



糖尿病调养

疾病
调养
丛书

徐小红 谷卫 编著

浙江科学技术出版社



糖尿病影响寿命吗

如何进行血糖监测

如何安排一日饮食

治疗糖尿病的菜谱

适合糖尿病的健身操





糖尿病调养

疾病调养丛书

徐小红 谷卫 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病调养/徐小红,谷卫编著. - 杭州:浙江科学技术出版社,2001.9

(疾病调养丛书)

ISBN 7-5341-1531-0

I. 糖... II. ①徐...②谷... III. 糖尿病-保健
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 029946 号

疾病调养丛书

糖尿病调养

徐小红 谷卫 编著

责任编辑 / 孙秀丽

封面设计 / 孙 菁

出 版 / 浙江科学技术出版社

地 址 / 浙江杭州市体育场路 347 号

邮 编 / 310006

印 刷 / 千岛湖环球印务有限公司

发 行 / 浙江省新华书店

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 9.375

字 数 / 166 000

版 次 / 2001 年 9 月第 1 版

印 次 / 2002 年 4 月第 2 次印刷

定 价 / 14.00 元

书 号 / ISBN 7-5341-1531-0/R·246

版权所有 翻印必究

前 言

目前,随着人们饮食方式的改变,生活节奏的加快以及生态环境的变化,糖尿病已日益成为威胁人类健康的公共卫生问题。越来越高的糖尿病发病率及其导致的并发症,严重地影响着患者的身体健康和生活质量。

遗憾的是,到目前为止,人们仍未找到一种完全根治糖尿病的办法,但它也是一种可以得到控制的疾病。在治疗糖尿病的过程中,非常需要患者与医生相互配合。糖尿病控制与否、有无并发症及严重程度如何等,均与糖尿病患者所接受的教育,即对糖尿病知识的了解程度密切相关。

基于上述认识,本书从康复调养的角度出发,从患者最关心的问题入手,以问答方式一一回答了得了糖尿病怎样服药、怎样制订康复方案、怎样安排一日三餐、怎样运动保健、外出旅游应注意什么、情绪怎样调养、选择什么样的非药物疗法等方方面面的问题。同时,为了方便读者,我们对糖尿病的常用术语、化验检查、临床症状、并发症、诊断标准也都作了通俗的解释。更值得一提的是,书中还收录了一些适宜糖尿病患者调养的菜、汤、饮、粥食谱,供读者选

用。在书的最后还列举了一些常见的有关糖尿病的错误观点,是一本较全面反映糖尿病知识的保健书。

本书通俗易懂,有较强的实用性、可读性,适宜于初中以上文化者阅读。通过此书,患者可以了解有关糖尿病的康复知识,提高在康复过程中解决实际问题的能力,并发挥自己的主观能动性,从而更好地控制病情,阻止其向更坏的方向发展,获得更高的生活质量。

参加本书编写的人员还有浙江大学医学院附属第二医院内分泌科宗阳、岳岚、任耀忠、吴华香、张强、王永健及营养科张片红、心理卫生科林铮等。

限于时间,限于水平,书中难免有不妥之处,恳请读者及同行指正。

编 者

2001年3月

目 录

基本概念

什么叫糖尿病·····	(1)
糖尿病的发病情况如何·····	(2)
我国糖尿病发病率为何会急剧上升·····	(3)
什么是世界糖尿病日·····	(3)
为什么糖尿病并发症发生率那么高·····	(4)
糖尿病会遗传吗·····	(5)
糖尿病影响寿命吗·····	(5)
哪些人易患糖尿病·····	(6)
什么是胰岛细胞自身抗体·····	(6)
发现自己血糖高怎么办·····	(8)
糖尿病控制好坏的关键是什么·····	(8)

病因及病理

糖尿病是如何发生的·····	(10)
糖尿病的病因有哪些·····	(10)
高血糖对人体有哪些危害·····	(11)
糖尿病的诱因有哪些·····	(12)
体型与糖尿病有关系吗·····	(12)

临床表现及诊断

2	糖尿病的起病方式有哪几种	(14)
	出现哪些情况要警惕糖尿病	(15)
	糖尿病的常见症状有哪些	(16)
	“三多一少”症状是如何产生的	(16)
	糖尿病会没有症状吗	(16)
	餐后低血糖是糖尿病吗	(17)
*	如何诊断糖尿病	(18)
	糖尿病如何分型	(19)
	什么叫1型糖尿病	(19)
	什么是1型糖尿病蜜月期	(19)
	什么叫2型糖尿病	(20)
*	何谓成人迟发型自身免疫性糖尿病	(20)
	什么叫脆性糖尿病	(21)
	什么叫胰岛素抵抗综合征	(21)
	糖尿病应与哪些疾病相鉴别	(22)
糖	老年糖尿病有什么特点	(23)
尿	儿童糖尿病有哪些特点	(24)
病	糖尿病患儿的家长应怎样配合治疗	(25)

