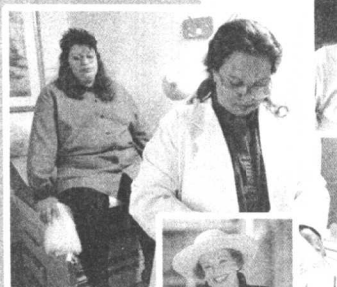


健康时分

# 轻松治“糖”

## 得了糖尿病怎么办

程亚娜 编著  
吴国梁



富贵病不一定随富裕而来

天津科技翻译出版公司

.....

**图书在版编目(CIP)数据**

轻松治“糖”:得了糖尿病怎么办 / 程业娜, 吴国梁  
等编著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2002. 9

(健康时分丛书)

ISBN 7-5433-1586-6

I. 轻… II. ①程… ②吴… III. 糖尿病-诊疗-  
问答 IV. R587. 1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第066870号

.....

**出 版:** 天津科技翻译出版公司

**出 版 人:** 邢淑琴

**地 址:** 天津市南开区白堤路244号

**邮政编码:** 300192

**电 话:** 022-87893561

**传 真:** 022-87892476

**E - mail :** tsttbc@public.tpt.tj.cn

**印 刷:** 天津宝坻第二印刷厂

**发 行:** 全国新华书店

**版本记录:** 850×1168 32开本 6.375印张 106千字

2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

定价: 10.20元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

# 前 言

糖尿病是当今社会的常见病和多发病是危害人类健康的主要疾病。当前，我国的糖尿病患者比例逐年增加，且有不断年轻化的趋势，因此，向全社会介绍并普及糖尿病的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言对糖尿病向读者做了全面的介绍，同时又不乏糖尿病防治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。祝您有个健康的心态，同时享受健康的生活。

编 者

# 目 录

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 控制糖尿病应该吃些什么 .....               | 1  |
| 应该吃些什么零食 .....                  | 2  |
| 你能吃这些食物吗 .....                  | 3  |
| 糖尿病患者能吃甜食吗 .....                | 4  |
| 糖尿病食谱应是怎样的 .....                | 5  |
| 纤维有助于糖尿病控制吗 .....               | 6  |
| <br>                            |    |
| 豆类有助于控制糖尿病吗 .....               | 7  |
| 碳水化合物如何计量 .....                 | 8  |
| 患了糖尿病后是否需要专门补充维生素和<br>矿物质 ..... | 9  |
| 必须吃早餐吗 .....                    | 10 |
| 为什么有人说每天应该吃 5 次水果和蔬菜 ..         | 11 |
| <br>                            |    |
| 为什么我进食少而且兴趣不大，难道我已<br>经老了 ..... | 12 |
| 植物性蛋白比动物性蛋白好吗 .....             | 14 |
| 在食谱中多加些豆类食品是否有益 .....           | 15 |

