

糖尿病 家庭康复

TANGNIAOBING JIATING KANGFU

郭海英 汪悦 编著

金盾出版社

R587.109
1
2

糖尿病家庭康复

郭海英 汪 悦 编著

104547



金盾出版社



3 0064 5961 8

内 容 提 要

本书以中医药诊治经验和现代糖尿病防治知识,对糖尿病病人在家庭中可以应用的康复运动、气功、按摩、推拿、针灸、中药方剂、食疗等方法做了具体介绍。本书内容丰富,方法简便,科学实用,通俗易懂,适合病人、家属和基层医务工作者参阅。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病家庭康复/郭海英等编著. —北京:金盾出版社, 1999. 6

ISBN 7-5082-0924-9

I. 糖… I. 郭… II. 糖尿病-家庭-康复 IV. R587.109

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 07437 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 6 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:中央民族大学印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4 字数:89 千字

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数:1 21000 册 定价:4.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

糖尿病是一种全身代谢性的内分泌疾病,是临床常见疾病之一。其发病率很高,据报道,国外为3%~5%,国内为1%,并有逐年升高之趋势。本病多见于中老年人,患病率随年龄而增长,自45岁后明显上升,60岁达高峰。本病病程较长,少则数年,长则数十年。糖尿病并发症较多,常并发心脑血管、肾、眼和神经组织病变,同时,常继发化脓性感染、尿路感染、肺结核等,有些病人还可发生酮症酸中毒,严重威胁患者的身体健康。

糖尿病是一种慢性进行性的终身疾患,必须采取综合康复措施,长期全面地调理。显然,这仅靠医护人员一方的努力是很不够的,也是不现实的,具体的康复措施必须在家中才能真正实施。所以,糖尿病患者及其家属必须掌握糖尿病康复的基本知识和方法。

祖国医学在糖尿病的康复方面积累了丰富的经验,有独特的优势,可利用中药、食物、传统健身运动、气功、针灸、推拿等疗法,有针对性地进行综合康复治疗。这些方法简便易行,疗效显著,无副作用,深受广大糖尿病病人的欢迎。有感于此,笔者在广泛查阅古今医学文献的同时,根据现代医学相关知识和自己的临床体会,编撰了《糖尿病家庭康复》一书。

本书以问答的形式介绍中医学有关糖尿病家庭康复的常用方法和现代医学防治本病的一些基本知识。内容通俗易懂,融科学性、知识性、实用性于一体,适合于糖尿病病人、家属和

基层医务工作者参考阅读。

由于时间仓促,错误和不当之处在所难免,恳请读者批评指正。

郭海英

1999年1月

目 录

一、基础知识

1. 什么是糖尿病? (1)
2. 糖尿病是如何发生的? (1)
3. 糖尿病分哪几种类型? (2)
4. 糖尿病会遗传吗? (3)
5. 糖尿病病人为什么会出现“三多一少”症? (3)
6. 哪些因素会诱发或加重糖尿病病情? (4)
7. 糖尿病病人为什么不宜饮酒? (5)
8. 出现哪些情况可能患了糖尿病? (6)
9. 口渴、多尿是否一定患了糖尿病? (6)
10. 多吃糖会得糖尿病吗? (7)
11. 得了糖尿病如何正确对待? (7)
12. 糖尿病能根治吗? (8)
13. 糖尿病病人如何自己观察病情? (9)
14. 怎样使用尿糖试纸? (10)
15. 糖尿病有哪些危害? (10)
16. 老年人患糖尿病有哪些特点? (11)
17. 如何控制糖尿病? (13)
18. 糖尿病病人为什么要重视家庭康复治疗? (14)
19. 糖尿病常见的康复治疗方法有哪些? (14)

二、饮食调养和药物治疗

20. 糖尿病病人为什么要控制饮食? (15)