化验、血糖监测

	正常人的血糖值是多少	(26)
	什么叫空腹血糖	(26)
	什么叫餐后血糖	(27)
	什么叫肾糖阈	(27)

什么叫糖耐量试验	(28)
哪些人需进行糖耐量试验	(28)
测定酮体有什么意义	(29)
什么情况下患者须测定尿酮体	(30)
什么是糖化血红蛋白和果糖胺	(30)
为什么要作胰岛素和 C 肽释放试验	(31)
如何进行胰岛素和 C 肽释放试验	(31)
患者如何正确留取尿标本	(32)
怎样留取四段尿糖	(32)
糖尿病患者为何要经常化验尿常规	(32)
糖尿病患者为什么要进行血糖监测	(34)
哪些患者要进行血糖监测	(34)
如何进行血糖监测	(35)
血糖监测的注意事项有哪些	(36)
静脉血糖和手指血糖是否等同	(36)
如何选购血糖仪	(37)
什么叫黎明现象	(38)
什么叫苏木杰反应	(38)
糖尿病血糖控制的标准是什么	(39)

住院指南

糖尿病患者什么情况下需要住院治疗	(40)
糖尿病患者住院期间要作哪些检查	(41)
住院期间要注意哪些问题	(42)
糖尿病患者出院后应注意哪些问题	(42)

急、慢性并发症

糖尿病有哪些急性并发症	(43)
什么是糖尿病酮症酸中毒	(43)
糖尿病酮症酸中毒的诱因有哪些	(44)
糖尿病酮症酸中毒有哪些临床表现	(44)
什么叫高渗性非酮症糖尿病昏迷	(45)
高渗性非酮症糖尿病昏迷的表现	(45)
糖尿病出现昏迷时要考虑哪些原因	(46)
什么是乳酸性酸中毒	(46)
糖尿病慢性并发症主要有哪些	(47)
什么是糖尿病大血管病变	(48)
为什么糖尿病患者易发冠心病	(48)
糖尿病患者伴冠心病有什么特点	(49)
什么是糖尿病性心脏病	(50)
糖尿病对脑血管系统有哪些影响	(50)
什么叫下肢动脉硬化闭塞症	(50)
什么叫糖尿病足	(51)
糖尿病足的早期症状是什么	(51)
下肢哪些异常应引起糖尿病患者的重视	(52)
什么是糖尿病微血管病变	(52)
糖尿病肾病分几期	(53)
为什么糖尿病患者尿中会出现较多泡沫	(53)
如何早期发现糖尿病肾病	(54)
哪些征象提示有糖尿病肾病	(54)
糖尿病患者为什么易得白内障	(54)

糖尿病性白内障有什么特点	(55)
糖尿病性视网膜病变有哪几种	(55)
糖尿病患者为什么常有间隙性视物模糊	(56)
导致糖尿病失明的眼底病变有哪些	(56)
糖尿病患者应多久查一次眼睛	(57)
糖尿病对周围神经系统有哪些影响	(58)
什么叫糖尿病自主神经病变	(58)
糖尿病为什么会引起胃肠功能紊乱	(59)
如何早期发现糖尿病神经病变	(59)
糖尿病神经源性膀胱是怎么回事	(60)
糖尿病患者为什么常觉皮肤瘙痒	(60)
糖尿病患者为什么常有阴部瘙痒	(61)
糖尿病患者易发生哪些皮肤病变	(61)
糖尿病患者易发生哪些感染	(62)
为什么糖尿病患者易患龋齿	(62)
糖尿病为什么易发生骨质疏松甚至骨折	(63)
什么是夏科关节	(63)

低血糖

什么是低血糖反应	(64)
什么是无意识低血糖	(64)
糖尿病患者发生低血糖的原因	(65)
低血糖有哪些临床表现	(66)
影响低血糖症状的因素有哪些	(67)
低血糖对人体的主要危害是什么	(67)
低血糖有后遗症吗	(68)

低血糖如何治疗	(68)
如何避免低血糖的发生	(69)

