

最权威、最实用的糖尿病居家调养必备宝典

糖尿病

居家调养自疗金典

精编
特惠版



主编 向红丁

中国著名糖尿病专家，卫生部首席健康教育专家
北京协和医院糖尿病中心主任，北京糖尿病防治协会理事长，
北京健康教育协会副会长，
北京协和医院教授、博士生导师。

收录糖尿病患者日常生活中需要注意的调养细节，通俗易懂地讲解疾病相关知识。

从合理饮食 + 适量运动 + 中医保健 + 居家护理入手

控制病情，预防糖尿病并发症，帮助糖尿病患者轻松拥有**更健康**的生活。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病居家调养自疗金典: 精编特惠版/向红丁 主编.--青岛: 青岛出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5436-9393-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第090378号

《糖尿病居家调养自疗金典》(精编特惠版)编委会

主 编 向红丁

编 委 牛东升 李青凤 王家琪 彭新国 李 萌 彭正勇 刘红霞 石艳芳 张 伟
安 鑫 张 静 石 沛 梁元高 李丽华 张 娜 刘志刚 刘 计 介庆庆
宋启文 石玉琳 樊淑民 修金莲 周 艳 修金凤 张 方 赵唯唯 高 杰
韩建立 杨 力 高 坤 马 磊 杨传华 高子郡 陶 涛 谢铭超 王 静
陈 旭 季子华 吉新静 张辉芳 李军艳 申 琦 李明亚 王 娟 程玉李
陈进周 张 瑞

书 名 糖尿病居家调养自疗金典(精编特惠版)

出版发行 青岛出版社


社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-68068026 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 刘志刚 刘 计

封面设计 李 静

装帧设计 水长流文化发展有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

开 本 16开(715毫米×1010毫米)

印 张 21.5

字 数 330千

书 号 ISBN 978-7-5436-9393-7

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别: 医疗保健类

最权威、最实用的糖尿病居家调养必备宝典

糖尿病

居家调养自疗金典

精编
特惠版



主编 向红丁

中国著名糖尿病专家，卫生部首席健康教育专家
北京协和医院糖尿病中心主任，北京糖尿病防治协会理事长，
北京健康教育协会副会长，
北京协和医院教授、博士生导师。

收录糖尿病患者日常生活中需要注意的调养细节，通俗易懂地讲解疾病相关知识。

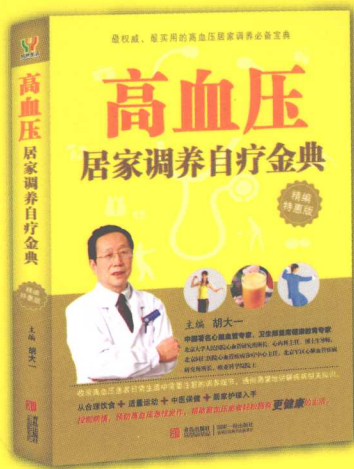
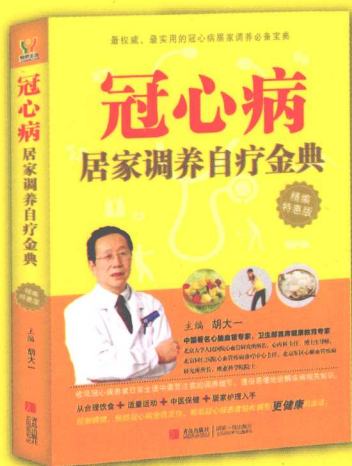
从合理饮食 + 适量运动 + 中医保健 + 居家护理入手

控制病情，预防糖尿病并发症，帮助糖尿病患者轻松拥有**更健康**的生活。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



糖尿病患者居家调养必备的一本书

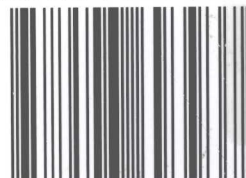
科学权威，深入浅出。
易于实践，便于操作。
图文并茂，形象直观。

糖尿病在我国已经成为继心脑血管疾病和癌症之后的第三大致死疾病，我国已经成为全球糖尿病第二大国，且全国糖尿病患病率呈倍数增长，形式十分严峻，而我国糖尿病患者的知晓率和治疗率仅为30%左右。