21. 糖尿病病人如何控制总热量的摄入?	(16)
22. 糖尿病病人每日三大营养素如何分配?	(17)
23. 糖尿病病人每日三餐如何分配?	(17)
24. 糖尿病病人宜吃哪些食物?	(18)
25. 糖尿病病人应禁食或少食哪些食物?	(18)
26. 糖尿病病人吃粗粮好还是吃细粮好?	(19)
27. 糖尿病病人为何要多吃含纤维素高的食物?	(20)
28. 糖尿病病人如何控制饥饿感?	(20)
29. 为什么糖尿病病人要多吃豆类及其制品?	(20)
30. 糖尿病病人能吃蜂蜜吗?	(21)
31. 糖尿病病人能吃水果吗?	(22)
32. 糖尿病病人为何要补充微量元素?	(22)
33. 糖尿病病人应用食疗有何意义?	(23)
34. 糖尿病病人常用的食疗验方有哪些?	(24)
35. 糖尿病病人的食物康复为何要强调辨证?	(26)
36. 哪些食疗方适宜于上消?	(26)
37. 中消宜用哪些食疗方?	(27)
38. 适宜于下消的食疗方有哪些?	(27)
39. 常用的降糖中成药有哪些?	(28)
40. 选择降糖中成药应注意哪些问题?	(29)
41. 哪些中药有降血糖作用?	(30)
42. 糖尿病病人应用中药康复为何要进行辨证施治?	(31)
43. 糖尿病病人如何用中药进行辨证康复治疗?	(31)
44. 常用的口服降糖药物有哪些?	(32)
45. 糖尿病病人在什么情况下用胰岛素?	(32)

三、运动康复

- 46. 体育运动对糖尿病康复有何益处? (33)
- 47. 运动对Ⅰ型糖尿病有何影响? (34)
- 48. 运动对Ⅱ型糖尿病有何影响? (35)
- 49. 适合糖尿病病人的运动方式有哪些? (35)
- 50. 运动疗法适宜于哪些糖尿病病人? (36)
- 51. 哪些糖尿病病人不宜用运动康复疗法? (36)
- 52. 糖尿病病人在进行运动锻炼时应注意什么? (37)
- 53. 糖尿病病人如何控制运动量? (38)
- 54. 糖尿病并发微血管病变的病人运动时要注意什么?
..... (39)
- 55. 糖尿病并发动脉硬化的病人运动时要注意什么?
..... (39)
- 56. 气功疗法对糖尿病的康复有何益处? (40)
- 57. 气功康复有什么特点? (40)
- 58. 糖尿病病人适宜练哪些功法? (41)
- 59. 糖尿病病人练气功要遵循哪些基本原则? (42)
- 60. 糖尿病病人何时练功好呢? (43)
- 61. 糖尿病病人怎样练好松静功? (44)
- 62. 糖尿病病人如何练习内养功? (45)
- 63. 糖尿病病人如何练习强壮功? (46)
- 64. 糖尿病病人如何练好服月华功? (47)
- 65. 糖尿病病人如何练习六字诀? (47)
- 66. 糖尿病病人如何练习气功宣导法? (48)
- 67. 气功康复为何强调辨证? (49)
- 68. 糖尿病病人怎样辨证选功? (49)

69. 糖尿病病人应用气功康复时应注意哪些问题? ... (50)

四、按摩疗法与针灸治疗

70. 推拿按摩是如何促进糖尿病康复的? (50)
71. 如何运用推拿进行补泻? (51)
72. 糖尿病病人在什么情况下不宜推拿按摩? (52)
73. 如何掌握推拿按摩的强度与时间? (52)
74. 常用的推拿手法有哪些? (53)
75. 施行推法应注意什么? (53)
76. 如何运用擦法? (54)
77. 如何运用拿法与捏法? (55)
78. 如何运用按法与点法? (55)
79. 如何运用摩法与揉法? (55)
80. 如何运用捶法? (56)
81. 如何运用颤法? (56)
82. 推拿按摩的操作要点有哪些? (57)
83. 为何要掌握推拿手法的操作要点? (57)
84. 糖尿病病人如何自我推拿? (58)
85. 糖尿病病人如何分三消进行推拿按摩? (59)
86. 针灸对糖尿病的康复有何作用? (60)
87. 糖尿病病人怎样辨证取穴? (60)
88. 糖尿病病人如何辨病取穴? (61)
89. 糖尿病病人运用针灸时应注意什么? (62)
90. 如何处理针灸发生的异常情况? (62)
91. 糖尿病病人如何应用耳针康复治疗? (63)

