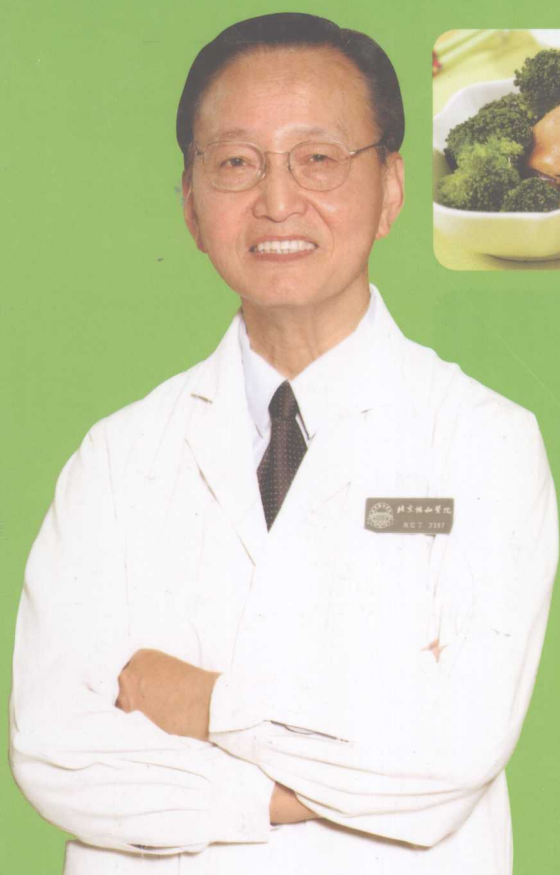


最权威、最实用的糖尿病居家调养必备宝典

糖尿病 居家调养自疗金典

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。



本书由权威糖尿病专家教您糖尿病的饮食疗法、运动疗法等生活调养术及简便易操作的中医疗法。

专家门诊连线从饮食调理、运动锻炼、正确用药、心理调节等方面为您解疑答惑。

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病居家调养自疗金典/向红丁 主编. -青岛: 青岛出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5436-4947-7

I. 糖… II. 向… III. 糖尿病-治疗-基本知识 IV. R587. 105

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第163840号

《糖尿病居家调养自疗金典》编委会

主 编 向红丁

编 委 牛东升 李青凤 王家琪 程玉李 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

书 名 糖尿病居家调养自疗金典

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳

责任校对 逢 丹

制 作  悦然生活文化工作室

摄 影 刘志刚 刘 计

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 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

开 本 16开(700毫米×1000毫米)

印 张 21

字 数 350千

书 号 ISBN 978-7-5436-4947-7

定 价 45.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

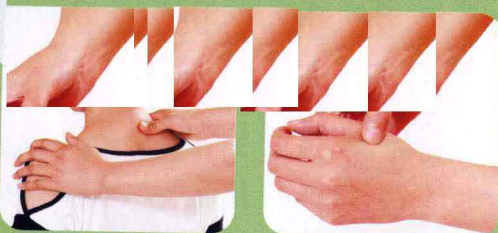
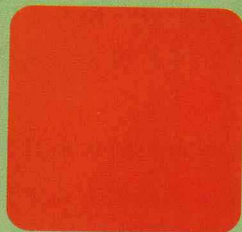
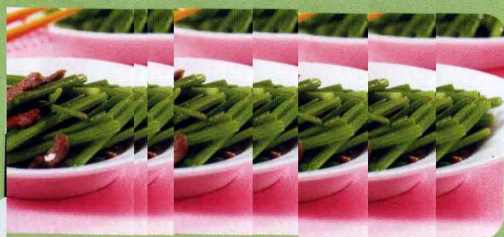
本书建议陈列类别: 医疗保健类



糖尿病

居家调养自疗金典

向红丁◎主编



青 岛 出 版 社

专家介绍

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，北京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

糖尿病

居家调养自疗金典

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老师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。

专家门诊热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 CONTENTS

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 糖尿病饮食指导

- 治疗糖尿病的五套马车..... 42
- 科学制订饮食计划..... 43
- 糖尿病患者一日三餐的能量应该怎样分配..... 47
- 食品交换份让你想吃啥就吃啥..... 48
- 怎样制订食谱..... 49
- 学会食物互换..... 54



目录 CONTENTS

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	57
午餐	燕麦饭	58
	嫩炒芹菜牛肉丝	58
晚餐	绿豆饭	59
	香菜拌豆腐	59

