

专家细说糖尿病
日常生活巧降糖

糖尿病

家庭医生百科



陈广垠 编著



TANGNIAOBIN
JIATING YISHENG BAIKE

科学调血糖
居家控糖枕边书

寻找属于自己的“控糖生活”



- 认识糖尿病
- 糖尿病的自我诊断
- 糖尿病的自我检测
- 糖尿病的生活调理



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

糖尿病

家庭医生百科

陈广垠 编著



TANGNIAOBING
JIATING YISHENG BAIKE



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病家庭医生百科 / 陈广垠编著. --合肥: 安徽科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5337-7526-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 016025 号

糖尿病家庭医生百科

陈广垠 编著

出版人: 丁凌云 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 黄 轩 王 霄

责任校对: 张 枫 责任印制: 廖小青 装帧设计: 胡椒书衣

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印 制: 北京柯蓝博泰印务有限公司 电话: (010)89565888

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 23.5

字数: 328 千

版次: 2018 年 4 月第 1 版

2018 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7526-1

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究



Foreword 前言

谈到糖尿病，很多人会问：糖尿病是因为吃糖过多引起的吗？它会遗传吗？患了糖尿病自己是怎么发现的？怎样自己测血糖？应该怎样预防糖尿病并发症？关于这些问题的答案，本书中会有详细的解答。

糖尿病是一种常见病、多发病，一旦患病往往需要终身治疗，它严重危害人类的健康，成为继癌症和心脑血管疾病后威胁人类生命的“第三号杀手”。其实，糖尿病本身并不可怕，可怕的是由糖尿病引发的各种并发症，如糖尿病性冠心病、糖尿病肾病、糖尿病性眼病、糖尿病性脑卒中等，长期困扰着广大糖尿病患者，给他们带来了极大的痛苦。

有相关部门的调查研究表明，人们患糖尿病的主要原因是没有合理、健康的饮食习惯，也不懂得养生之道，没有认识到“防病”的重要性。如果及早预防，就能让血糖保持稳定，从而及早地控制糖尿病病情，回归到健康的状态。

基于“防病治病 + 调理”的观念，我们精心为广大糖尿病患者编撰了《糖尿病家庭医生百科》一书，书中分门别类地介绍了糖尿病基础知识、防治知识、日常保健细节、饮食调养、运动调养、中医调养、心态调养、药物治疗等几个方面，全方位为患者提供日常饮食、运动、养生、调节情绪、预防并发症的相关知识，以控制糖尿病及其发展。同时，本书还提供了大量食谱、药膳、按摩方法、急症处理实用技巧等，帮助患者防治糖尿病，做到早发现、



早治疗，降低并发症的发生概率；还能帮助患者及其家属掌握一定的家庭生活调理技巧，从而促进患者康复。

本书内容分类清晰，即查即用，能随时随地指导患者的日常生活，可以说是糖尿病患者的家庭医生。本书可以帮助糖尿病患者积极寻找属于自己的“控糖生活”，也可使健康的人全面、正确地认识糖尿病，提前改变不健康的生活方式，避免引病上身，最终收获幸福，拥有美好的人生！

编 者



Contents 目录

第一章 糖尿病，你了解多少

第一节 认识糖尿病	002
糖尿病定义	002
糖尿病容易漏诊的原因	003
什么是血糖	004
血糖的来源途径有哪些	004
什么是空腹血糖、餐前血糖、餐后血糖	005
“黎明现象”高血糖是怎么回事	006
保持血糖稳定的意义	007
保持血糖稳定要注意什么	008
血糖反复的原因有哪些	009
什么是尿糖	010
什么是肾糖阈	010
尿糖检查的缺点有哪些	011
糖尿病的尿糖检查的意义是什么	012
糖尿病和糖类有什么关系	012
糖尿病的典型症状有哪些	013
糖尿病有哪些类型	014
1 型糖尿病和 2 型糖尿病速查表格	015
1 型糖尿病和 2 型糖尿病是否能互相转变	015
糖尿病的诱发因素有哪些	016
糖尿病患者出现腹胀的七大原因	017