建议陈列类别：医疗保健类

ISBN 978-7-5436-9393-7 定价:39.80元

ISBN 978-7-5436-9393-7



9 787543 693937 >



向红丁◎主编

TANG NIAO BING JU JIA TIAO YANG ZI LIAO JIN DIAN

糖尿病

居家调养自疗金典

(精编特惠版)

据2007年资料显示,全球糖尿病患病率约为5.9%,有2.46亿糖尿病患者;中国糖尿病患者已经近4000万,位居全球第二;糖尿病前期糖耐量受损者已经超过6000万,位居世界第一。而在我国糖尿病患者的知晓率和治疗



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

专家 介绍

Z H U A N J I A J I E S H A O

向红丁，中国著名内分泌专家，卫生部首席健康教育专家。北京协和医院主任医师、博士生导师，北京协和医院糖尿病中心主任，北京健康教育协会副理事长，中华医学会糖尿病学分会主任委员，中华糖尿病防治协会理事长，卫生部老年医学领导小组专家委员会委员兼秘书，卫生部糖尿病防治专家咨询委员会秘书。

医疗特长为内分泌专业，尤以治疗糖尿病、甲状腺病、男性生殖系统疾病和内分泌疾病为专长，具有坚实的理论基础和丰富的临床经验。现参与国家“十一五”科技支撑项目“2型糖尿病及其并发症干预控制研究”及北京市科委重大项目的研究工作。

近年来共发表论文100余篇，参与著作撰写40余部，其中由中国协和医科大学出版社出版的科普专著《糖尿病300个怎么办》获第三届中国大学出版社协会双效书奖和第四届全国优秀科普作品奖，并获得2006年国务院颁布的国家科学技术进步二等奖。由人民卫生出版社出版的《自己战胜糖尿病》获得2005年国务院颁布的国家科学技术进步二等奖。

目前担任《中国糖尿病杂志》副总编辑和《中华老年医学杂志》等十几种科普杂志的编委或审稿人。多次在中央电视台《健康之路》等节目进行糖尿病科普知识宣讲。

前言 P R E F A C E

糖尿病是一种内分泌疾病，在古代是帝王贵族才会得的病，近年随着生活水平的提高，糖尿病正在慢慢向我们每一个人靠近。据2007年资料显示，全球糖尿病患病率约为5.9%，有2.46亿糖尿病患者；中国糖尿病患者已经近4000万，位居全球第二；糖尿病前期糖耐量受损者已经超过6000万，位居世界第一。而在我国糖尿病患者的知晓率和治疗率仅为30%。

早在公元前400年，中医典籍《黄帝内经》就有了“消渴病”的描述，这是世界上对糖尿病最早的记载。世界上最早确认和治疗糖尿病的医生是中国唐代名医王焘，他的父亲经常口渴难忍，食量猛增，身上多有疥疮，小便带有水果味。王焘亲自尝父亲的小便，果然是甜的，他就确认父亲患有“消渴病”，并针对“消渴病”制订治疗方案，还调整饮食，有效地控制了病情。我国历代还有很多名医留下了许多调理糖尿病的治疗方案和饮食方案。

现代医学的进步，使糖尿病的治疗得到了长足的发展。糖尿病患者如果合理调控自己的生活，在医生的指导下用药，就可以和正常人一样愉快地生活，走出糖尿病的阴影。本书就是希望教给糖尿病朋友怎样在家里进行自我生活调理和自疗，预防糖尿病并发症，减少患病痛苦和日常生活的一些不便，使自己的生活动达到“随心所欲而不逾矩”的美好阶段。

全书从饮食、运动等方面教给读者怎样在日常生活中进行自我调养。书中既有选取食物的原则，也有不同能量的全天带量食谱，读者朋友可以根据自己的情况来参考；书中的运动体操也可以供读者朋友在每天的间隙做一下，以活动筋骨，减缓血糖波动。中医疗法部分简单易操作，还能强身健体，糖尿病朋友和家属都可以多加实践。专家门诊连线则是广大糖尿病患者平时问得最多的一些问题，从预防保健、生活调养、正确用药、合理饮食、运动锻炼、心理调适、科学护理等几个方面进行了归纳，希望可以为糖尿病朋友解疑答惑。