1200 ~ 1300千卡推荐周带量食谱一... 60

食谱二

早餐	牛奶麦片粥	62
午餐	金银饭	62
	红烧排骨	63
晚餐	尖椒炒肉	63

1200 ~ 1300千卡推荐周带量食谱二... 64

1400 ~ 1500千卡全天带量食谱

食谱一

早餐	红豆粥	66
午餐	沙锅冻豆腐	67
晚餐	蒜蓉茼蒿	67

1400 ~ 1500千卡推荐周带量食谱一... 68

食谱二

早餐	玉米面粥	70
午餐	猪肝炒洋葱	70
	银耳南瓜汤	71
晚餐	豆腐丝炒韭菜	71

1400 ~ 1500千卡推荐周带量食谱二... 72

1600 ~ 1700千卡全天带量食谱

食谱一

早餐	双耳炆苦瓜	74
午餐	蒜香扁豆丝	75
	排骨炖藕片	75
晚餐	椒油笋丁	75

1600 ~ 1700千卡推荐周带量食谱一... 76

食谱二

早餐	白菜肉丝年糕	78
午餐	蚝油生菜	78
	红烧鲢鱼	79
晚餐	葱花饼	79

1600 ~ 1700千卡推荐周带量食谱二... 80

C O N T E N T S

1800 ~ 1900 千卡全天带量食谱.....◎

食谱一

早餐	皮蛋拌豆腐.....	82
午餐	豆芽拌豆腐丝.....	83
晚餐	菠菜拌粉丝.....	83

1800 ~ 1900 千卡推荐周带量食谱一..... 84

食谱二

早餐	三样拌菜.....	86
午餐	鲜蘑油菜.....	86
晚餐	羊肉丸子萝卜汤.....	87
	芹菜拌鱿鱼.....	87

1800 ~ 1900 千卡推荐周带量食谱二..... 88

2000 ~ 2100 千卡全天带量食谱.....◎

食谱一

早餐	虾皮烧南瓜.....	90
午餐	土豆条烧带鱼.....	91
晚餐	酸辣豆腐汤.....	91

2000 ~ 2100 千卡推荐周带量食谱一..... 92

食谱二

早餐	番茄蛋汤.....	94
午餐	豆香白菜.....	94
晚餐	黄瓜拌海蜇.....	95
	地三鲜.....	95

2000 ~ 2100 千卡推荐周带量食谱二..... 96

不同营养素补充带量食谱

人体必需的营养素..... 98

碳水化合物

玉米	玉米菠菜粥/玉米南瓜饼.....	104
小米	小米山药粥/五彩米饭/小米面蜂糕.....	105
薏米	薏米莲子大枣粥/银耳薏米羹/冬瓜薏米瘦肉汤.....	106
燕麦	牛奶燕麦饭/虾仁香芹燕麦粥/凉拌燕麦面	107
荞麦	荞麦蛋汤面/荞麦南瓜粥/素馅荞麦蒸饺..	108
莜麦面	莜麦面馄饨/摊莜麦蛋饼/莜麦鸡丝面..	109



目录 CONTENTS

维生素

- 黄瓜 蛋丝拌黄瓜/黄瓜肉片汤..... 110
- 苦瓜 清拌苦瓜/肉片苦瓜/苦瓜煎蛋... 111
- 番茄 番茄牛肉/番茄拌生菜
番茄鸡蛋汤..... 112
- 冬瓜 冬瓜肉丸汤/口蘑烧冬瓜
冬瓜火腿夹..... 113
- 西葫芦 西葫芦饼/韭菜炒西葫芦
西葫芦炒鸡蛋..... 114
- 莴笋 木耳炒莴笋条/鲜虾莴笋汤
蒜蓉莴笋片..... 115
- 南瓜 肉末南瓜/山药南瓜汤/
清炒南瓜丝..... 116

矿物质

- 牡蛎 牡蛎萝卜丝汤/牡蛎煎蛋..... 117
- 鱿鱼 韭菜炒鱿鱼/尖椒炒鱿鱼
黄瓜丝拌鱿鱼花..... 118
- 虾 青豆虾仁/虾仁镶豆腐/鲜虾豆腐.. 119
- 菜花、西兰花 西兰花烩胡萝卜/菜花烧香肠
清炒双花..... 120
- 洋葱 洋葱肉片汤/洋葱拌番茄
洋葱炒牛肉..... 121
- 木耳、银耳 木耳豆腐汤/银耳拌黄瓜
素烧双耳..... 122