药物与手术治疗

口服降糖药有哪几类	(70)
磺脲类降糖药的作用机制是什么	(71)
第一代磺脲类降糖药物有哪些	(71)
第二代磺脲类降糖药物有哪些	(72)
“D860”有什么特点	(72)
格列本脲(优降糖)有什么特点	(72)
格列齐特(达美康)的特点是什么	(73)
格列吡嗪(美吡达)的特点是什么	(74)
格列喹酮(糖适平)的特点是什么	(75)
“瑞易宁”的特点是什么	(75)
磺脲类降糖药物的适应证有哪些	(76)
哪些情况不适合用磺脲类降糖药物	(77)
磺脲类降糖药的主要副作用有哪些	(77)
什么叫磺脲类药物原发性和继发性失效	(77)
磺脲类降糖药物失效的原因有哪些	(78)
磺脲类降糖药物失效怎么办	(78)
新一代磺脲类降糖药物——“亚莫利”有什么特点	(79)
双胍类降糖药的作用机制是什么	(80)
双胍类降糖药物有哪些	(80)
双胍类降糖药物适用于哪些患者	(81)
双胍类降糖药物的副作用和禁忌证有哪些	(81)

α -糖苷酶抑制剂的作用机制是什么	(82)
α -糖苷酶抑制剂的种类和适应证有哪些	(82)
α -糖苷酶抑制剂的副作用是什么	(83)
胰岛素增敏剂的作用机制是什么	(83)
“诺和龙”是一种什么药物	(84)
“赛尼可”是一种什么药	(85)
用口服降糖药时应注意哪些问题	(86)
哪些药物会影响血糖	(86)
老年性糖尿病的治疗有何特点	(87)
胰岛素的种类有哪些	(87)
哪些糖尿病患者需要用胰岛素治疗	(88)
胰岛素常用的使用方法有哪些	(89)
如何应用胰岛素	(90)
用胰岛素降血糖要注意哪些问题	(92)
注射胰岛素前应做哪些准备	(93)
如何皮下注射胰岛素	(94)
胰岛素的注射部位有哪些	(94)
如何减少注射胰岛素引起的疼痛	(95)
如何储存胰岛素	(95)
胰岛素治疗有哪些不良反应	(96)
如何用胰岛素笔	(97)
空腹血糖高应如何处理	(97)
餐后高血糖如何处理	(97)
什么是糖尿病强化治疗	(98)
2型糖尿病需要胰岛素强化治疗吗	(99)
2型糖尿病进行胰岛素强化治疗的方案有哪些	(100)

胰岛素强化治疗的达标标准是什么	(100)
胰岛素强化治疗有哪些副作用	(101)
如何提高糖尿病患者用药的依从性	(102)
糖尿病合并高血压时如何选择降压药物	(102)
如何治疗糖尿病肾病	(103)
如何治疗糖尿病神经病变	(104)
如何治疗糖尿病便秘	(105)
如何治疗糖尿病伴发的脂代谢紊乱	(106)
糖尿病患者腹泻时应注意哪些问题	(108)
手术对糖尿病有什么影响	(108)
糖尿病患者手术前要注意哪些问题	(109)
糖尿病患者手术时该怎么办	(110)
糖尿病患者手术后易发生哪些情况	(110)
糖尿病患者需急诊手术该怎么办	(110)

中医中药

我国古代对糖尿病的认识如何	(112)
中医如何认识糖尿病的临床症状	(114)
中医对糖尿病是怎样分型的	(115)
常用的降糖单味中药有哪些	(116)
治疗糖尿病的常用中成药有哪些	(120)
治疗糖尿病的常用专方、验方	(121)
如何对糖尿病患者辨证施治	(123)
针灸可用于治疗糖尿病吗	(123)
治疗糖尿病的针灸方法有哪些	(125)
治疗糖尿病的耳穴疗法有哪些	(126)

糖尿病患者下肢周围神经病变的针刺治疗·····	(127)
中医治疗糖尿病的辅助疗法有哪些·····	(128)
糖尿病患者怎样自我按摩·····	(134)
糖尿病能否用中药治疗·····	(136)
哪些中药有降血糖的作用·····	(136)
具有胰岛素增敏作用的中药有哪些·····	(137)

护 理

糖尿病患者如何进行足部护理·····	(138)
糖尿病患者如何进行口腔护理·····	(140)
糖尿病患者如何进行皮肤护理·····	(141)
如何做好低血糖患者的护理·····	(142)
糖尿病患者建立自我保健卡的意义何在·····	(143)

妊娠与性生活

糖尿病患者能过性生活吗·····	(144)
中老年糖尿病患者的性生活应注意什么·····	(145)
糖尿病对性功能有什么影响·····	(146)
糖尿病患者的阳痿发生率有多少·····	(146)
如何自我判断糖尿病阳痿的性质·····	(147)
什么原因会引起糖尿病阳痿·····	(148)
引起糖尿病阳痿的危险因素有哪些·····	(148)
如何预防糖尿病阳痿·····	(149)
如何治疗糖尿病阳痿·····	(149)
如何认识“伟哥”·····	(150)
糖尿病患者能否结婚生育·····	(151)