在科学水平已经高度发达的今天，糖尿病依然是一种终身代谢性疾病，目前尚无彻底治愈的良方，一旦患上糖尿病，不必沮丧，只要合理调养，一样可以正常生活。一定不要听之任之，也不要一味寻求治愈妙方，最好做到早预防、早发现、早控制，这样才能预防糖尿病并发症，将病痛降到最低。

衷心祝愿广大糖尿病朋友生活得幸福快乐！

向红丁

目录

一 认识糖尿病

- ◆糖尿病是怎么形成的 16
- ◆什么人易患糖尿病 18
- ◆糖尿病的四大类型 20
- ◆糖尿病的基本症状 22
- ◆糖尿病并发症有哪些 24
- ◆糖尿病性昏迷是怎么回事 28
- ◆怎样发现糖尿病 31

二 如何预防糖尿病

- ◆糖尿病也是可以预防的 34
- ◆膳食平衡 36
- ◆加强锻炼, 增强身体免疫力 39

三 糖尿病生活调养

1 自我病情监测

- 治疗糖尿病的五驾马车 42
- 血糖监测 43
- 其他监测 45

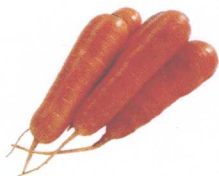
2 合理使用胰岛素

- 胰岛素的正确应用 47
- 胰岛素的注射方法 49

3 糖尿病饮食指导

- 科学制订饮食计划 51

- 糖尿病患者一日三餐的能量应怎样分配 55
- 食品交换份让你想吃啥就吃啥 56
- 怎样制订食谱 57
- 学会食物互换 62



不同能量全天带量食谱

1200~1300千卡全天带量食谱

食谱一

- 早餐 玉米面发糕 65
- 午餐 燕麦饭 66
- 嫩炒芹菜牛肉丝 66
- 晚餐 绿豆饭 67
- 香菜拌豆腐 67

1200~1300千卡推荐周带量食谱一

食谱二

- 早餐 牛奶麦片粥 70
- 午餐 金银饭 70
- 红烧排骨 71
- 晚餐 尖椒炒肉 71

1200~1300千卡推荐周带量食谱二

1400~1500千卡全天带量食谱

食谱一

早餐 红豆粥	74
午餐 沙锅冻豆腐	75
晚餐 蒜蓉茼蒿	75

1400~1500千卡推荐周带量食谱一.....76

食谱二

早餐 玉米面粥	78
午餐 猪肝炒洋葱	78
银耳南瓜汤	79
晚餐 豆腐丝炒韭菜	79

1400~1500千卡推荐周带量食谱二.....80

1600~1700千卡全天带量食谱

食谱一

早餐 双耳炆苦瓜	82
午餐 蒜香扁豆丝	83
排骨炖藕片	83
晚餐 椒油笋丁	83

1600~1700千卡推荐周带量食谱一.....84

食谱二

早餐 白菜肉丝年糕	86
午餐 蚝油生菜	86
红烧鲢鱼	87
晚餐 葱花饼	87

1600~1700千卡推荐周带量食谱二.....88

1800~1900千卡全天带量食谱

食谱一

早餐 皮蛋拌豆腐	90
午餐 豆芽拌豆腐丝	91
晚餐 菠菜拌粉丝	91

1800~1900千卡推荐周带量食谱一.....92

食谱二

早餐 三样拌菜	94
午餐 鲜蘑油菜	94
晚餐 羊肉丸子萝卜汤	95
芹菜拌鱿鱼	95

1800~1900千卡推荐周带量食谱二.....96

2000~2100千卡全天带量食谱

食谱一

早餐 虾皮烧南瓜	98
