



名医诊疗最新调治方案

医学专家认为：疾病要“三分治，七分养”，完全依靠药物无法达到最佳的治疗效果，只有通过日常调治，你才能真正地重新拥有一个健康的身体。

糖尿病人

生活宜忌 与 饮食调治

李宇祺 李世洋 编著

糖尿病是由于胰岛素分泌绝对或相对不足，或胰岛素的细胞代谢作用缺陷，或两者同时存在所引起的葡萄糖、蛋白质和脂类代谢紊乱的一种综合征。

正常的性生活运动量相当于慢跑之类的有氧运动，糖尿病患者房事前或房事后应适量吃一点食物，这样可以有效防止低血糖现象的产生。

糖尿病饮食疗法的目的，在于摄入最低限度的碳水化合物，维持机体正常需要，减轻胰岛细胞的负担，促使空腹血糖、餐后两小时血糖降至正常水平。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

◆ 糖尿病专家特别推荐



名医诊疗最新调养方案

医学专家认为：疾病要“三分治，七分养”，完全依靠药物无法达到最佳的治疗效果，只有通过日常调治，你才能真正地重新拥有一个健康的身体

糖尿病人

生活宜忌 饮食^s调治

李宇祺 李世洋 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病人生活宜忌与饮食调治/李宇祺等编著. — 哈尔滨:哈尔滨出版社,2007.3

ISBN 7-80699-710-5

I. 糖... II. 李... III. 糖尿病—防治—基本知识 IV.

R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027228 号

责任编辑:罗 伟 李仁波

装帧设计:大田文化

糖尿病人生活宜忌与饮食调治

李宇祺 李世洋 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/16 印张 13 字数 175 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-710-5

定价:19.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

健康生活 一本通

- 糖尿病的类型
- 糖尿病的早期症状
- 女性糖尿病的特有讯号
- 糖尿病的遗传性
- 餐后两小时血糖检测的标准
- 宜学会自我暗示疗法

- 在外就餐时宜合理调节胰岛素用量
- 忌用保健品代替药物
- 宜正确处理糖尿病的苏木杰反应
- 宜保持生活有规律
- 夏季使用电风扇三忌
- 宜保持运动的积极性
- 宜学会利用零星时间健身
- 忌用家务劳动代替运动
- 饮食调养的重要性
- 糖尿病患者饮食的十大误区

责任编辑：罗 伟 李仁波



编著人员具体撰写篇目：

李宇祺(负责全书策划、统稿工作及“认识糖尿病”、“糖尿病人的生活宜忌”的全部编著工作,共计 9.5 万字);

李世洋(负责“糖尿病人的饮食调养”的全部编著工作,共计 8 万字)。



PREFACE

糖尿病人生活宜忌与饮食调治

前言

健

康的体魄是追求美好生活的资本，也是高品质生活的保障，因此，拥有一个健康的身体，是每个人的渴望。然而，由于生活节奏的加快，身体超负荷的运转，各种慢性疾病开始困扰人们的生活，其中就包括全身性疾病糖尿病。糖尿病是一种以高血糖为特征的慢性全身代谢性疾病，一旦发病需要终身治疗。目前，全球糖尿病患者人数已达1.5亿，我国糖尿病患者患病率也在逐年增加，糖尿病已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的另一个严重危害人们健康的重要慢性非传染性疾病。它的急、慢性并发症，尤其是慢性病并发症累及多个器官，致残、致死率高，严重影响患者的身心健康，并给个人、家庭和社会带来沉重的负担。

据专家研究表明，健康的生活方式及科学合理的饮食调治是糖尿病治疗的关键。因此，我们组织了专家编写了这部《糖尿病人生活宜忌与饮食调治》。

全书共分三部分，第一部分从糖尿病病理基础讲起，

详细阐释了糖尿病的相关知识以及疑难问题，以使糖尿病人对自身疾病有一个科学而全面的认识。

第二部分以宜忌的方式，针对日常生活中糖尿病防治的相关知识及护理的具体措施问题给予了相应的解答，内容广泛，针对性强，涉及患者所需要了解的方方面面，包括心理调节、药物治疗、日常护理、生活习惯、运动健身等等。

第三部分为饮食调养。从饮食原则、饮食习惯，以及食物的营养和禁忌等方面进行了科学的阐释，并根据糖尿病的病理特征及不同的致病因素，设计了完备的饮食调护方案和调养食谱，参照性强。

