

SHENGHUO

糖尿病

饮食与防治

严
错 / 主编

● SHENGHUOBIBEI ●

生活
必备丛书



华龄出版社

●SHENGHUOBIBEI●

生活
必备丛书

糖尿病
饮食与防治

严
锴 / 主编

 华龄出版社

责任编辑: 佟景宸

装饰设计: 李晓伟

责任印刷: 刘宝文

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食与防治 / 严锴主编. ——北京: 华龄出版社,

2007.1

(生活必备丛书)

ISBN 978-7-80178-436-0

I. 糖... II. 严... III. ①肥胖病-食物疗法②糖尿病-防治

IV. ① R247.1 ② R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 161753 号

书 名: 糖尿病饮食与防治

主 编: 严 锴

出版发行: 华龄出版社

印 刷: 三河新科印刷厂

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880 × 1230 印 张: 100

字 数: 1500 千字 印 数: 3000

定 价: 268.00 元(全十册)

地 址: 北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮 编: 100009

电 话: 84044445 (发行部) 传 真: 84039173

- 心脑血管病饮食与防治
- 糖尿病饮食与防治
- 高血压饮食与防治
- 肥胖病饮食与防治
- 家庭医生实用手册
- 中老年养生保健指南
- 女性最佳保健读本
- 怎样生个健康漂亮宝宝
- 健康妈妈怀孕指南
- 宝宝饮食与健康

内容提要

糖尿病是一种全身性的常见的代谢内分泌疾病，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。

糖尿病是仅次于心脑血管疾病、癌症、艾滋病而位列第四的世界流行性疾病，十分普遍。据有关报道，其发病率国外约 5%，国内约 2%，世界上糖尿病患者近 2 亿，其中我国患者就达到 3000 万，而且还在不断增加。据预计，15 年后，亚洲糖尿病患者将增加 3 倍，到 2010 年患者将达到 1.5 亿，特别是我国患者将增加到 15%，这个可怕的病魔严重地威胁着世人的生命健康，人们必须给予高度的重视。

本书综合了国内外最新研究成果，在有关权威专家的指导下，全面系统地介绍了糖尿病的有关知识。包括糖尿病的发病机理与致病因素、临床症状与预防措施、急性并发症与预防、慢性并发症与预防、自然治疗与辅助措施、日常保健与家庭康复等内容，是广大基层医疗工作者和糖尿病患者的良师益友。



目 录

第一章 糖尿病发病机理与致病因素

一、糖尿病的基本知识	2
血糖的含义	2
化验血糖的意义	3
尿糖的含义	7
酮体的含义	8
什么是胰岛素	9
糖基化血红蛋白的含义	9
血脂与糖尿病的关系	10
血压与糖尿病的关系	10
葡萄糖耐量试验	11
二、糖尿病的发病机理	13
糖代谢紊乱	13
脂肪代谢紊乱	14
三、糖尿病的致病因素	16
遗传因素	16
肥胖因素	17
食物因素	18



妊娠因素	18
免疫因素	19
环境因素	20
激素因素	20
药物因素	21
精神因素	21
其他因素	21

第二章 糖尿病临床症状与预防措施

一、I 型糖尿病	24
临床症状	24
预防措施	24
饮食指南	24
二、II 型糖尿病	28
临床症状	28
预防措施	28
饮食指南	29
三、妊娠糖尿病	31
临床症状	31
预防措施	31
饮食指南	32
四、特殊类型糖尿病	36
临床症状	36
预防措施	37



饮食指南	37
------------	----

第三章 糖尿病急性并发症与预防

一、糖尿病非酮症高渗综合征	42
临床症状	42
预防措施	43
饮食指南	44
二、糖尿病酮症酸中毒	47
临床症状	47
预防措施	48
饮食指南	49
三、糖尿病乳酸性酸中毒	54
临床症状	54
预防措施	55
饮食指南	55
四、糖尿病低血糖症	58
临床症状	58
预防措施	59
饮食指南	59

第四章 糖尿病慢性并发症与预防

一、糖尿病合并高血压	64
临床症状	64

预防措施	64
饮食指南	65
二、糖尿病合并冠心病	67
临床症状	67
预防措施	67
饮食指南	68
三、糖尿病合并脑血管病	70
临床症状	70
预防措施	72
饮食指南	72
四、糖尿病合并心肌病	75
临床症状	75
预防措施	75
饮食指南	76
五、糖尿病合并高脂血症	79
临床症状	79
预防措施	79
饮食指南	80
六、糖尿病合并贫血症	83
临床症状	83
预防措施	84
饮食指南	84
七、糖尿病合并脂肪肝	86
临床症状	86
预防措施	87



饮食指南	87
八、糖尿病合并肝炎	90
临床症状	90
预防措施	90
饮食指南	91
九、糖尿病合并胃功能紊乱	93
临床症状	93
预防措施	94
饮食指南	94
十、糖尿病合并肠病	97
临床症状	97
预防措施	98
饮食指南	98
十一、糖尿病合并肾病	100
临床症状	100
预防措施	101
饮食指南	101
十二、糖尿病合并肾功能衰竭	105
临床症状	105
预防措施	106
饮食指南	107
十三、糖尿病合并泌尿系统感染	110
临床症状	110
预防措施	112
饮食指南	112