午餐 土豆条烧带鱼	99
晚餐 酸辣豆腐汤	99

2000~2100千卡推荐周带量食谱一.....100

食谱二

早餐 番茄蛋汤	102
午餐 豆香白菜	102
晚餐 黄瓜拌海蜇	103
地三鲜	103

2000~2100千卡推荐周带量食谱二.....104

目录

不同营养素补充带量食谱

人体必需的营养素 106

碳水化合物

玉米 玉米菠菜粥/玉米南瓜饼 112

小米 小米山药粥/五彩米饭/小米面蜂糕 113

薏米 薏米莲子大枣粥/银耳薏米羹
冬瓜薏米瘦肉汤 114

燕麦 牛奶燕麦饭/虾仁香芹燕麦粥
凉拌燕麦面 115

荞麦 荞麦蛋汤面/荞麦南瓜粥
素馅荞麦蒸饺 116

莜麦面 莜麦面馄饨/摊莜麦蛋饼
莜麦鸡丝面 117

维生素

黄瓜 蛋丝拌黄瓜/黄瓜肉片汤 118

苦瓜 清拌苦瓜/肉片苦瓜/苦瓜煎蛋 119

番茄 番茄牛肉/番茄拌生菜/番茄鸡蛋汤
..... 120

冬瓜 冬瓜肉丸汤/口蘑烧冬瓜/冬瓜火腿夹
..... 121

西葫芦 西葫芦饼/韭菜炒西葫芦
西葫芦炒鸡蛋 122

莴笋 木耳炒莴笋条/鲜虾莴笋汤
蒜蓉莴笋片 123

南瓜 肉末南瓜/山药南瓜汤/清炒南瓜丝
..... 124

矿物质

牡蛎 牡蛎萝卜丝汤/牡蛎煎蛋 125

鱿鱼 韭菜炒鱿鱼/尖椒炒鱿鱼
黄瓜丝拌鱿鱼花 126

虾 青豆虾仁/虾仁镶豆腐/鲜虾豆腐 .. 127

菜花、西兰花 西兰花烩胡萝卜/菜花烧香肠
清炒双花 128

洋葱 洋葱肉片汤/洋葱拌番茄/洋葱炒牛肉
..... 129

木耳、银耳 木耳豆腐汤/银耳拌黄瓜
素烧双耳 130

蛋白质

鲫鱼 鲫鱼萝卜丝汤/鲫鱼炖豆腐 131

兔肉 兔肉炖南瓜/兔肉香菇汤
兔肉丝拌茼蒿 132

乌鸡 栗子炖乌鸡/山药乌鸡锅
枸杞蒸乌鸡 133

鸽肉 鸽肉萝卜汤/蚝油乳鸽/清蒸鸽子肉
..... 134

大豆及其制品 苜蓝拌黄豆/猪血炖豆腐
豆腐丝拌黄瓜 135

脂肪

青鱼 青鱼炖黄豆/茄汁青鱼 136

带鱼 清蒸带鱼/红烧带鱼/带鱼扒白菜 .. 137

猴头蘑 猴头蘑菜心/猴头蘑炖柴鸡
猴头蘑烧木耳 138

鳗鱼 豆豉鳗鱼/清汤鳗鱼丸/椒盐鳗鱼 .. 139

鳝鱼 椒香鳝鱼/五花肉炖鳝鱼
韭菜炒鳝鱼丝 140

膳食纤维

魔芋 肉片烧魔芋/魔芋炖鸡腿 141

豌豆苗	豆腐丝拌豌豆苗/素炒豌豆苗	
	豆苗蛋汤	142
韭菜	韭菜炒豆腐干/韭菜炒蛤蜊	
	韭菜烧猪血	143
芹菜	红椒炒芹菜/炆拌芹菜腐竹	
	蛋丝拌芹菜	144
丝瓜	丝瓜炒蛋/丝瓜烧黄豆	
	木耳烩丝瓜	145
白菜	白菜心拌海蜇/白菜豆腐汤	
	开阳白菜	146
海带	肉丝海带/蒜泥海带丝	
	海带豆腐汤	147

糖尿病并发症食谱

糖尿病性高血压

丝瓜	蛤蜊丝瓜汤/番茄丝瓜	148
西瓜皮	凉拌西瓜皮/西瓜皮蛋汤	
	绿豆瓜皮粥	149
萝卜	酸辣萝卜丝/萝卜丝炒鸡蛋	
	萝卜牛肉汤	150
黑木耳	腰花木耳汤/黑木耳炒西芹	151
香菇	香菇炒大白菜/香菇鸡丁	
	香菇拌豆腐丝	152
扁豆	扁豆鸡丁/扁豆焖面/麻酱扁豆	153

