋 东 王 群 王巧玲

责任美编 金 晖
责任印务 徐忠雷



FOREWORD 前言

随着社会的进步，科学技术的飞速发展，人们在尽情享受物质文明的同时，一些非遗传性的慢性疾病、现代难治病也开始向人类发起挑战。糖尿病作为常见、多发的疾病，全球发病人数正以惊人的速度增长。目前中国已超过印度成为世界第一糖尿病大国。最新调查显示，20 岁以上成人中，年龄标化的糖尿病患病率为 9.7%，患病人数达 9240 万，糖尿病前期者所占比例超过 15.5%。约半数以上未被诊断而无法及早接受有效的治疗。

目前，我国糖尿病患者的检出率、知晓率和控制率较低，相关科学知识尚未普及。迄今为止，糖尿病虽然不能根治，但它仍属可防、可治之病。大力开展糖尿病的预防教育，加大宣传防治糖尿病知识的力度，可以有效地避免糖尿病并发症的发生和发展，使患者几乎可以过与正常人一样的生活。

国内外的经验还证明，控制糖尿病及其相关并发症不能仅仅靠药物，还需要依靠患者主观能动性的发挥，如适当运动、合理饮食、坚持科学的治疗和定期复查。糖尿病患者本人的健康意识和正确对待疾病的态度起着至关重要的作用。

有人说，世界上最好的医生是自己。对糖尿病的防治而言，的确如此。无论是否携带糖尿病的遗传基因，防治糖尿病都需要从自己开始，从现在开始，养成合理摄入营养、科学安排生活的习惯，保持乐观面对人生的精神状



态。糖尿病的治疗目前尚无根治的方法，只能通过综合治疗进行控制，并防治或延缓并发症的发生。饮食治疗是糖尿病最基本的治疗方法，也是一切治疗措施的基础治疗，是要坚持终身的治疗方法。

除了饮食调养来控制病情之外，糖尿病的日常保健调养也尤为重要。这其中包括适量的运动调养、起居调养、心理调适等，通过日常生活中的点点滴滴，在一定程度上改善心肺功能，增强体质，调节糖代谢，加速脂肪分解，调节血脂和降低血液黏滞度，有利于糖尿病患者慢性并发症的控制。

本书运用通俗的语言，向广大糖尿病患者及其家属介绍了糖尿病的基础知识及运动、饮食、心理、药物治疗等方面的知识，以及日常生活中的护理细节、四季保健常识等。同时，还精心为糖尿病患者介绍了一些特色疗法，包括按摩、刮痧、针灸、日光浴、森林浴等简单可行的治疗方法，供广大患者参考选用。真心希望糖尿病患者能够从本书中获益，走出糖尿病的种种误区，最大限度地减少糖尿病带来的困扰。

由于时间仓促，本书难免有纰漏之处，望广大读者指出。

编 者

2013 年 1 月



上篇 与糖“相知、了解”

第一章 警惕健康特级杀手——糖尿病

第1节 认识糖尿病	003
1. 什么是糖尿病	003
2. 如何认识糖尿病	004
3. 为什么会得糖尿病	004
4. 得了糖尿病可怕吗	006
5. 可别轻信糖尿病能“根治”	007
6. 什么是尿糖	008
7. 糖是糖尿病的罪魁祸首吗	008
8. 什么是血糖	009
9. 血糖的来龙去脉	009
10. 什么是血糖值增高阶段	010
11. 正常人每天的血糖有什么变化	011
12. 什么是空腹血糖、餐前餐后血糖	011
13. 什么是黎明现象	012
14. 血糖保持稳定的意义	012
15. 什么是胰岛素	013
16. 胰岛有什么作用	013
17. 影响体内胰岛素分泌的原因	014

18. 胰岛素治疗糖尿病的意义	015
19. 胰岛素缺乏或消失常见于哪些原因	015
第2节 糖尿病的分型	017
1. 1型糖尿病	017
2. 2型糖尿病	019
3. 妊娠糖尿病	019
4. 特殊型糖尿病	019
第3节 糖尿病的临床表现	023
1. 饥饿、多食是糖尿病的典型症状吗	023
2. 为什么糖尿病患者会疲乏无力、体重下降	024
3. 为什么糖尿病患者会有餐前饥饿难忍感	024
4. 为什么糖尿病患者会多尿多饮	025
5. 警惕来自眼睛的糖尿病信号	026
6. 糖尿病患者为什么会出现腹胀	027
7. 黄色手掌、足底与糖尿病有什么关系	028
8. 外阴瘙痒要排查糖尿病	029
9. 糖尿病患者特有的皮肤表现有哪些	029
10. 糖尿病高危人群不可忽视的信号	030