五、并发症的防治

92. 为何糖尿病病人必须注重情志调养? (64)
93. 音乐疗法为什么能促进糖尿病病人康复? (65)
94. 糖尿病病人如何运用音乐康复法? (67)
95. 矿泉浴对糖尿病病人的康复有何益处? (67)
96. 哪些矿泉对糖尿病病人有保健作用? (68)
97. 矿泉浴的方式有哪些? (69)
98. 糖尿病病人进行矿泉浴要注意什么? (71)
99. 糖尿病病人春季如何保健? (72)
100. 糖尿病病人夏季如何保健? (74)
101. 糖尿病病人秋季如何保健? (75)
102. 糖尿病病人冬季如何保健? (77)
103. 糖尿病病人在什么情况下易发生低血糖? (78)
104. 发生低血糖反应怎么办? (78)
105. 如何预防低血糖的发生? (79)
106. 糖尿病病人为什么易患高血压? (79)
107. 糖尿病性高血压如何康复? (80)
108. 适宜于糖尿病性高血压的食疗方有哪些? (81)
109. 哪些中药对糖尿病性高血压病人有保健作用?
..... (82)
110. 糖尿病为什么易并发高脂血症? (83)
111. 糖尿病性高脂血症宜用哪些食疗方? (83)
112. 糖尿病性高脂血症如何用中药防治? (84)
113. 糖尿病病人有哪些血管病变? (85)
114. 什么是糖尿病性心脏病? (86)

115. 糖尿病性心脏自主神经病变如何康复治疗?	(86)
116. 糖尿病性心肌病如何康复治疗?	(87)
117. 糖尿病性冠心病临床表现有何特点?	(88)
118. 糖尿病性冠心病在康复时应注意什么?	(89)
119. 哪些食疗方适宜于糖尿病性冠心病?	(90)
120. 糖尿病性神经病变有哪些临床特点?	(90)
121. 针灸对糖尿病性神经病变有何作用?	(91)
122. 糖尿病性神经病变如何用针灸康复治疗?	(92)
123. 什么是糖尿病性眼病?	(93)
124. 糖尿病性白内障怎样进行康复治疗?	(94)
125. 为什么糖尿病病人易并发感染?	(95)
126. 糖尿病病人易并发哪些感染?	(95)
127. 糖尿病病人怎样预防感染?	(96)
128. 糖尿病并发皮肤感染如何康复治疗?	(96)
129. 糖尿病并发皮肤瘙痒症在饮食上应注意什么?	(97)
130. 糖尿病并发肺结核在饮食上应注意什么?	(98)
131. 糖尿病病人为什么要注重口腔保健?	(99)
132. 什么是糖尿病性肾病?有何临床表现?	(99)
133. 糖尿病性肾病如何预防和康复治疗?	(100)
134. 糖尿病性肾病如何用中药治疗?	(101)
135. 糖尿病并发泌尿系统感染如何康复治疗?	(102)
136. 糖尿病并发性功能障碍如何康复治疗?	(103)
137. 糖尿病性性功能障碍怎样辨证用药?	(104)
138. 治疗糖尿病性性功能障碍有哪些单方、验方?	(105)

- 139. 糖尿病性阳痿可选择哪些中成药? (106)
- 140. 用于糖尿病性阳痿的食疗方有哪些? (107)
- 141. 糖尿病性阳痿如何用针灸康复治疗? (109)
- 142. 什么是糖尿病足? (110)
- 143. 糖尿病病人如何保护足部? (110)
- 144. 什么是糖尿病酮症酸中毒? (111)
- 145. 哪些因素可以诱发糖尿病酮症酸中毒? (112)
- 146. 如何预防糖尿病酮症酸中毒的发生? (112)
- 147. 什么是非酮症高渗透性糖尿病昏迷? (113)
- 148. 糖尿病性腹泻应如何康复治疗? (114)
- 149. 糖尿病性脂肪肝应如何康复治疗? (114)
- 150. 糖尿病并发痛风时在饮食上应注意什么? (115)

一、基础知识

1. 什么是糖尿病？

糖尿病是一种常见的全身性的代谢内分泌疾病，是由于体内胰岛素绝对或相对分泌不足引起的糖、脂肪、蛋白质三大物质代谢紊乱的疾病。其典型的临床表现为多饮、多食、多尿和身体消瘦，即所谓的“三多一少”症。本病病程较长，容易合并化脓性感染、肺结核、动脉硬化及神经、微血管病变等并发症，严重者甚至导致酮症酸中毒。糖尿病是在癌症、动脉粥样硬化症之后威胁人民健康的第三大疾病，必须引起足够的重视。