糖尿病性高脂血症

洋葱	洋葱拌黄豆/洋葱粥/洋葱炒土豆片	
	154
韭菜	蛤蜊肉炒韭菜/韭菜炒血豆腐	
	烙韭菜盒	155
芹菜	芹菜炒土豆片/鸡丝芹菜饭	

芹菜	芹菜拌花生米	156
冬瓜	虾仁烩冬瓜/冬瓜烧肉/冬瓜蛋汤 ..	157
银耳	银耳拌芹菜/银耳炒肉丝	
	黄瓜银耳汤	158
红豆	莲子百合红豆粥/红豆发面饼/红豆饭	
	159
黄瓜	黄瓜片炒猪肝/金针菇拌黄瓜	
	刀拍黄瓜	160

糖尿病性心血管疾病

裙带菜	裙带菜粥/蒜拌裙带菜	
	裙带菜炖豆腐	161
生菜	蒜蓉生菜/生菜包饭/生菜豆腐汤 ..	162
黄豆芽	黄豆芽拌红柿子椒/肉末黄豆芽	
	黄豆芽炒芹菜	163
卷心菜	豆泡卷心菜/炆拌卷心菜粉丝	
	卷心菜排骨汤	164
蕨菜	蕨菜摊鸡蛋/蒜泥蕨菜/蕨菜炒肉丝	
	165
草菇	草菇炖豆腐/鸡肉草菇水饺	
	草菇烧白菜	166
鸭肉	鸭肉拌黄瓜/双椒鸭丁/鸭肉粥	167

糖尿病性眼部疾病

胡萝卜	胡萝卜炖羊肉/豆腐丝拌胡萝卜	
	胡萝卜炒木耳	168
芦笋	鲜虾芦笋/芦笋鸡片/芦笋粥	169
甜椒	海带拌甜椒/荷兰豆炒甜椒	
	甜椒炒鸡蛋	170
蒜薹	蒜薹炒回锅肉/蒜薹炒鱿鱼	
	蒜薹木耳炒蛋	171

目录

茄子 肉炒茄块/鲶鱼炖茄子/茄子拌土豆	172	鳕鱼 韩式鳕鱼汤/西芹鳕鱼/清蒸鳕鱼..	186
西兰花 蟹肉西兰花/素烧西兰花 西兰花肉片汤.....	173	荞麦 五谷糯米粥/山楂荞麦饼/荞麦菜卷	187
糖尿病性肾病		糖尿病病足	
小米 小米红枣粥/二米饭/小米蒸排骨	174	动物肝脏 盐水鸭肝/猪肝菠菜汤 韭菜炒羊肝.....	189
蚕豆 炆拌蚕豆香菇/蚕豆炒鸭胗/火腿蚕豆	175	扇贝 扇贝烧白菜/蒜蓉蒸扇贝 黄瓜炒扇贝.....	190
绿豆 绿豆糕/玉米绿豆粥/绿豆芹菜汤	176	猪脊骨 红烧脊骨/脊骨炖酸菜 脊骨海带汤.....	191
燕麦片 五香麦片粥/玉米面燕麦粥 苦瓜肉末粥.....	177	4 糖尿病运动指导	
紫菜 紫菜肉末羹/紫菜包饭/紫菜蛋花汤	178	运动疗法是治疗糖尿病的一大利器.....	192
糖尿病合并肝脏疾病		糖尿病患者的运动处方.....	193
南瓜 南瓜饭/南瓜牛肉汤/咸蛋黄炒南瓜	179	制订一天的运动计划.....	197
芝麻 黑芝麻枣粥/双仁拌茼蒿 椒盐芝麻小火烧.....	180	可以做的运动.....	198
香蕉 香蕉粥/香蕉橘子汁/酸奶水果沙拉	181	散步疗法.....	205
鲑鱼 冻豆腐炖鲑鱼/清蒸鲑鱼头 鲑鱼冬瓜汤.....	182	慢跑疗法.....	207
咖喱 咖喱鱼/咖喱洋葱炒饭/咖喱兔肉..	183	游泳疗法.....	208
大蒜 蒜泥鸡蛋/蒜味饭/蒜泥肉片.....	184	五禽戏疗法.....	209
糖尿病性脑血管疾病		糖尿病患者应知道的运动常识.....	211
鲑鱼 鲑鱼水饺/鲑鱼炖豆/煎鲑鱼.....	185	糖尿病并发症患者的运动.....	214
		5 糖尿病日光浴保健法	
		怎样进行日光浴.....	215
		6 糖尿病音乐与花香保健法	
		糖尿病音乐保健法.....	217
		糖尿病花香保健法.....	219