为保持肾脏健康，是否应该少吃蛋白质.... 16

正在服用糖尿病的药物时，需要吃零食吗 . 17

能否调整食谱来消除葡萄糖苷酶抑制剂的

副作用 ..... 18

在注射胰岛素时如何防止体重增加 ..... 19

患有 1 型糖尿病能喂奶吗 ..... 20

胆固醇值应该是多少，“好”与“坏”之间的

区别是什么 ..... 21

吃无脂肪的食物可以不限量的吗 ..... 22

如何能吃较多的单不饱和脂肪 ..... 23

什么是转化脂肪酸，它如何影响糖尿病.... 24

食用人造黄油和菜油，选用何种品种重要吗 . 25

什么是脂肪替代物，它对糖尿病有怎样

的影响 ..... 27

吃糖会引起糖尿病吗 ..... 28

糖和淀粉的区别以及一个核仁巧克力饼或

一片面包是否会提高血糖 ..... 29

每天容许吃多少克的糖 ..... 30

甜味剂是无糖的吗..... 31

可以用什么甜味剂来替代糖 ..... 31

是否能吃所有标有“无糖”的食品 ..... 32

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 什么是果酒，带有果酒的食品会使血糖       |    |
| 增高吗 .....               | 33 |
| 运动可以消耗掉足够的热量并使体重        |    |
| 减轻吗 .....               | 34 |
| 运动时我是否需要吃一点儿点心 .....    | 35 |
| 在进行运动时应该选用什么食物或饮料 ....  | 36 |
| <br>运动时能喝运动饮料吗 .....    | 37 |
| 减少注射胰岛素的剂量是否有助于减肥 ....  | 38 |
| 从食物中能否获取足够的铬，糖尿病患者      |    |
| 需要补铬吗 .....             | 39 |
| 补镁能否改善糖尿病 .....         | 40 |
| 补钒（硫酸氧钒）能否改进血糖水平 .....  | 41 |
| <br>吃鸡蛋能不限量的吗 .....     | 42 |
| 可以安全地饮酒吗 .....          | 43 |
| 我能吃哪些快餐 .....           | 44 |
| 如何在休假期间保持体重和控制血糖水平 .    | 46 |
| 在倒班时如何调整食物和胰岛素 .....    | 47 |
| 年纪大了是否需要喝一种营养补品 .....   | 48 |
| <br>牛奶会引起 1 型糖尿病吗 ..... | 49 |
| 素食者对糖尿病控制是否有益 .....     | 51 |
| 应该遵守低钠的食谱吗 .....        | 52 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 怎么知道患的糖尿病是Ⅰ型还是Ⅱ型呢..... | 53 |
| 如果未患有糖尿病，那么正常血糖应是      |    |
| 多少 .....               | 54 |
| 如何知道对糖尿病的控制是成功的 .....  | 56 |
| Ⅰ型糖尿病的发病取决于什么 .....    | 57 |
| 为什么要尽最大努力来改善血糖水平 ..... | 58 |
| 控制好血糖是否能防止糖尿病眼病加重..... | 59 |
| 平均血糖水平低于某个值时是否就无需对     |    |
| 糖尿病的并发症担心了 .....       | 60 |
| 身体过胖对控制血糖有什么影响 .....   | 61 |
| 我已经 72 岁了，为什么还要为控制血糖而  |    |
| 担心呢 .....              | 61 |
| 为保持血糖处于目标范围之内，每天最少     |    |
| 应测试几次血糖 .....          | 62 |
| 如果胃排空较慢影响血糖吗 .....     | 63 |
| 脚痛和高血糖有关系吗 .....       | 64 |
| 高血糖症的症状有哪些 .....       | 65 |
| 高血糖对身体有哪些损害 .....      | 65 |
| 为什么在早晨时的血糖通常是每天中的      |    |
| 最高值 .....              | 66 |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 改用超长效胰岛素之后，为何血糖水平<br>波动很大呢 .....             | 67 |
| 如何能在周末睡个懒觉而不被高血糖所<br>惊醒呢 .....               | 68 |
| 在早晨起来后多久检测血糖比较好呢 .....                       | 69 |
| 月经期之前为什么血糖偏高 .....                           | 70 |
| 在治疗低血糖反应后为什么又出现高血糖 ..                        | 71 |
| 反复出现低血糖会损害思维能力吗 .....                        | 72 |
| 为什么自己感觉血糖偏低，而血糖仪却显示<br>正常呢 .....             | 72 |
| 早晨吃的和往常一样，注射的胰岛素也是通常<br>的剂量，但为什么还会出现低血糖呢 ... | 73 |
| 除了葡萄糖片和果汁外，还有其它对付低<br>血糖反应的食品吗 .....         | 74 |
| 在严格的糖尿病治疗期间出现低血糖，应<br>采取哪些措施呢 .....          | 75 |
| 血糖低时，在进食之前是否应该注射<br>胰岛素 .....                | 76 |
| 总是担心晚上睡觉时发生低血糖该<br>怎么办呢 .....                | 77 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 一人独居，为了减少夜间出现严重低血糖     |    |
| 反应的危险应该做些什么 .....      | 78 |
| 严重的低血糖经常使人昏迷应该怎么办呢 ..  | 79 |
| 从一早就出现低血糖，为什么到了晚上      |    |
| 血糖仍然很高 .....           | 80 |
| 注射胰岛素的位置是否需要在臂部 .....  | 80 |
| 在何部位注射普通胰岛素才能保证吸收最     |    |
| 均衡呢 .....              | 81 |
| 注射一次普通胰岛素能持续多久 .....   | 82 |
| 如果血糖没有得到很好的控制，是否要经常    |    |
| 对中效或长效胰岛素进行调整 .....    | 83 |
| 在工作中不得不倒班，这时该如何控制      |    |
| 血糖 .....               | 84 |
| 注射胰岛素 15 分钟就准备进晚餐将做些   |    |
| 什么 .....               | 85 |
| 在开车进行长途旅行时如何存储胰岛素 .... | 85 |
| 普通胰岛素几个星期之后变浑浊是什么      |    |
| 原因 .....               | 86 |
| 如果故意省去胰岛素注射体重会减轻吗 .... | 87 |
| 为了防止出现高血糖，怎样做才不忘记服用    |    |
| 糖尿病药物呢 .....           | 87 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 如果忘记服用糖尿病药物，应该做些           |    |
| 什么呢 .....                  | 88 |
| 医生要我注射胰岛素，而我想口服糖尿病         |    |
| 药物该怎么办 .....               | 89 |
| 虽然我已服用糖尿病药物，为什么医生          |    |
| 还要我在睡觉时注射胰岛素 .....         | 90 |
| <br>感冒时应该做些什么来保持血糖不要升得     |    |
| 太高 .....                   | 91 |
| 发烧会提高血糖因而需要增加胰岛素吗 ....     | 92 |
| 感冒时在何种情况下需要服药 .....        | 92 |
| 在一个星期之前感冒了，为什么血糖现在         |    |
| 仍然偏高 .....                 | 93 |
| <br>应该摄入维生素或矿物质来改进血糖吗 .... | 94 |
| 酒是如何影响我的血糖的 .....          | 95 |
| 降低血糖会增加体重吗 .....           | 95 |
| 为什么有些无糖食物的口味不好 .....       | 96 |
| 在节假日里有许多高热量和高脂肪的食品，        |    |
| 在这种情况下，如何能保持血糖的正           |    |
| 常呢 .....                   | 97 |
| <br>为了改善血糖，需要进行哪些常规性体育     |    |
| 活动 .....                   | 98 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 体育活动能提高或降低我的血糖吗 ..... | 99  |
| 为什么在性交之后我总像是低血糖似的...  | 100 |
| 什么是“糖化血红蛋白测试” .....   | 101 |
| 为了控制血糖，应该多长时间看一次医生    | 102 |
| 健康的牙齿对血糖控制有何影响 .....  | 103 |
| 吸烟对控制血糖有影响吗 .....     | 103 |