蛋白质

- 鲫鱼 鲫鱼萝卜丝汤/鲫鱼炖豆腐..... 123
- 兔肉 兔肉炖南瓜/兔肉香菇汤
兔肉丝拌茼蒿..... 124

- 乌鸡 栗子炖乌鸡/山药乌鸡锅
枸杞蒸乌鸡..... 125
- 鸽肉 鸽肉萝卜汤/蚝油乳鸽/清蒸鸽子肉.. 126
- 大豆及其制品 豆腐丝拌黄瓜/猪血炖豆腐
苜蓝拌黄豆..... 127

脂肪

- 青鱼 青鱼炖黄豆/茄汁青鱼..... 128
- 带鱼 清蒸带鱼/红烧带鱼/带鱼扒白菜.. 129
- 猴头蘑 猴头蘑菜心/猴头蘑炖柴鸡
猴头蘑烧木耳..... 130
- 鳗鱼 豆豉鳗鱼/清汤鳗鱼丸/椒盐鳗鱼.. 131
- 鳝鱼 椒香鳝鱼/五花肉炖鳝鱼
韭菜炒鳝鱼丝..... 132

膳食纤维

- 魔芋 肉片烧魔芋/魔芋炖鸡腿..... 133
- 豌豆苗 豆腐丝拌豌豆苗/素炒豌豆苗
豆苗蛋汤..... 134
- 韭菜 韭菜炒豆腐干/韭菜炒蛤蜊
韭菜烧猪血..... 135
- 芹菜 红椒炒芹菜/炝拌芹菜腐竹
蛋丝拌芹菜..... 136
- 丝瓜 丝瓜炒蛋/丝瓜烧黄豆/木耳烩丝瓜.. 137
- 白菜 白菜心拌海蜇/白菜豆腐汤/开阳白菜.. 138
- 海带 肉丝海带/蒜泥海带丝/海带豆腐汤.. 139



C O N T E N T S

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.....	140
西瓜皮	凉拌西瓜皮/西瓜皮蛋汤 绿豆瓜皮粥.....	141
萝卜	酸辣萝卜丝/萝卜丝炒鸡蛋 萝卜牛肉汤.....	142
黑木耳	腰花木耳汤/黑木耳炒西芹....	143
香菇	香菇炒大白菜/香菇鸡丁 香菇拌豆腐丝.....	144
扁豆	扁豆鸡丁/扁豆焖面/麻酱扁豆....	145

糖尿病性高脂血症

洋葱	洋葱拌黄豆/洋葱粥/洋葱炒土豆片..	146
韭菜	蛤蜊肉炒韭菜/韭菜炒血豆腐 烙韭菜盒.....	147
芹菜	芹菜炒土豆片/鸡丝芹菜饭 芹菜拌花生米.....	148
冬瓜	虾仁烩冬瓜/冬瓜烧肉/冬瓜蛋汤..	149
银耳	银耳拌芹菜/银耳炒肉丝 黄瓜银耳汤.....	150
红豆	莲子百合红豆粥/红豆发面饼 红豆饭.....	151
黄瓜	黄瓜片炒猪肝/金针菇拌黄瓜 刀拍黄瓜.....	152

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.....	153
生菜	蒜蓉生菜/生菜包饭/生菜豆腐汤..	154

黄豆芽	黄豆芽拌红柿子椒/肉末黄豆芽 黄豆芽炒芹菜.....	155
卷心菜	豆泡卷心菜/炆拌卷心菜粉丝 卷心菜排骨汤.....	156
蕨菜	蕨菜摊鸡蛋/蒜泥蕨菜 蕨菜炒肉丝.....	157
草菇	草菇炖豆腐/鸡肉草菇水饺 草菇烧白菜.....	158
鸭肉	鸭肉拌黄瓜/双椒鸭丁/鸭肉粥....	159
三文鱼	清蒸三文鱼/三文鱼炒饭 三文鱼蒸蛋羹.....	160

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.....	161
芦笋	鲜虾芦笋/芦笋鸡片/芦笋粥.....	162
甜椒	海带拌甜椒/荷兰豆炒甜椒 甜椒炒鸡蛋.....	163
蒜薹	蒜薹炒回锅肉/蒜薹炒鱿鱼 蒜薹木耳炒蛋.....	164
茄子	肉炒茄块/鲶鱼炖茄子 茄子拌土豆.....	165
西兰花	蟹肉西兰花/素烧西兰花 西兰花肉片汤.....	166
鸡胗	鸡胗炖土豆/尖椒炒鸡胗 鸡胗拌西芹.....	167