7 怎样对糖尿病患者进行家庭护理

- 四季护理要点..... 220
低血糖的识别与良策..... 223
糖尿病患者足部的护理..... 225

四 糖尿病中医疗法

1 糖尿病药茶疗法

- 适宜糖尿病患者的药茶..... 229

2 糖尿病按摩疗法

- 按摩治疗糖尿病的功效..... 232
糖尿病按摩疗法的常用手法和技巧..... 233
糖尿病常用按摩疗法..... 239

3 糖尿病拔罐疗法

- 什么是拔罐疗法..... 256
糖尿病常用拔罐疗法..... 258

4 糖尿病刮痧疗法

- 预防并发症的刮痧法..... 261
对症刮痧法..... 261

5 糖尿病艾灸疗法

- 糖尿病常用艾灸法..... 264

6 糖尿病贴敷疗法

- 糖尿病常用贴敷法..... 266

7 糖尿病经穴叩击疗法

- 糖尿病常用经穴叩击疗法..... 268

8 糖尿病调息放松疗法

- 有利于糖尿病的调息放松法..... 270

9 糖尿病熏洗沐浴疗法

- 保健预防熏洗方..... 273
局部对症熏洗方..... 273

五 专家门诊连线

1 预防保健15问

- 糖尿病遗传吗..... 276
血糖升高就一定是糖尿病吗..... 276
多吃糖会得糖尿病吗..... 277
糖尿病和从事的职业有关吗..... 277
餐前饥饿难忍，是得了糖尿病吗..... 277
为什么肥胖者易患糖尿病..... 278
“将军肚”是糖尿病的危险因素吗..... 278
糖尿病会对人体造成哪些危害..... 278
糖尿病的发病原因是什么..... 279
引起继发性糖尿病的因素有哪些..... 279
为什么经常腹泻的人需要查查血糖..... 279
如何预防儿童糖尿病..... 280
如何预防妊娠期糖尿病..... 280
糖尿病到底能不能根治..... 280
患了糖尿病会影响寿命吗..... 280

2 合理饮食21问

- 糖尿病患者需要补充哪些营养..... 281
糖尿病患者不应该吃什么..... 281

哪些糖尿病患者适合服用 α -糖苷酶抑制剂	如何发现糖尿病合并抑郁症的蛛丝马迹
.....301310
哪些糖尿病患者适合服用磺脲类降糖药	糖尿病患者抑郁时怎么办.....310
.....301	对饮食控制有抵触情绪怎么办.....310
各种磺脲类降糖药是否可以互换服用.....302	为什么需要克服“怕麻烦”的心理.....311
如何防治磺脲类降糖药的副作用.....302	糖尿病患者有必要培养一定的兴趣爱好吗
哪些药物不宜与磺脲类降血糖药同时服用311
.....302	为什么修饰和打扮有益于糖尿病患者的心理健康.....311
磺脲类降糖药失效有哪两种情况.....302	家属如何给糖尿病患者减压.....312
磺脲类降糖药失效怎样处理.....303	家属如何对糖尿病患者进行心理治疗.....312
让磺脲类降糖药药效“打折”或“增效”	对糖尿病患者进行心理治疗都有哪些常用
的药物有哪些.....303	方法.....312
消渴丸也有副作用吗.....303	糖尿病患者在接受心理治疗时应注意哪些
糖尿病患者用药时要注意些什么.....304	问题.....313
老年糖尿病患者不宜用哪些降糖药.....304	如何对儿童糖尿病患者进行心理调适.....313
可引起血糖波动的常见药物有哪些.....305	如何对青年糖尿病患者进行心理调适.....313
肝源性糖尿病患者用药时要注意些什么	中年糖尿病患者如何进行心理调适.....314
.....305	老年糖尿病患者如何进行心理调适.....314
在什么情况下可考虑使用胰岛素.....306	为什么“三天打鱼，两天晒网”的做法不
不同种类的胰岛素制剂都有哪些特点.....306	可取.....314
如何保存好胰岛素制剂.....306	
什么是胰岛素注射笔.....307	
不同种类的胰岛素制剂在使用时都有哪些	6 生活调养19问
注意事项.....307	糖尿病患者应如何保护眼睛.....315
如何监测降糖药的疗效.....307	个人卫生对控制糖尿病病情有影响吗.....315
	糖尿病患者烫脚时要注意些什么.....315
5 心理调适20问	糖尿病患者穿鞋有哪些注意事项.....316
糖尿病患者容易陷入哪些心理误区.....308	糖尿病患者应远离空调吗.....316
糖尿病患者为何需要心理治疗.....308	天气变化对糖尿病病情的控制有影响吗
糖尿病患者如何进行心理调节.....309316
适合糖尿病患者的精神放松法有哪些.....309	糖尿病患者可以喝茶吗.....317
糖尿病患者有哪两种最要不得的态度.....309	为什么糖尿病患者需要戒烟.....317