## 如果患有 II 型糖尿病，应该关心血糖

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 控制吗 .....             | 104 |
| 胰岛素能吸入而不注入体内吗 .....   | 105 |
| 糖化血红蛋白和血红蛋白 A1C 有什么区别 | 106 |
| 有治疗糖尿病的“最佳”药物吗 .....  | 107 |
| 开了药方后还需继续控制进食吗 .....  | 108 |

## 为什么要服用两种不同的药物来治疗

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 糖尿病 .....             | 109 |
| 因害怕打针而不想注射胰岛素行吗 ..... | 109 |
| 如果忘了吃药，在下一次吃药时是否要多吃   |     |
| 一倍的药物 .....           | 110 |
| 应该在空腹时还是在进食后服用降糖药物 .. | 111 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 每天服药是否有最佳时间 ..... | 112 |
|-------------------|-----|

## 月经期已过，也许是怀孕了，服用降糖药

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 是否会损害我的婴儿 ..... | 112 |
|-----------------|-----|

肾脏功能已开始下降，这将影响药物

治疗吗 ..... 113

有时感到虚弱、不安和多汗是药物的

副作用吗 ..... 114

需要买葡萄糖片来治疗低血糖吗 ..... 115

胰岛素的“正常剂量”是多少 ..... 116

运动对胰岛素治疗有何影响 ..... 117

是否总是需要注射胰岛素 ..... 117

在什么部位注射胰岛素最好 ..... 118

能否在室温下存放胰岛素 ..... 119

夜间出汗、早起头痛和胰岛素有关吗 ..... 120

注射胰岛素的腹部已有一肿块，该做些

什么 ..... 121

经常容易生病和在饭后感到恶心能用什么

药物来治疗 ..... 122

便秘能用什么药物来解决 ..... 122

在性交时越来越难于保持勃起，请问能用

什么药物来解决 ..... 123

能增加血糖的最一般药物是些什么药 ..... 124

能否喝酒，喝多少 ..... 125

服用避孕药片安全吗，它能破坏糖尿病吗 .. 126

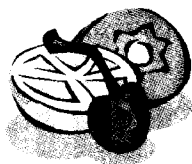
|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 脚上有鸡眼，能否用非处方的药物进行<br>自我治疗 .....       | 127 |
| 什么药能用来治疗头痛或为发热的最为<br>安全的药物 .....      | 128 |
| “天然的”维生素要比合成的维生素更为<br>有效吗 .....       | 129 |
| 是否会从别人身上传染上糖尿病 .....                  | 130 |
| 离治愈糖尿病还有多远 .....                      | 131 |
| 糖尿病是否会对发育中的甲状腺产生危险 .....              | 132 |
| 怀孕时得了糖尿病，这是否意味着以后更<br>可能患永久性糖尿病 ..... | 133 |
| “糖尿病糖尿”这个词是什么意思 .....                 | 134 |
| 糖尿病可以预防吗 .....                        | 135 |
| 一年中是否有一段时间更容易得糖尿病 ...                 | 136 |
| 为什么指甲会厚且离开甲床 .....                    | 137 |
| 应服用哪些 II 型糖尿病药 .....                  | 138 |
| 穿新鞋步行脚上产生小红疱，应该关心<br>它吗 .....         | 138 |
| 糖尿病会更容易引起皮肤感染吗 .....                  | 139 |
| 糖尿病会引起腹泻吗 .....                       | 140 |
| 应该检验尿糖和尿酮吗 .....                      | 141 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 服用抑郁症药会不会影响血糖 .....                   | 142 |
| 腕关节有关节炎，除步行外还有哪些运动<br>适合呢 .....       | 143 |
| 在宴会上可不可以喝一杯葡萄酒 .....                  | 144 |
| 有低血糖时为什么会打呵欠 .....                    | 145 |
| 患有糖尿病服用避孕药是否安全 .....                  | 146 |