十四、糖尿病合并神经原性膀胱	114
临床症状	114
预防措施	115
饮食指南	115
十五、糖尿病合并外阴炎	117
临床症状	117
预防措施	118
饮食指南	118
十六、糖尿病合并前列腺炎	121
临床症状	121
预防措施	122
饮食指南	122
十七、糖尿病合并性功能障碍	124
临床症状	124
预防措施	125
饮食指南	125
十八、糖尿病合并上呼吸道感染	127
临床症状	127
预防措施	127
饮食指南	128
十九、糖尿病合并气管炎	130
临床症状	130
预防措施	131
饮食指南	131



二十、糖尿病合并肺炎	134
临床症状	134
预防措施	134
饮食指南	135
二十一、糖尿病合并肺结核	137
临床症状	137
预防措施	137
饮食指南	138
二十二、糖尿病合并口腔疾病	140
临床症状	140
预防措施	141
饮食指南	141
二十三、糖尿病合并视网膜病变	143
临床症状	143
预防措施	145
饮食指南	145
二十四、糖尿病合并皮肤病	148
临床症状	148
预防措施	151
饮食指南	151
二十五、糖尿病合并骨质疏松症	153
临床症状	153
预防措施	154
饮食指南	154

二十六、糖尿病足	157
临床症状	157
预防措施	158
饮食指南	159
二十七、糖尿病合并周围神经病变	161
临床症状	161
预防措施	162
饮食指南	162

第五章 糖尿病自然治疗与辅助措施

一、饮食疗法	166
饮食疗法的原则	166
各类营养素对糖尿病的影响	168
有益于糖尿病人的食膳	176
糖尿病患者食谱的制定法	180
糖尿病推荐食谱	196
糖尿病药膳方	224
二、运动疗法	227
运动疗法的原则	230
如何选择适宜的运动量	230
糖尿病患者的典型运动方式	234
运动疗法的注意事项	237
三、心理疗法	240
心理疗法的形式	240



心理疗法的内容	242
心理疗法的注意事项	244
四、药物治疗法	246
药物治疗的原则和目的	246
中药治疗简介	247
口服降糖药治疗	247
胰岛素治疗	269
药物治疗的注意事项	275
五、洗浴疗法	277
中药浴疗法的作用机制	277
中药浴疗法的注意事项	278
水疗的作用机制	278
水浴疗法的种类	279
六、按摩疗法	282
按摩疗法的适宜范围	282
糖尿病的自我按摩法	283
按摩疗法的注意事项	284
七、气功疗法	285
气功疗法的作用机制	285
气功疗法的练功原则	287
糖尿病患者常用的功法	288
气功疗法的注意事项	295
八、其他自然疗法	297
蚂蚁疗法	297
刮痧疗法	298

第六章 糖尿病日常保健与家庭康复

一、糖尿病患者的日常生活起居保健	302
糖尿病患者的保健方法	302
糖尿病患者的居室环境	303
糖尿病患者如何安排作息	304
糖尿病患者外出就餐的原则	304
糖尿病患者的工作安排	306
糖尿病患者的旅游须知	307
如何看待糖尿病妇女妊娠	308
妊娠合并糖尿病	309
二、糖尿病的预防	311
正确对待糖尿病的关键四步	311
糖尿病的三级预防方案	314
三、糖尿病如何监测	317
糖尿病的先兆	318
血糖的监测方法	321
糖基化血红蛋白的测定	322
如何监测尿糖	323
胰岛 β 细胞功能的监测	324
糖尿病并发症危险因素的监测	327
糖尿病并发症的监测	327
妊娠糖尿病自我监测	328
妊娠糖尿病中止怀孕的情况	328



四、糖尿病的治疗指南	330
糖尿病的治疗目标	330
糖尿病的治疗措施	331
糖尿病控制与并发症	333
血糖的控制标准	334
控制血糖的原则	336
综合治疗中的个体化原则	337
糖尿病教育是防治关键	338
糖尿病医疗费用的计划	340
影响糖尿病疗效的其他因素	341
糖尿病九条防治总则	342
五、糖尿病的膳食注意	344
糖尿病人不宜过多食用木糖醇	344
糖尿病患者不能吃糖	344
糖尿病患者不宜吃水果	345
糖尿病患者日常膳食注意事项	346
老年糖尿病对饮食的要求	347
六、糖尿病的自我保健与护理	351
糖尿病患者的必备物品	351
讲究清洁卫生	351
养成良好的生活规律	352
吸烟对糖尿病危害大	353
注射器具的常用消毒方法	353
如何配制班氏液和酮体粉	354
检查和分析尿糖的方法	355



检查和分析尿酮体的方法	356
气候变化对糖尿病的影响	356
情绪变化对糖尿病的影响	357
糖尿病患者的性生活	357
药物使用不当对糖尿病的影响	359
糖尿病昏迷	359
糖尿病与寿命	361
糖尿病患者的门诊治疗	361
七、婴幼儿糖尿病	363
小儿糖尿病	363
小儿低血糖	364
儿童糖尿病	364
八、糖尿病保健器材的运用	366
灸 法	366
耳针的保健方法	367
体针的运用方法	367
电针疗法	368
皮肤针的操作方法	368