目录

精神因素对糖尿病病情控制有影响吗.....	317	糖尿病患者昏迷时如何家庭急救.....	327
糖尿病患者能开车吗.....	318	8 并发症预防与调护24问	
糖尿病患者外出旅行前要准备哪些东西	318	发现糖尿病并发症要做哪些检查.....	328
糖尿病患者旅行时要注意哪些事情.....	318	如何预防乳酸性酸中毒.....	329
糖尿病患者坐飞机时要注意些什么.....	319	如何延缓糖尿病并发症的发生.....	329
服用避孕药是否影响糖尿病治疗.....	319	如何预防糖尿病酮症酸中毒的发生.....	329
糖尿病患者能赴宴吗.....	319	如何预防高血糖高渗状态的发生.....	330
糖尿病患者过节要注意什么.....	320	发现微量白蛋白尿后如何防止糖尿病肾病 的进展.....	330
糖尿病患者的监测事项有哪些.....	320	糖尿病肾病患者如何选择降糖药.....	331
糖尿病儿童及青少年能否上学.....	321	糖尿病患者如何预防牙周病.....	331
糖尿病妇女能否结婚、生子.....	321	糖尿病患者如何预防便秘.....	332
7 科学护理15问		如何防治糖尿病性脑血管病变.....	332
家属护理糖尿病患者的要点是什么.....	322	如何预防糖尿病视网膜病变.....	332
家属应为糖尿病患者准备哪些必备物品	322	偶尔半身麻木如何预防中风.....	333
糖尿病患者血糖反复是什么原因.....	323	糖尿病患者怎样预防感染.....	333
糖尿病患者易并发哪些感染.....	323	糖尿病并发泌尿系统感染如何调养.....	334
糖尿病患者什么情况下该住院观察和治疗	323	糖尿病并发脂肪肝如何饮食.....	334
为什么要警惕糖尿病患者的肢体疼痛.....	324	糖尿病并发皮肤瘙痒症应如何饮食.....	334
糖尿病患者应如何进行口腔护理.....	324	糖尿病并发肺结核如何饮食.....	335
糖尿病患者为何不宜久泡温泉.....	325	糖尿病并发痛风时如何饮食.....	335
如何护理糖尿病病足坏死的患者.....	325	如何发现糖尿病性心脏病的蛛丝马迹.....	336
如何缓解糖尿病患者的皮肤瘙痒.....	325	如何防治糖尿病性心脏病.....	336
糖尿病患者睡懒觉对血糖的控制有影响吗	326	糖尿病性冠心病如何调养.....	337
如何预防餐后高血糖.....	326	糖尿病性高血压如何调养.....	337
糖尿病妇女如何避孕.....	326	脚趾出现溃疡如何处理.....	338
糖尿病患者的家属应如何配合患者治疗	327	妊娠期糖尿病患者如何控制病情.....	338
		附录：口服降糖药一览表.....	339

REN SHI TANG NIAO BING

一、认识糖尿病

糖尿病是怎么形成的

什么人易患糖尿病

糖尿病的四大类型

糖尿病的基本症状

糖尿病并发症有哪些

糖尿病性昏迷是怎么回事

怎样发现糖尿病