| <br>为什么“感到”血糖增高或降低时就要去<br>做血糖检查 ..... | 147 |
| 普通食物对血糖有什么危害 .....                    | 148 |
| 服用新降糖药后，是否应期待血糖水平<br>会下降 .....        | 149 |
| 血糖得到良好控制后，体重为什么还会<br>增加呢 .....        | 150 |
| <br>铬对保健和改善血糖控制有帮助吗 .....             | 151 |
| 食物中的纤维对降低血糖是否有帮助 .....                | 152 |
| 服用人参对控制血糖有帮助吗 .....                   | 153 |
| 补充镁会有助于治疗糖尿病吗 .....                   | 154 |
| 怎样才能克服对巧克力的嗜好 .....                   | 155 |
| 把每日三餐改为每日四餐或五餐，这个<br>主意好吗 .....       | 156 |
| <br>怎样利用腰 / 臀比来改善健康 .....             | 157 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 术语“AGE”与糖尿病有什么关系 .....                    | 158 |
| 糖尿病会引起何种眼疾 .....                          | 159 |
| 可否对糖尿病并发症不屑一顾呢 .....                      | 160 |
| 糖尿病会引起一只眼睛发红疼痛吗 .....                     | 161 |
| 怀孕会加重糖尿肾病吗 .....                          | 162 |
| 有没有一种简单的检查方法可以知道糖尿病<br>可能使双手僵硬和不易弯曲 ..... | 163 |
| 脚有些问题，但又不想停止锻炼，这时穿<br>什么样的运动鞋才合适 .....    | 164 |
| 患有糖尿病是否有更多引发心脏病的<br>危险性 .....             | 165 |
| 若不能勃起，是否与长期患糖尿病有关 ...                     | 166 |
| 在使用胰岛素治疗时，可以洗盆浴吗 .....                    | 167 |
| 高血压与糖尿病有关系吗 .....                         | 168 |
| 服用 ACE 抑制剂药后经常咳嗽，该吃什么<br>药呢 .....         | 169 |
| 糖尿病是否会引起便秘 .....                          | 170 |
| 长年的糖尿病引发了抑郁症怎么办 .....                     | 171 |
| 与丈夫性交时为什么会感到疼痛 .....                      | 172 |
| 患有糖尿病，选择哪一种避孕方法比较好                        | 173 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 患有糖尿病的病人做胆囊切除术时风险<br>大吗 .....             | 174 |
| 对于幼儿如何才能精确地为他配出胰岛素<br>剂量呢 .....           | 175 |
| 因其他病住院后，该如何护理糖尿病呢...                      | 176 |
| 如果有葡萄糖耐量异常，那么今后患糖尿病<br>的机会有多大 .....       | 177 |
| 患有糖尿病，每天还要服用阿司匹林吗...                      | 179 |
| 患有糖尿病的青春期的青年怎样才能学会<br>快乐 .....            | 180 |
| 患有Ⅱ型糖尿病，对患心脏病的风险有<br>多大 .....             | 181 |
| 抗胰岛素性对糖尿病有影响吗 .....                       | 183 |
| 如果在进餐之前血糖较高，那么应该什么<br>时候注射Lispro胰岛素 ..... | 184 |
| 糖尿病并发症能够预测吗 .....                         | 185 |

# 控制糖尿病应该吃些什么



取决于糖尿病类型、所服药物、体力活动量和当时的血糖水平。专业营养师能帮助你做出控制糖尿病的决定。

I型和II型糖尿病患者采用胰岛素治疗的,应当在胰岛素进入高峰期时进食。可以一日三餐,再加上一顿零食。如果你每天注射速效和中效作用的胰岛素2次,你就可以一日三餐,再加上三顿零食。如果你所使用的是Humalog胰岛素,那么你应该在注射胰岛素之后15分钟内进食,也许你还要因体力活动而加一顿零食。一般人所犯的错误是在注射常规的胰岛素之后没有等到半小时就进食了。如果在胰岛素水平进入高峰期之前就开始进食的话,那么你在用餐后就会出现高血糖。

对II型糖尿病患者:每隔2~3小时吃一顿饭,不要吃得太饱,那么你在餐后的血糖水平就会较低。如果每天你能少吃多餐,将有助于控制你的饥饿感和摄