性格与糖尿病发病有关吗	019
糖尿病易患人群有哪些	020
我国糖尿病的现状如何	021

第二节 糖尿病的危害

023

糖尿病对人体的危害	023
糖尿病会严重损害肾脏吗	024
儿童患糖尿病的严重后果	025
糖尿病会给社会带来沉重负担吗	026
糖尿病对孕妇的影响	026
造成糖尿病“一少”的原因	027

第三节 糖尿病的自我诊断

028

糖尿病的诊断标准有哪些	028
糖尿病的诊断与时俱进	029
儿童糖尿病的诊断标准和发病症状	030
妊娠期糖尿病的诊断标准	031
糖尿病发病有哪些特点	032
老年糖尿病有哪些特点	033
多饮、多尿可以诊断为糖尿病吗	033
外阴瘙痒与糖尿病有关系吗	034
手掌、足底变黄与糖尿病有关系吗	034
眼睛病变和糖尿病有关系吗	035
怎样诊断自己是否患有糖尿病	036
血糖高就一定糖尿病吗	037



第四节	糖尿病的自我检测	038
	确诊糖尿病要做哪些检测	038
	血糖监测的重要性	039
	检测糖尿病的“金标准”是什么	039
	自测血糖的方法和优点	040
	何时测出的血糖最准确	041
	怎样正确选购血糖仪	041
	如何利用血糖仪自行检测	042
	自测血糖注意事项	043
	自测血糖产生误差的原因有哪些	043
	是否需要天天测血糖	044
	血糖监测日记包含的内容	045
	做好病情监测记录的好处	045
	测血糖之前要停药吗	046
	测血糖前应禁服维生素 C	046
	妊娠期糖尿病的病因及测血糖方式	046
	糖尿病患者应多长时间去医院检查一次	047
	糖尿病患者在何种情况下需住院治疗	048
第五节	糖尿病的并发症	050
	糖尿病并发痛风的防治	050
	常见的糖尿病慢性并发症有哪些	051
	糖尿病急性并发症有哪些	053
	糖尿病并发症出现的特征	053
	预防并发感染很重要	054
	酮症酸中毒的症状和应对办法	055
	糖尿病高渗性昏迷的诱发因素	055



高渗性昏迷的应对办法	056
糖尿病性皮肤病变有哪些	057
糖尿病性视网膜病变	057
出现糖尿病足的特征	059
如何预防糖尿病代谢综合征	059
糖尿病肾病可分为几期	060
怎样预防糖尿病肾病	061
怎样预防糖尿病性脑血管病	063
如何预防糖尿病并发心脏病	064
糖尿病性神经病变的预防	065
怎样预防糖尿病消化系统病变	066
并发支气管炎的症状和治疗	066
并发肺炎应怎样治疗	067
糖尿病偏瘫及其防治	067

第二章



糖尿病患者日常生活中的注意事项

第一节	在日常细节中降低血糖浓度	070
	保持生活的规律性	070
	糖尿病患者穿衣有哪些讲究	070
	糖尿病患者选鞋的注意事项	071
	生活用水水温也有讲究	072
	花生、瓜子不可多食	073
	糖尿病患者牙齿的日常护理	073
	“家传秘方”不可信	073



选择固定的医生	074
必须要戒烟	075
科学的睡眠时间更有益	076
睡前避免兴奋过度	077
不可频繁使用手机	077
保护眼睛，少戴隐形眼镜	078
老年患者谨防跌倒	078
糖尿病患者跌倒后的应急措施	079
安全洗澡需谨慎	080
拔牙的注意事项	081
吃饭速度为何不宜过快	081
耳垢多，要谨防糖尿病	082
牙龈发炎，谨防糖尿病	082
长期泡股市易患糖尿病	083
久坐易患糖尿病	084
糖尿病患者泡脚的注意事项	084
糖尿病患者也可以“性”福美满	086
开灯睡觉好处多	087
饭后不要“百步走”	087