本书语言通俗，深入浅出，力求以最明了的方式向广大读者提供全面而周到的健康咨询和诊疗指导。希望糖尿病人能够进行科学而有效的自我调养，早日远离疾病的困扰。



目录 Contents

认识糖尿病 1

- 糖尿病的概念 / 2
- 糖尿病的类型 / 2
- 糖尿病的典型症状 / 2
- 糖尿病的早期症状 / 3
- 女性糖尿病的特有讯号 / 4
- 老年糖尿病的特点 / 4
- 儿童糖尿病的特点 / 5
- 糖尿病常见的继发感染 / 6
- 糖尿病常见的并发症 / 6
- 糖尿病的病因 / 7
- 糖尿病的应激因素 / 7
- 糖尿病的遗传性 / 8
- 糖尿病的高危人群 / 8
- 糖尿病的危害 / 9
- 诊断糖尿病常用的检测方法 / 9
- 尿糖检测的标准 / 10
- 空腹血糖检测的标准 / 10

餐后两小时血糖检测的标准 / 11
糖耐量试验的标准 / 11
诊断糖尿病的注意事项 / 11
血胰岛素和C-肽检测的目的 / 12
糖化血红蛋白检测的重要性 / 13
尿酮体检测的必要性 / 13
判断糖尿病病情的标准 / 14

● 糖尿病人的生活宜忌 15

● 心理调节宜忌 / 16

宜树立正确的疾病观 / 16
宜懂得糖尿病的有关知识 / 16
宜经常与医护人员进行交流 / 17
宜明确心理因素对糖尿病的影响 / 17
宜学会简单的精神放松法 / 18
宜学会自我暗示疗法 / 18
宜克服在公共场合注射胰岛素的心理障碍 / 19
忌怀疑 / 19
忌紧张 / 20
忌焦虑 / 20
忌愤怒 / 21
忌绝望 / 22
忌病急乱投医 / 22

● 药物治疗宜忌 / 23

宜根据医师指导服药 / 23
宜根据自身状况选择降糖药 / 23

宜明确常见的口服降糖药 / 24
宜明确口服降糖药的适用范围 / 25
宜明确口服降糖药的最佳时间 / 26
宜根据病情应用胰岛素治疗 / 26
宜明确胰岛素的种类 / 27
宜学会正确贮存胰岛素 / 28
宜学会自己注射胰岛素 / 28
宜学会正确使用混合胰岛素 / 29
注射胰岛素宜选择最佳部位 / 30
注射胰岛素宜选择最佳时间 / 30
在外就餐时宜合理调节胰岛素用量 / 30
宜学会正确处理胰岛素的不良反应 / 31
糖尿病妇女在特殊时期的用药剂量 / 32
宜根据病情选用针灸疗法 / 33
忌盲目服用磺脲类药物 / 33
忌忽视磺脲类药物的不良反应 / 33
忌盲目服用双胍类药物 / 35
忌忽视双胍类药物的不良反应 / 35
忌盲目服用多种降糖药 / 36
忌随意停药降糖药 / 36
忌拒绝注射胰岛素治疗 / 37
注射胰岛素后忌随意饮食 / 38
忌忽视注射胰岛素的不良反应 / 39
忌用保健品代替药物 / 40

日常护理宜忌 / 41

宜做好每天的病情观测记录 / 41
宜学会留取尿液标本 / 41





宜学会正确使用尿糖试纸 / 42
检测血糖时个体化 / 43
检测血糖时宜正确采血 / 43
宜正确保存血糖试纸 / 43
宜正确存放血糖仪 / 44
宜正确认识血糖仪检测结果 / 44
宜学会用酮体试纸检测尿酮体 / 45
宜学会用酮体粉检测尿酮体 / 45
宜积极防治低血糖 / 45
宜正确处理糖尿病的苏木杰反应 / 46
宜正确处理糖尿病的黎明现象 / 47
宜积极防治糖尿病继发感染 / 47
宜积极预防糖尿病酮症酸中毒 / 48
宜学会处理尿酮体突变 / 49
宜积极预防糖尿病高渗性昏迷 / 50
宜注意心脏的保护 / 50
宜注意肾脏的保护 / 51
宜注意眼睛的保护 / 52
宜注意脚部的保护 / 52
宜正确处理皮肤外伤 / 53
宜正确护理脚部创伤 / 53
宜正确检查糖尿病足 / 54
宜积极预防便秘 / 54
忌轻易拔牙 / 55
忌反复使用采血针 / 55
忌在下午检测血糖 / 56
忌忽视对血脂的检测 / 56
忌忽视对肝功能的检测 / 56