糖尿病属中医消渴症范畴，主要由于长期饮食不节，恣食肥甘厚味，过量饮酒，积湿生热；或精神刺激日久，气郁化火；或素体不足，房事过度，致使水亏火旺，最终体内积热蕴结，化燥消谷而成。病变以阴虚为本，燥热为标。根据多饮、多食、多尿的具体表现分为上、中、下三消，其中以口渴多饮为主者称为上消，多食善饥为主者为中消，多尿如脂为主者属下消。中医针对糖尿病的病因病机，采用中药、饮食、针灸、推拿、气功等疗法，取得了比较满意的疗效。而且中医这些康复方法，大多简便易行，适合在家庭中进行。

2. 糖尿病是如何发生的？

引起糖尿病的原因，通常分为两大类：

一类是继发于其它的疾病之后，如胰岛组织发炎或胰腺因手术切除，或胰岛肿瘤等使得产生胰岛素的胰岛 B 细胞遭

到严重的破坏；或由于内分泌疾病，如肢端肥大症、皮质醇增多症等，可使人体内对抗胰岛素的激素，如生长激素、糖皮质激素等分泌过多，导致胰岛素不能充分发挥作用。这类糖尿病称为继发性糖尿病或症状性糖尿病，只占糖尿病病人的极少数。康复治疗时，只要去除原发病病因，则血糖就会得到控制。

另一类是原发性糖尿病，占病人的绝大多数。发病原因尚未明了，但主要可能与遗传、病毒感染和自身免疫等因素有关。在糖尿病病人的亲属中患糖尿病者，国外为 25%~50%，国内为 8.7%。当然，糖尿病病人的后一代并不是 100% 都得糖尿病，父母全是糖尿病病人，子女患该病的大约是 50%，父母中只有一人患糖尿病的，子女患病的还要少一些。通过什么方式遗传，目前还不太清楚，有时会隔代遗传，儿子不得病，而孙子却得病。病毒感染可能是糖尿病的发病原因或是触发物质。有人报道，糖尿病是病毒感染后引起的，病毒直接或间接地损伤胰岛组织，影响其正常释放胰岛素，引起胰岛素缺乏。

近年来研究发现，在糖尿病病人的血液中有胰岛细胞抗体，且本病经常和其它自身免疫疾病包括甲状腺功能亢进症、慢性甲状腺炎、肾上腺皮质功能低下症、重症肌无力、恶性贫血等同时存在，相互影响，使病情加重。

3. 糖尿病分哪几种类型？

我们通常所说的糖尿病指的是原发性糖尿病，根据病人的病理基础，参考临床表现特点及相应的康复治疗，一般分为胰岛素依赖型和非胰岛素依赖型两种类型。胰岛素依赖型糖尿病，又称 I 型糖尿病，多发生在 30 岁以下，起病急，病情重，体重减轻显著，病人体内的胰岛素绝对不足，血浆胰岛素的水平明显低于正常，临床表现为典型的“三多一少”症。这一类型的病人必须依赖外源性胰岛素治疗，否则易引起酮症酸中毒，

预后较差。非胰岛素依赖型糖尿病,又称Ⅱ型糖尿病,多在成年后发病,起病缓,病情轻,体重多超重,多数病人体内胰岛素分泌数量并不少,有的甚至还超出正常水平,但靶器官对胰岛素不敏感,平时不用胰岛素治疗也不会出现酮症酸中毒。

4. 糖尿病会遗传吗?

糖尿病是否遗传,这是人们普遍关心的问题。可以肯定地回答:糖尿病与遗传因素有关。多年来经过对糖尿病的调查研究发现,父母患有糖尿病者其子女发病率比正常人群的发病率高。此外,随着年龄的增长,其发病率也有所增高。单卵孪生子女均患糖尿病者,幼年为50%,成年可高达90%以上。这说明不仅幼年发病的糖尿病与遗传因素有关,而且成年后发病的糖尿病与遗传因素也有密切关系。但是,糖尿病病人也并非都能找到明显的遗传现象,父母双亲均患有糖尿病者,其子女的发病率也并非100%。这说明遗传因素是糖尿病的发病“基础”,但不一定都发生糖尿病。至于是否发病,还得看后天发病因素(肥胖、体力活动减少、饮食丰盛、感染等)是否具备,是否足以引发糖尿病。遗传是糖尿病的发病基础,外在环境因素常常作为诱因,只有先天遗传因素和后天发病因素二者兼有,相互作用,才会发生糖尿病。

因此,我们主张,家族中有糖尿病病人时,其子女就应该注意节制饮食,增加体力活动,防止肥胖,尽可能避免这些后天发病因素的伤害,以达到防止或延缓发病的目的。没有糖尿病家族史者,年龄超过40岁,也应该注意控制体重的增长,以防发生糖尿病。

5. 糖尿病病人为什么会出现“三多一少”症?