第二节

过节和旅游时的保健事项

糖尿病患者如何过好节假日	088
节日里应该如何保健	088
控制血糖，快乐过节	090
节日谨遵“八坚持”	091
怎样在节日里吃出健康	092
摒弃“过年不吃药”的陋俗	093
宴会中能饮酒吗	093



糖尿病患者旅途中需注意的问题	094
出差前应做哪些准备工作	095
开车旅行时的注意事项	095
旅游时需要做的准备	096
乘坐长途飞机要注意哪些内容	097
稳定病情，享受异国风情	098

第三节

四季降血糖的关键事宜

糖尿病患者春季注意事项	099
踏青游玩的注意事项	100
春季防病讲卫生	100
春季谨防感冒	101
春季健康指标检查很重要	101
调整生活起居，安然度夏	102
谨防空调“吹”出高血糖	103
治病降糖，夏季最佳	103
夏季要注意防暑降温	104
糖尿病患者如何过秋	105
防秋冻，防感染	106
防秋燥的具体做法	106
糖尿病患者如何过冬	107
冬季防流感的注意事项	108
糖尿病患者冬季如何护肤	108
使用电热毯的注意事项	109
冬季如何晒太阳	109



第四节	糖尿病的各种误区	110
	糖尿病是吃糖引起的	110
	糖尿病不会遗传	111
	消瘦者不会患糖尿病	112
	饮水要适量	113
	降糖药越贵越好	113
	是药就有三分毒	114
	糖尿病可以根治	114
	中药可以根治糖尿病	115
	保健品能替代降糖药	115
	只能吃“无糖”食品	116
	糖尿病患者不能结婚生子	117
	频繁换药对病情有利	118
	糖尿病慢性并发症不能避免	118
	血糖正常时，可以立即停药	119
	糖尿病患者开车无碍	120
	使用胰岛素后会形成依赖	120

第三章



全身抖一抖，血糖稳一稳

第一节	运动降血糖小常识	122
	运动对糖尿病患者的好处	122
	运动对糖尿病患者的治疗作用	122
	运动疗法“三部曲”	124



运动不当所带来的不良反应	125
运动疗法要遵循的原则	126
运动疗法需要注意的问题	127
运动前的准备工作不能少	128
运动的过程中能喝饮料吗	128
何种情况下不适宜运动	129
糖尿病患者运动的注意事项	129
家务劳动能代替体育锻炼吗	131
糖尿病患者为何不宜进行晨练	131
有氧运动和无氧运动是什么	132
糖尿病患者运动不当的严重后果有哪些	134
糖尿病患者的最佳运动时间	135
运动频率要把握	135
运动强度要适宜	136
室内锻炼的注意事项	136
室外锻炼的注意事项	137

第二节

找到适合自己的运动方式	138
选择适宜的体育锻炼	138
合理利用零散时间做健身运动	138
散步，最安全的运动方式	139
慢跑，简单又有效的“药方”	140
跑步时的注意事项	140
游泳，有益的水中降糖操	141
爬楼梯，有效降血糖的有氧运动	142
骑车，时髦的运动方式	142
登山，强身健体效果好	143
舞蹈，促进糖脂分解、减轻胰岛负担	144



踢毽子, 老少皆宜的运动方式	145
体操, 调和气血, 永葆健康	146
太极拳, 提高人体免疫力	146

第三节

不同类型患者的运动疗法不同	147
---------------------	-----

哪些糖尿病患者不适合运动疗法	147
体质虚弱的糖尿病患者适宜做运动吗	147
1 型糖尿病患者的运动疗法	148
2 型糖尿病患者的运动疗法	148
肥胖型糖尿病患者的减肥运动	149
糖尿病患儿为何要参加运动治疗	150
老年糖尿病患者的运动疗法和注意事项	151
老年糖尿病患者怎样练就“不老腿”	152
糖尿病足患者如何运动	153
妊娠糖尿病患者如何运动	154
糖尿病并发心脏病患者如何运动	154
糖尿病肾病患者运动要适量	155
糖尿病性视网膜病变患者要控制运动强度	155