第二章 糖尿病的诊断与预防——降糖第一步

第1节 糖尿病的诊断及注意事项	032
1. 糖尿病的检测项目有哪些	032
2. 糖尿病的诊断与时俱进	034
3. 糖化血红蛋白是检测糖尿病的金标准	035
4. 确诊糖尿病要做哪些检测	036
5. 口服葡萄糖耐量试验可早期诊断糖尿病	037



6. 血糖仪检测方法	038
7. 检测血糖的最佳时间	039
8. 检测血糖的注意事项	040
9. 什么叫空腹血糖	040
10. 尿糖试纸的测定方法及结果分析	041
11. 尿糖测定的意义	041
12. 什么是尿蛋白检测	043
13. 如何进行尿酮体检测	043
14. 如何走出糖尿病的诊断误区	043
第2节 不同类型糖尿病的诊断	045
1. 1型糖尿病的诊断	045
2. 2型糖尿病的诊断	046
3. 妊娠糖尿病的诊断	047
4. 儿童糖尿病的诊断	048
第3节 预防糖尿病不可随心所欲	048
1. 预防比治疗更重要	048
2. 预防糖尿病有哪些措施	049
3. 预防糖尿病有哪些要点	050
4. 预防糖尿病的三个步骤	051
5. 1型糖尿病的一级预防措施	052
6. 2型糖尿病的一级预防措施	052
7. 糖尿病肾病的预防	053
8. 如何预防糖尿病性高血压	055
9. 如何预防糖尿病性脑血管病	055
10. 如何预防糖尿病性心脏病变	057
11. 如何预防低血糖	057
12. 如何预防糖尿病乳酸性酸中毒	058

13. 日常生活中预防糖尿病的措施	059
14. 一般人应如何预防糖尿病	060
15. 糖尿病患者不可忽视护眼	061
16. 如何防治糖尿病足	062
17. 如何从小预防糖尿病	063
18. 如何预防糖尿病消化系统病变	063
19. 如何预防糖尿病口腔疾病	064
20. 儿童如何预防糖尿病	066
21. 中年人如何预防糖尿病	067
22. 老年人如何预防糖尿病	068
第4节 警惕糖尿病易感人群	068
1. 肥胖者是糖尿病的高危人群	068
2. 高血脂患者易患糖尿病	069
3. 啤酒肚是糖尿病的危险信号	070
4. 精神紧张是糖尿病的导火索	070
5. 高血压易诱发糖尿病	070
6. 糖尿病在老年人中易高发	071
7. 更年期女性易患糖尿病	071
8. 糖尿病有家族遗传史	072

第三章 并发症及合并症——同病相“连”

第1节 糖尿病的急性并发症	073
1. 糖尿病会引起多种并发症吗	073
2. 糖尿病的危害主要来自并发症	074
3. 糖尿病的急性并发症有哪些	075
4. 什么是酮体、酮症	075



5. 糖尿病酮症酸中毒报警信号	075
6. 酮血症和酮尿症有什么关系	077
7. 糖尿病酮症酸中毒对人体有什么危害	077
8. 糖尿病酮症酸中毒的预防	077
9. 糖尿病高渗性昏迷信号	078
10. 什么是乳酸性酸中毒	079
11. 如何避免糖尿病的苏木杰现象	080
12. 如何避免糖尿病的黎明现象	080
第2节 糖尿病的慢性并发症	081
1. 糖尿病慢性并发症非常可怕吗	081
2. 如何避免糖尿病并发症	082
3. 糖尿病慢性并发症有哪些	083
4. 糖尿病眼病有哪些	083
5. 糖尿病性视网膜病变	084
6. 糖尿病肾病有几期	086
7. 糖尿病性神经病变有哪些	087
8. 糖尿病性皮肤病变有哪些	088
9. 糖尿病足如何发现	089
10. 糖尿病其他病变有哪些	089
第3节 糖尿病的常见合并症	090
1. 什么是肥胖症	090
2. 减肥降脂有助于预防糖尿病及并发症	092
3. 什么是高血压	093
4. 糖尿病性高血压有何危害	093
5. 糖尿病性高血压有何特点	094
6. 高血压合并糖尿病的治疗	094
7. 什么是高脂血症	095