目录 CONTENTS

糖尿病性肾病

- 小米 小米红枣粥/二米饭/小米蒸排骨.. 168
- 蚕豆 炆拌蚕豆香菇/蚕豆炒鸭胗
火腿蚕豆..... 169
- 绿豆 绿豆糕/玉米绿豆粥/绿豆芹菜汤.. 170
- 大豆及其制品 番茄豆腐/黄豆拌黄瓜丁
海带拌豆腐丝..... 171
- 柚子 三丝拌柚块/柚子炖鸡
草莓柚奶汁..... 172
- 燕麦片 五香麦片粥/玉米面燕麦粥
苦瓜肉末粥..... 173
- 紫菜 紫菜肉末羹/紫菜包饭
紫菜蛋花汤..... 174

糖尿病合并肝脏疾病

- 南瓜 南瓜饭/南瓜牛肉汤/咸蛋黄炒南瓜.. 175
- 芝麻 黑芝麻枣粥/双仁拌茼蒿
椒盐芝麻小火烧..... 176
- 香蕉 香蕉粥/香蕉橘子汁/酸奶水果沙拉.. 177
- 鲢鱼 冻豆腐炖鲢鱼/清蒸鲢鱼头
鲢鱼冬瓜汤..... 178
- 咖喱 咖喱鱼/咖喱洋葱炒饭/咖喱兔肉.. 179
- 大蒜 蒜泥鸡蛋/蒜味饭/蒜泥肉片..... 180

糖尿病性脑血管疾病

- 鲑鱼 鲑鱼水饺/鲑鱼炖豆/煎鲑鱼..... 181
- 鳕鱼 韩式鳕鱼汤/西芹鳕鱼/清蒸鳕鱼.. 182
- 荞麦 五谷糯米粥/山楂荞麦饼/荞麦菜卷.. 183
- 山楂 山楂炖牛肉/山楂粥/栗子山楂羹.. 184

糖尿病病足

- 动物肝脏 盐水鸭肝/猪肝菠菜汤
韭菜炒羊肝..... 185
- 扇贝 扇贝烧白菜/蒜蓉蒸扇贝
黄瓜炒扇贝..... 186
- 猪脊骨 红烧脊骨/脊骨炖酸菜
脊骨海带汤..... 187

2 糖尿病运动指导

- 运动疗法是治疗糖尿病的一大利器..... 188
- 糖尿病患者的运动处方..... 189
- 制订一天的运动计划..... 193
- 可以做的运动..... 194

3 糖尿病日光浴保健法

- 怎样进行日光浴..... 203

4 糖尿病音乐与花香保健法

- 糖尿病音乐保健法..... 205
- 糖尿病花香保健法..... 207

5 怎样对糖尿病患者进行家庭护理

- 四季护理要点..... 208



C O N T E N T S

四 糖尿病中医疗法

1 辨证施膳，对症食疗

药食两用的降糖食物.....	212
糖尿病患者适宜常吃的五谷.....	215
糖尿病患者适宜常吃的蔬菜.....	218
糖尿病患者适宜常吃的水产品.....	220
肺胃燥热型食疗方.....	222
肠胃结热型食疗方.....	224
脾肾气虚型食疗方.....	226
气阴两虚型食疗方.....	228
阴阳两虚型食疗方.....	230
湿热中阻型食疗方.....	232
肝肾阴虚型食疗方.....	234

2 糖尿病按摩疗法

按摩治疗糖尿病的功效.....	236
糖尿病按摩疗法的常用手法和技巧.....	237
糖尿病常用按摩疗法.....	242

3 糖尿病拔罐疗法

什么是拔罐疗法.....	262
糖尿病常用拔罐疗法.....	264



4 糖尿病熏洗沐浴疗法

保健预防熏洗方.....	267
局部对症熏洗方.....	267

五

特殊糖尿病患者 保健与自疗

1 老年糖尿病患者

饮食注意事项.....	270
药物治疗注意事项.....	270
需要补充的营养素.....	271
运动疗法.....	272

2 妇女糖尿病患者

女性糖尿病患者的特有警报.....	275
妊娠期糖尿病患者的注意事项.....	275
妊娠期糖尿病患者的饮食治疗.....	276

3 儿童及青少年糖尿病患者

儿童及青少年糖尿病的特点与危害.....	277
儿童及青少年糖尿病与成人糖尿病的不同.....	277
儿童及青少年1型糖尿病.....	278
儿童及青少年2型糖尿病.....	280