“三多一少”症,即饮水多、进食多、尿量多和体重减少。糖尿病病人为什么会出现这些症状呢?这是由于体内胰岛素分

泌绝对或相对不足,引起糖代谢紊乱所造成的。胰岛素在体内的主要作用是促进葡萄糖进入组织细胞,使葡萄糖得到充分的利用。此外,胰岛素还可以使机体内的蛋白质、脂肪通过肝脏转化为葡萄糖的速度减慢,并阻止肝脏中肝糖原的分解,同时促使葡萄糖转化为肝糖原贮存起来。因此,体内胰岛素的多少,直接影响血液中葡萄糖的含量。糖尿病病人由于胰岛素绝对或相对不足,在进食后,血中的葡萄糖不能被身体利用,或不能转化为肝糖原贮存起来,加之使蛋白质、脂肪转化为葡萄糖速度加快,肝糖原分解加快,因此血糖升高。一般来说,血糖升高的程度与胰岛素缺乏程度成正比。糖尿病病人由于血中糖分浓度很高,经过肾脏过滤时,不能像健康人那样把它全部吸收到血液中,大量葡萄糖夹带着水分从尿中丢失,尿量增多,有时每天多达6 000毫升~8 000毫升。病人体内失去大量水分,引起口渴,因此特别喜欢喝水。由于大量葡萄糖丢失,加之糖不能被有效利用,因而病人产生饥饿感,经常贪吃,每天要吃一二公斤饭,嘴不停闲仍然感觉不饱。虽然不断地吃、喝,可是因为胰岛素不足,葡萄糖不能充分被利用,只有动用体内的脂肪和蛋白质,包括贮存的脂肪、蛋白质来满足热能的供应,这就使得病人越来越消瘦,有的病人几个月体重竟然下降十几公斤。

6. 哪些因素会诱发或加重糖尿病病情?

糖尿病的发生、发展及其复发,主要与情志、生活环境、肥胖、饮食诸因素有关。发生此病有时是单一因素,有时是数种因素的综合作用。

精神神经因素与糖尿病的关系在中医古籍中早就有记载。认为,急躁易怒,忧思悲哀等不良的情绪刺激,日久气郁化火,灼伤阴津,可引起糖尿病;病久不愈病情进一步发展和恶

化,可以出现一系列的并发症,甚至引起严重的后果。

中医在解释消渴病的成因时明确指出:“此肥美之所发也,此人必数食甘美而多肥也,肥者令人内热,甘者令人中满,故其气上溢,转为消渴。”是指多食肥甘厚味,高脂、高热能的饮食,久则化热伤津,发生糖尿病。临床观察也表明,糖尿病病人以生活富裕者占多数,而生活水平低者患病率较低。在世界范围内,西方发达国家的发病率较高,经济不发达地区的发病率较低;在我国,本病的发病率城市高于农村。可见,生活条件优越,饮食丰盛,摄入过多的高脂肪、高糖等高能食物,形体肥胖是引起和诱发糖尿病的重要因素。

7. 糖尿病病人为什么不宜饮酒?

饮酒特别是过量饮酒对糖尿病的康复极为不利,可以使肝脏合成三酰甘油的速度加快,容易诱发高血脂,促进动脉硬化症的形成。酒中的主要成分乙醇能造成代谢紊乱,使脂肪在肝脏蓄积,加重肝脏的负担,引起脂肪肝。乙醇可抑制糖代谢,使外周组织对葡萄糖的利用降低,血糖升高,高血糖是加重糖尿病的直接原因;乙醇还可直接损害胰腺,使胰腺充血、水肿,不利于胰腺功能的恢复;乙醇使体内蛋白质的合成降低,使机体抵抗力降低。此外,酒精还可直接损害末梢神经,引起或加重糖尿病的合并症——末梢神经炎的症状。

啤酒中虽然酒精的含量低,但两瓶啤酒相当于50克白酒。同时,糖尿病病人的代谢紊乱,胰腺功能不全者对乙醇十分敏感,反应也强烈,所以糖尿病病人不仅不宜喝含乙醇较高的白酒,也不宜多喝啤酒。

总之,糖尿病病人必须慎饮酒精类饮料,尤其是重症糖尿病合并肝胆疾病和正在使用胰岛素及口服降血糖药物的病人,更应严禁饮酒。