8. 糖尿病性高脂血症是怎么发生的 096
9. 糖尿病性高脂血症易造成哪些危害 097
10. 糖尿病性高脂血症的治疗原则 097
11. 糖尿病合并高脂血症的饮食注意事项 098
12. 糖尿病的皮肤病变及治疗 098

下篇



与糖为伴，享受健康

第一章 养生之道——防未病胜于治末病

- 第1节 饮食，睡眠中的降糖“规” 103
1. 健康测试：你的生活方式健康吗 103
 2. 早餐要吃好 104
 3. 午餐“挑”着吃 105
 4. 晚餐宜谨慎 105
 5. 加餐要灵活 106
 6. 睡前活动莫过火 107
 7. 当心夜间低血糖反应 107
- 第2节 四季中应坚持的降糖“操” 108
1. 春季踏青早安排 108
 2. 春季护理有重点 109
 3. 春捂原则要遵循 110
 4. 夏季养生讲究多 110
 5. 夏季用品保清洁 111



6. 夏季午休很重要	111
7. 防暑降温要科学	111
8. 秋季防燥宜滋润	112
9. 起居规律要应时	112
10. 糖尿病患者秋冻要适度	113
11. 秋季运动量力而行	113
12. 冬季进补须科学	114
13. 防寒过冬不马虎	114
14. 冬季严把饮食关	115
第3节 生活起居细节中的降糖“行”	116
1. 合理安排衣食住行	116
2. 降糖降脂必不可少	117
3. 减肥千万别减水	119
4. 注意个人卫生很重要	120
5. 水果应该科学吃	121
6. 吃饭速度不可快	122
7. “盐”多必失	123
8. 过节勿忘“八坚持”	124
9. 糖尿病患者巧穿衣	125
10. 糖尿病患者穿鞋有讲究	126
11. 频繁使用手机的危害	127
12. 安全洗澡需谨慎	127
13. 合理使用空调	128
14. 远离电扇保健康	129
15. 正确使用电热毯	129
16. 保卫“性”福	129
17. 性生活时需谨防低血糖反应	131



第二章 心理疗法——好心情好健康

第1节 糖尿病患者的心理调适	132
1. 精神因素对糖尿病的影响	132
2. 不良情绪易诱发糖尿病	133
3. 当心抑郁症引发糖尿病	134
4. 乐观可让免疫系统投向最佳状态	134
5. 孤独、愤怒和灰心，妨碍糖尿病康复	135
6. 哭泣，糖尿病患者的宣泄武器	136
第2节 树立正确的抗病观	136
1. 糖尿病患者的心理特点	136
2. 糖尿病患者要树立正确的疾病观	137
3. 糖尿病患者如何克服低落的情绪	138
4. 糖尿病患者如何保持健康的心理	139
5. 糖尿病患者常见的几种心理障碍	140
6. 别总相信广告宣传，做个理智者	141
7. 提高认知，能走出误区	142
8. 几种不良的心理误区	143

第三章 运动疗法——释放生命的活力

第1节 糖尿病患者运动的益处	145
1. 什么是运动疗法	145
2. 运动对糖尿病的好处	146
3. 糖尿病患者选什么锻炼方法好	148
4. 糖尿病患者如何掌握运动量	148
5. 糖尿病患者的运动原则	149



6. 运动疗法要注意的问题	151
7. 运动对糖尿病的治疗作用	151
8. 如何提高糖尿病患者运动的积极性	153
9. 什么是有氧运动和无氧运动	154
10. 家务劳动能代替体育锻炼吗	156
11. 糖尿病患者运动宜忌	156
12. 运动疗法的适应证	157
13. 糖尿病患者运动前后的注意事项	157
14. 运动疗法的禁忌	158
15. 糖尿病患者如何掌握运动的强度	159
16. 如何知道运动量是否合适	159
17. 清晨锻炼应注意的问题	160
18. 运动时间的最佳选择	160
第2节 特殊类型糖尿病患者的运动疗法	161
1. 不同类型的糖尿病患者如何运动	161
2. 1型糖尿病患者的运动疗法	162
3. 2型糖尿病患者的运动疗法	162
4. 儿童1型糖尿病患者的运动疗法	163
5. 儿童糖尿病患者可参加哪些体育运动	163
6. 老年糖尿病患者的运动疗法	164
7. 糖尿病足患者的运动疗法	165
8. 糖尿病孕妇能运动吗	165
9. 糖尿病并发心脏病患者的运动	166
第3节 酌情选择运动方式	166
1. 八招练就“不老腿”	166
2. 踢毽子也可降血糖	168
3. 散步让你远离糖尿病	169