第四章



美食搭配巧, 降糖效果好

第一节

专家指导下的科学饮食	158
科学的饮食疗法	158
早餐要吃饱吃好	159



营养午餐建议	160
晚餐远离高热量食物	160
糖尿病患者的饮食原则	161
限制高盐饮食的原因	162
应对饥饿的饮食疗法	163
食物降糖没有科学依据	164
首选食物来补钙	164
教你如何选择甜味剂	165
牢记“少吃”，控制血糖	166
“食物交换份”是什么	167
糖尿病患者为什么要补充微量元素	168
食物为什么要低温烹饪	168
只吃菜不吃饭易患糖尿病	169
消瘦型糖尿病患者科学的饮食原则	169
糖尿病并发高脂血症的饮食建议	170
无糖食品真的无糖吗	170
膳食纤维的重要性	171
干饭和稀饭对血糖的影响一样吗	172
口服降糖药时的饮食注意事项	172
灵活加餐有必要吗	173
注射胰岛素时的饮食注意事项	173
妊娠糖尿病患者合理饮食很重要	174

第二节

饮食中的宜与忌	175
“三宜”健康食谱	175
宜多吃膳食纤维类食物	175
糖尿病患者宜多喝牛奶	176
糖尿病患者宜少食多餐	176



糖尿病患者的禁忌食物	177
“三不宜”禁忌食谱	179
宜吃的主食有哪些	179
忌吃的主食有哪些	180
忌吃的蔬菜有哪些	181
忌吃的水果有哪些	181
忌吃的肉类有哪些	182
进食时忌狼吞虎咽	183
忌用肉食代替主食	184
糖尿病患者忌饮咖啡	184
糖尿病患者忌食蜂蜜	185
服中药期间的饮食禁忌	186
糖尿病患者忌食“凉饭”	186

第三节

四季蔬菜，控制血糖从这里开始

冬瓜——肥胖症的克星	187
莴笋——胰岛素的激活剂	187
韭菜——防治糖尿病并发症	188
茄子——降低胆固醇	188
马齿苋——辅助治疗糖尿病	188
洋葱——“菜中皇后”	189
海带——促进糖、脂代谢	189
芹菜——辅助降糖又减肥	190
空心菜——控制血糖水平	191
苦瓜——抑制高血糖	191
菜花——调节血糖水平	192
萝卜——有益身体健康	193
蔬菜类调养食谱	193



第四节 瓜果佳品，降糖和美味两不误 198

桑葚——增强免疫力	198
猕猴桃——调节糖代谢	198
山楂——防治糖尿病并发症	199
柚子——2 型糖尿病患者的理想食品	199
番石榴——间接降血糖	200
菠萝——肥胖型糖尿病患者首选	200
西瓜——生津止渴养分多	201
苹果——减慢人体对糖分的吸收	201
樱桃——修复受损胰岛细胞	202
水果类调养食谱	202

第五节 五谷杂粮，餐桌主食“控糖有方” 206

糖尿病患者如何正确吃豆制品	206
多吃粗粮，少吃“三白食品”	206
玉米——胰岛素的加强剂	207
小米——调节血糖水平	207
薏米——修复胰岛 β 细胞	208
小麦——控糖降脂的优选主食	208
燕麦——防止餐后血糖急剧上升	209
荞麦——防治糖尿病并发症	210
大豆——降脂降压的“绿色牛奶”	210
红豆——控制血糖，预防并发症	211
绿豆——降脂保肝的低脂肪食品	212
黑芝麻——保护胰岛细胞的佳品	212
五谷杂粮类调养食谱	213