六

专家门诊连线

1 预防保健15问

糖尿病遗传吗.....	284
血糖升高就一定是糖尿病吗.....	284

目录 CONTENTS

多吃糖会得糖尿病吗.....	285
糖尿病和从事的职业有关吗.....	285
餐前饥饿难忍,是得了糖尿病吗.....	285
为什么肥胖者易患糖尿病.....	286
“将军肚”是糖尿病的危险因素吗.....	286
为什么经常腹泻的人需要查查血糖.....	286
糖尿病的发病原因是什么.....	287
引起继发性糖尿病的因素有哪些.....	287
糖尿病会对人体造成哪些危害.....	287
如何预防儿童糖尿病.....	288
如何预防妊娠期糖尿病.....	288
糖尿病到底能不能根治.....	288
患了糖尿病会影响寿命吗.....	288

2 合理饮食21问

糖尿病患者需要补充哪些营养.....	289
糖尿病患者不应该吃什么.....	289
糖尿病患者不吃主食行吗.....	290
为什么糖尿病患者早餐吃干饭好.....	290
“无糖食品”能用来治疗糖尿病吗.....	290
糖尿病患者可用哪些甜味剂.....	291
糖尿病患者怎样喝水.....	291
糖尿病患者怎样科学地饮用牛奶.....	291
糖尿病患者如何低盐饮食.....	292
糖尿病患者应如何吃粗粮.....	292
糖尿病患者可以吃水果吗.....	292
糖尿病患者为什么宜多吃优质蛋白质.....	293
糖尿病患者如何食用豆类食品.....	293
糖尿病患者可以吃薯类食品吗.....	293
糖尿病患者选择何种油脂好.....	294
为什么糖尿病患者应少嗑瓜子.....	294

糖尿病患者能不能饮酒.....	294
适宜糖尿病患者的烹调方法有哪些.....	295
糖尿病患者在控制饮食时饥饿难忍怎么办.....	295
如何安排糖尿病孕妇的饮食.....	296
如何安排老年糖尿病患者的饮食.....	296

3 运动锻炼19问

体育锻炼对糖尿病患者有什么好处.....	297
糖尿病患者应该如何运动.....	297
糖尿病患者为什么不宜晨练.....	298
什么样的体育锻炼对糖尿病患者最为适宜.....	298
运动疗法都有哪些潜在的副作用.....	298
糖尿病患者正确的运动方式是怎样的.....	299
糖尿病患者每周运动几次效果最佳.....	299
为什么说运动要跟着服药的时间走.....	299
如何提高糖尿病患者的运动积极性.....	300
糖尿病患者在运动中如何自我监控运动量.....	300
爬山也能降血糖吗.....	300
踢毽子能降血糖吗.....	301
糖尿病患者能游泳吗.....	301



C O N T E N T S

糖尿病患者如何运动才安全.....	302
糖尿病患者运动时如何保护双足.....	302
家务劳动能代替体育锻炼吗.....	302
患糖尿病的儿童可以参加哪些体育锻炼..	303
患糖尿病的孕妇应该怎样运动.....	303
有心肌梗塞病史的糖尿病患者如何运动...	303

4 正确用药23问

糖尿病患者使用药物治疗有什么顺序吗..	304
口服降糖药有几种.....	304
什么时间服用口服降糖药效果最好.....	305
哪些时候不宜口服降糖药.....	305
为什么服降糖药时不宜饮酒.....	306
什么情况下糖尿病患者应慎用或停用 口服降糖药	306
长期口服降糖药会损害肝肾功能吗.....	306
哪些糖尿病患者不能服用双胍类降糖药..	307
哪些糖尿病患者适合服用 α -糖苷酶抑制剂..	307
哪些糖尿病患者适合服用磺脲类降糖药..	308
磺脲类降糖药失效有哪两种情况.....	308
磺脲类降糖药失效怎样处理.....	308
消渴丸也有副作用吗.....	309
让磺脲类降糖药药效“打折”或“增效” 的药物有哪些.....	309
老年糖尿病患者不宜用哪些降糖药.....	309
可引起血糖波动的常见药物有哪些.....	310
糖尿病患者用药时要注意些什么.....	310
肝源性糖尿病患者用药时要注意些什么..	311
在什么情况下可考虑使用胰岛素.....	311
不同种类的胰岛素制剂都有哪些特点....	311
如何保存好胰岛素制剂.....	312