4. 跑步是简便的降糖妙法 170
5. 在游戏中治疗糖尿病 171
6. 骑单车的好处多 172
7. 游泳是糖尿病患者的休闲降压运动 172
8. 登楼梯有助于健身 173
9. 爬山应因人而异 174
10. 外出旅游须谨慎 175

第四章 饮食疗法——科学“吃”掉糖尿病

第1节 糖尿病饮食治疗原则 177

1. 食疗是治疗糖尿病的基础 177
2. 糖尿病饮食治疗总原则 178
3. 糖尿病饮食治疗的作用 178
4. 糖尿病饮食治疗的重要性 179
5. 糖尿病患者选择水果的原则 179
6. 糖尿病患者如何合理喝奶 180
7. 糖尿病患者吃“糖”妙方 180

第2节 糖尿病饮食计算方法 181

1. 糖尿病各种饮食算法 181
2. 糖尿病患者如何计算热量 182
3. 如何估算饮食的数量 183
4. 你知道食物交换份法吗 184
5. 巧用食物交换份 185
6. 膳食纤维的每天适宜摄入量 185
7. 糖尿病患者要辨证选食 186
8. 看“指数”吃饭更科学 187



9. 怎样识别摄入的膳食纤维量是否充足	188
第3节 正确进行饮食治疗	189
1. 食物是防治疾病之源	189
2. 糖尿病患者要科学用餐	191
3. 营养配餐要遵循的三大原则	193
4. 糖尿病患者要控制主食的摄入量	193
5. 饮食控制不等于挨饿	194
6. 如何精打细算定膳食	195
7. 少食多餐利血糖	198
8. 食物降糖无科学依据	198
9. 科学巧配膳参考食材	199
10. 糖尿病患者宜慎用甜味剂	200
11. 饮食计算要对比标准体重	200
12. 糖尿病患者应选择高纤维膳食	201
13. 糖尿病患者如何确定睡前是否可加餐	202
14. 糖尿病患者应养成良好的饮食习惯	203
第4节 饮食治疗误区	205
1. 花生瓜子随意吃	205
2. 主食摄入太少	205
3. 为降糖不吃早餐	206
4. 优质蛋白越多越好	208
5. 儿童营养多多益善	208
第5节 特殊患者的饮食控制	209
1. 肥胖型糖尿病患者的饮食控制	209
2. 消瘦型糖尿病患者的饮食控制	210
3. 老年糖尿病患者的饮食控制	210



- 4. 儿童糖尿病患者的饮食控制 211
- 5. 妊娠糖尿病患者的饮食控制 211
- 6. 更年期糖尿病患者的饮食控制 212

第五章 药物治疗——糖尿病的终极克星

- 第1节 治疗糖尿病常用的中药 214
 - 1. 治疗糖尿病常用的中药材 214
 - 2. 单味中药巧降糖尿病性高血压 216
 - 3. 单味中药辅助治疗糖尿病性心脏病 216
 - 4. 中药复方巧治糖尿病性冠心病 217
 - 5. 中药复方巧治糖尿病性高脂血症 218
- 第2节 治疗糖尿病常用的中药方剂 219
 - 1. 治疗糖尿病中药单方、验方如何使用 219
 - 2. 降糖中成药的联用要科学 219
 - 3. 常用的口服降糖中成药 220
 - 4. 常用中药单方辅助降糖 223
 - 5. 常用中药验方有效降糖 224
- 第3节 糖尿病患者的食疗药膳 225
 - 1. 食疗药膳的基本原则 225
 - 2. 糖尿病患者的药茶方 226
 - 3. 糖尿病患者的药粥方 228
 - 4. 糖尿病患者的药汤方剂 230
- 第4节 糖尿病患者的口服降糖药 233
 - 1. 中医药治疗糖尿病的原则 233
 - 2. 为什么口服降糖药必须在医生的指导下使用 234
 - 3. 如何选择口服降糖药 234