糖尿病患者选择配偶应注意什么	(151)
糖尿病患者的孩子会得糖尿病吗	(151)
糖尿病患者的子女应注意哪些问题	(152)
什么叫妊娠期糖尿病	(152)
哪些人易患妊娠期糖尿病	(153)
妊娠期糖尿病血糖控制的标准	(154)
糖尿病对妊娠有什么影响	(155)
妊娠期糖尿病的预后如何	(156)
糖尿病对胎儿有什么影响	(156)
妊娠对糖尿病有什么影响	(158)
患有糖尿病的妇女计划怀孕前应做哪些准备	(158)
女性糖尿病患者采取何种避孕方式最好	(159)
糖尿病患者妊娠后应注意哪些问题	(160)
糖尿病孕妇的饮食应注意什么	(161)
糖尿病孕妇如何选择分娩的日期及方式	(161)
糖尿病孕妇分娩后应注意哪些问题	(162)
为何糖尿病产妇仍应提倡母乳喂养	(162)
糖尿病产妇进行母乳喂养时应注意什么	(163)

饮食调养

预防糖尿病,饮食上应注意什么	(165)
什么是平衡膳食、合理营养	(165)
糖尿病患者为什么要进行饮食治疗	(167)
糖尿病饮食治疗的目标是什么	(168)
糖尿病患者饮食治疗的原则是什么	(168)

如何判断自己是超重还是消瘦·····	(170)
什么叫体重指数·····	(170)
什么是升糖指数·····	(171)
糖尿病患者每天所需的热量应如何计算·····	(172)
热量如何折算成食物量·····	(173)
糖尿病患者为什么要控制体重·····	(174)
糖尿病患者如何合理摄取食物纤维·····	(175)
1、2型糖尿病的饮食治疗有何不同·····	(175)
消瘦型糖尿病患者的饮食治疗应注意什么·····	(176)
儿童糖尿病患者的饮食应注意什么·····	(177)
糖尿病肾病患者的饮食应注意哪些问题·····	(178)
糖尿病伴高脂血症如何注意饮食·····	(178)
糖尿病伴高尿酸血症如何注意饮食·····	(179)
糖尿病患者运动时如何补充食物·····	(179)
常见的降糖食物有哪些·····	(180)
适合糖尿病患者的补品有哪些·····	(185)
适合糖尿病患者的药粥有哪些·····	(188)
适合糖尿病患者的面点有哪些·····	(192)
对糖尿病有治疗保健作用的菜肴·····	(195)
对糖尿病有治疗保健作用的汤羹·····	(201)
对糖尿病有治疗保健作用的茶饮·····	(206)
糖尿病患者何时应咨询营养师·····	(210)
糖尿病患者应如何对待饮食禁忌·····	(211)
患糖尿病是不是因为糖吃得太多·····	(211)
糖尿病患者必须绝对忌糖吗·····	(212)
糖尿病患者应限量食用哪些蔬菜类食物·····	(212)

糖尿病患者应少吃或不吃的食物有哪些·····	(213)
糖尿病患者吃“干”饭好还是吃“稀”饭好·····	(213)
糖尿病患者能否吃水果·····	(214)
糖尿病患者如何安排一日的餐次·····	(214)
如何选择加餐的品种、时间·····	(215)
糖尿病患者的饮食烹调应注意什么·····	(215)
糖尿病忌者应如何选用甜味剂·····	(216)
糖尿病忌者如何克服饥饿·····	(216)
糖尿病患者为什么要禁止吸烟·····	(217)
糖尿病患者能否饮酒·····	(217)
糖尿病患者节假日用餐应注意什么·····	(218)
节日期间吃的食物超过控制热量怎么办·····	(219)

起居与养生

糖尿病患者怎样合理安排生活起居·····	(220)
糖尿病患者洗澡时应注意什么·····	(221)
失眠了该怎么办·····	(222)
糖尿病患者发生便秘如何进行非药物治疗·····	(224)
糖尿病患者应该穿什么样的鞋子·····	(225)
气候变化对血糖控制有什么影响·····	(226)

情绪调节

糖尿病与精神障碍有关吗·····	(227)
糖尿病所致的精神障碍有哪些表现·····	(228)
哪些情绪会影响血糖·····	(230)
怎样才能消除愤怒·····	(231)