忌忽视对肾功能的检测 / 57

忌忽视对眼睛的保护 / 57

忌忽视糖尿病足的危害 / 58

● 生活习惯宜忌 / 59

宜保持生活有规律 / 59

宜注意个人卫生 / 59

宜注意清洗活动性假牙 / 60

宜常听音乐 / 61

宜选用合适的鞋 / 61

行路时宜提防跌倒 / 62

外出旅行宜注意的事项 / 62

春节期间宜注意的事项 / 64

夏季宜注意补充水分 / 64

夏季宜加强对皮肤的保护 / 65

夏季宜远离空调 / 65

冬季宜注意保暖 / 66

冬季宜适度晒太阳 / 66

冬季宜正确使用电热毯 / 67

冬季宜正确处理皮肤瘙痒 / 67

宜明确糖尿病对性生活的影响 / 68

宜选择合适的避孕方式 / 69

性生活前宜少量进食 / 70

受孕前宜接受治疗 / 70

忌吸烟 / 70

忌打麻将 / 71

忌睡眠不足 / 72

忌盲目洗澡 / 72



忌盲目驾车 / 73

忌忽视天气变化 / 74

忌春捂秋冻 / 75

夏季忌直接睡凉席 / 75

夏季使用电风扇三忌 / 76

忌盲目使用热水袋 / 77

忌口服避孕药 / 77

忌忽视婚前检查 / 77

运动健身宜忌 / 78

宜选用运动疗法 / 78

宜保持运动的积极性 / 79

宜明确运动疗法的原则 / 79

宜明确运动疗法的适用范围 / 80

宜学会评估自己的体力状况 / 80

运动前宜进行体检 / 80

宜选择合适的运动方式 / 81

宜选择合适的运动强度 / 81

宜合理控制运动时间 / 82

宜学会利用零星时间健身 / 82

运动前宜合理加餐 / 83

室外锻炼宜注意的问题 / 83

宜选择合适的散步方式 / 84

宜经常踢毽子 / 84

宜进行游泳健身 / 85

宜进行爬山运动 / 85

宜进行气功锻炼 / 86

宜明确气功锻炼的要领 / 86

夏季运动宜防中暑 / 86
糖尿病孕妇宜适度活动 / 87
糖尿病偏瘫患者宜进行康复锻炼 / 87
忌盲目选用运动疗法 / 88
忌忽视运动疗法的副作用 / 89
忌用家务劳动代替运动 / 89
忌忽视运动前的准备 / 90
忌过度剧烈运动 / 90
忌晨练 / 90
忌盲目进行游泳健身 / 91
忌盲目进行爬山运动 / 91
忌盲目运用气功锻炼 / 92

● 糖尿病人的饮食调养 93

● 饮食调养须知 / 94

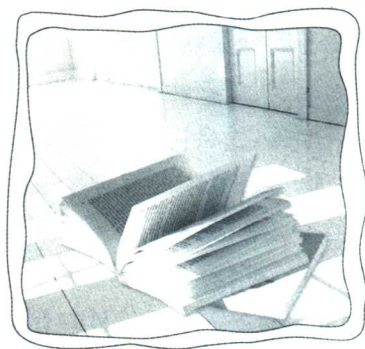
饮食调养的重要性 / 94
糖尿病患者的营养需要 / 94
明确每日的热量需要量 / 96
食物交换份的使用 / 97
明确食物的血糖指数 / 97
糖尿病患者的饮食安排 / 98
I、II型患者饮食疗法的区别 / 99
合理控制饮食量 / 100
合理消除饥饿感 / 100
采用合理的烹调方法 / 101
饮食要保持规律 / 102
进食时要细嚼慢咽 / 102



外出就餐时需注意的事项 / 103
糖尿病患者饮食的十大误区 / 104
糖尿病患者宜食的食物 / 106
糖尿病患者应慎用的饮食 / 118

饮食调养方案 / 126

糖尿病降血糖食疗方案 / 126
肥胖性糖尿病食疗方案 / 128
糖尿病并发感冒食疗方案 / 132
糖尿病并发气管炎食疗方案 / 135
糖尿病并发肺炎食疗方案 / 138
糖尿病并发肺结核食疗方案 / 141
糖尿病性脂肪肝食疗方案 / 145
糖尿病性便秘食疗方案 / 149
糖尿病性腹泻食疗方案 / 152
糖尿病并发失眠症食疗方案 / 155
糖尿病并发眼病食疗方案 / 158
糖尿病并发口腔疾病食疗方案 / 160
糖尿病性脑血管病食疗方案 / 164
糖尿病性高血压病食疗方案 / 167
糖尿病性冠心病食疗方案 / 170
糖尿病性高血脂症食疗方案 / 174
糖尿病性肾病食疗方案 / 178
糖尿病性阳痿食疗方案 / 181
糖尿病并发前列腺炎食疗方案 / 184
糖尿病并发尿路感染食疗方案 / 187
糖尿病并发性冷淡食疗方案 / 190
糖尿病并发外阴炎食疗方案 / 193



认识糖尿病

糖尿病是由于胰岛素分泌绝对或相对不足，
或胰岛素的细胞代谢作用缺陷，或两者同时存在所引起的葡萄糖、
蛋白质和脂类代谢紊乱的一种综合征。