不同种类的胰岛素制剂在使用时都有 哪些注意事项.....	312
如何监测降糖药的疗效.....	312

5 心理调适20问

糖尿病患者容易陷入哪些心理误区.....	313
糖尿病患者如何进行心理调节.....	313
糖尿病患者为何需要心理治疗.....	314
适合糖尿病患者的精神放松法有哪些....	314
糖尿病患者有哪两种最要不得的态度....	314
如何发现糖尿病合并抑郁症的蛛丝马迹..	315
糖尿病患者抑郁时怎么办.....	315
对饮食控制有抵触情绪怎么办.....	315
为什么需要克服“怕麻烦”的心理.....	316
糖尿病患者有必要培养一定的兴趣爱好吗..	316
为什么修饰和打扮有益于糖尿病患者的 心理健康.....	316
家属如何给糖尿病患者减压.....	317
家属如何对糖尿病患者进行心理治疗....	317
对糖尿病患者进行心理治疗都有哪些 常用方法.....	317
糖尿病患者在接受心理治疗时应注意 哪些问题.....	318



目录 CONTENTS

如何对儿童糖尿病患者进行心理调适.....	318
如何对青年糖尿病患者进行心理调适.....	318
中年糖尿病患者如何进行心理调适.....	319
老年糖尿病患者如何进行心理调适.....	319
为什么“三天打鱼，两天晒网”的做法 不可取.....	319

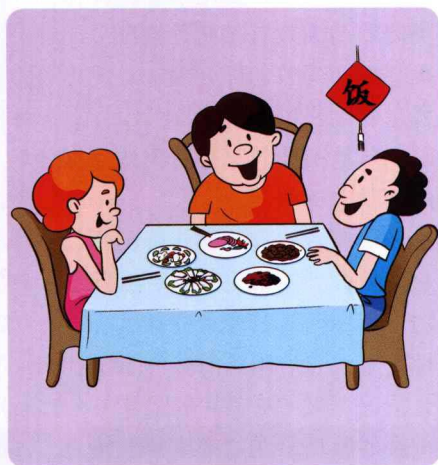
6 生活调养19问

糖尿病患者应如何保护眼睛.....	320
个人卫生对控制糖尿病病情有影响吗.....	320
糖尿病患者穿鞋有哪些注意事项.....	320
糖尿病患者烫脚时要注意些什么.....	321
糖尿病患者应远离空调吗.....	321
为什么糖尿病患者需要戒烟.....	321
糖尿病患者可以喝茶吗.....	322
天气变化对糖尿病病情的控制有影响吗..	322
精神因素对糖尿病病情控制有影响吗....	322
糖尿病患者能开车吗.....	323
糖尿病患者外出旅行前要准备哪些东西..	323
糖尿病患者旅行时要注意哪些事情.....	323
糖尿病患者坐飞机时要注意些什么.....	324
服用避孕药是否影响糖尿病治疗.....	324
糖尿病患者能赴宴吗.....	324
糖尿病患者过节要注意什么.....	325
糖尿病患者的监测事项有哪些.....	325
糖尿病儿童及青少年能否上学.....	326
糖尿病妇女能否结婚、生子.....	326

7 科学护理15问

家属护理糖尿病患者的要点是什么.....	327
家属应为糖尿病患者准备哪些必备物品..	327

糖尿病患者血糖反复是什么原因.....	328
糖尿病患者易并发哪些感染.....	328
糖尿病患者什么情况下该住院观察和治疗..	328
糖尿病患者为何不宜久泡温泉.....	329
糖尿病患者应如何进行口腔护理.....	329
为什么要警惕糖尿病患者的肢体疼痛.....	330
如何护理糖尿病足坏死的患者.....	330
如何缓解糖尿病患者的皮肤瘙痒.....	330
糖尿病患者睡懒觉对血糖的控制有影响吗..	331
如何预防餐后高血糖.....	331
糖尿病妇女如何避孕.....	331
糖尿病患者的家属应如何配合患者治疗..	332
糖尿病患者昏迷时如何家庭急救.....	332



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