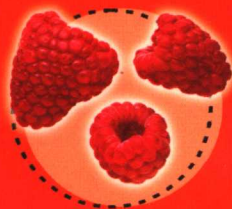


糖尿病

健康生活指南



远离生活误区，选择健康的生活方式
是获得健康、减少疾病的
最简便易行、最经济有效的途径。



生活调养 **43** 问

健康用药 **45** 问

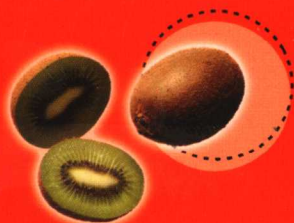
科学护理 **42** 问

健康饮食 **74** 问

运动锻炼 **36** 问

心理调适 **18** 问

日常食谱与中医食疗

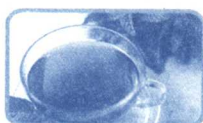
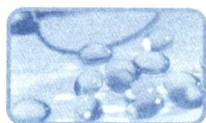


河北科学技术出版社

糖尿病

健康生活指南

望 岳 ©编著



TANG NIAO BING
JIAN KANG SHENG HUO ZHI NAN

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病健康生活指南/望岳编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2007

ISBN 978—7—5375—3528—1

I. 糖… II. 望… III. 糖尿病—防治—指南
IV. R587.1—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 006871 号

糖尿病健康生活指南

望岳 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 12.5

字 数: 198 千字

版 次: 2007 年 2 月第 1 版

2007 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 21.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有, 侵权必究)

前 言

随着我国人民生活水平的日益提高，人们在尽享现代文明成果的同时，一些因不良的生活方式而导致的疾病也正在悄悄地侵袭着我们的生活，日益危害着人们的健康与生命，如高血压、冠心病、高脂血症、脑血管病、糖尿病、肝炎……

健康是生命的基石，没有健康，再灿烂的生命也只是流星一瞬，再辉煌的梦想也无从实现，再多的财富也无法享用。为了满足广大人民群众的需求，编者特参阅了大量的医疗文献，编写了这套《家庭医生保健丛书》。此丛书以服务大众为目的，深入浅出地向老百姓介绍了日常生活中的一些常见病、多发病，引导人们认识这些疾病，树立正确的生活观念，养成良好的生活习惯。

《家庭医生保健丛书》以家庭保健为主要任务，从预防、就医、用药、生活、饮食、运动等几方面分别进行阐述，力求贴近生活，内容通俗易懂、简单实用，是广大群众防病治病的家庭保健必备读本。

由于编者水平所限，在编辑整理的过程中难免有疏漏之处，希望能得到广大读者的热心批评和指正，以求来日的丰富和完善。

——编 者

TANGNIAOBING

JianKangShengHuoZhiNan

目 录

一、生活调养 43 问

糖尿病患者怎样培养良好的生活习惯	(1)
糖尿病患者怎样进行自我护理和家庭护理	(2)
糖尿病患者家属应注意什么问题	(2)
糖尿病患者怎样养成定期排便的习惯	(3)
糖尿病患者怎样可以防止跌倒	(3)
糖尿病患者选鞋时应注意什么问题	(4)
糖尿病患者怎样清洗活动性义齿	(4)
糖尿病患者怎样生活更有益	(5)
糖尿病孕妇怎样补钙	(6)
为什么听音乐能治疗糖尿病	(6)
为什么糖尿病患者宜常梳头	(7)
为什么不能“饭后一杯茶，百步走”	(7)
为什么泡热水澡有害	(7)
空腹或饱餐后洗澡有哪些害处	(8)
为什么不能洗澡过勤	(8)
随便染发有什么不宜	(8)
盲目驾车有什么危害	(9)
糖尿病患者“享受冬日阳光”有什么益处	(9)
糖尿病患者为什么要警惕热水袋烫伤	(9)
天气变化对糖尿病患者有什么危害	(10)
糖尿病患者为什么不能秋冻	(11)
为什么糖尿病患者生活要规律	(11)
糖尿病患者能熬夜吗	(12)

糖尿病患者喝冷饮怎样选择种类	(12)
糖尿病患者怎样正确使用电风扇	(12)
糖尿病患者怎样正确使用电热褥	(12)
糖尿病患者怎样正确使用体温表	(13)
夏季糖尿病患者为什么要远离空调	(14)
糖尿病患者外出应注意什么问题	(14)
糖尿病儿童参加夏令营活动有什么好处	(14)
糖尿病患者婚前须知哪些问题	(15)
糖尿病妇女在特殊时期应注意哪些问题	(15)
糖尿病患者受孕前为什么必须接受治疗	(16)
糖尿病妇女怎样接受孕前医疗	(16)
糖尿病患者在生育时应注意哪些问题	(17)
为什么糖尿病孕妇宜定期上医院检查	(18)
糖尿病妇女选择分娩时间有什么重要性	(18)
为什么糖尿病孕妇要远离涮火锅	(18)
为什么糖尿病产妇宜及早开奶	(18)
糖尿病妇女如何避孕	(19)
为什么糖尿病患者不能口服避孕药避孕	(19)
为什么糖尿病患者性生活前宜少量进食	(19)
保健卡有什么重要性	(19)

二、健康用药 45 问

糖尿病患者怎样做到按规律服药	(22)
盲目服药有哪些危害	(23)
口服降糖药有哪些原则	(23)
哪些糖尿病患者忌口服降糖药	(24)
糖尿病患者如何正确服用降糖药物	(25)
降糖药控制血糖有什么标准	(25)
降糖药越贵越好吗	(26)
怎样判定药品的失效期	(26)
什么是磺脲类药物原发性失效	(27)

磺脲类药物的不良反应有哪些	(27)
如何正确服用磺脲类药物	(28)
判定磺脲类药物继发性失效有哪些方法	(29)
处理磺脲类药物继发性失效有哪些方法	(30)
哪些药物可以增强磺脲类药效	(31)
肥胖型糖尿病患者宜首选哪类降糖药	(31)
服用 α -葡萄糖苷酶抑制剂应注意哪些事项	(32)
糖尿病患者宜清楚胰岛素如何分类	(32)
糖尿病患者如何正确贮存胰岛素	(33)
哪里是注射胰岛素最佳部位	(33)
糖尿病患者怎样自己注射胰岛素	(34)
什么时间注射胰岛素最合适	(35)
糖尿病患者宜了解胰岛素何时发挥作用	(35)
糖尿病患者怎样安排胰岛素注射和运动的关系	(36)
不同类型的糖尿病患者如何使用胰岛素与口服药	(36)
糖尿病患者怎样使用短效胰岛素	(37)
糖尿病患者应如何使用中效或长效胰岛素	(37)
糖尿病患者在外就餐怎样调节胰岛素用量	(37)
糖尿病患者混合使用胰岛素时应注意哪些问题	(37)
糖尿病患者如何正确对待胰岛素治疗	(38)
糖尿病患者如何合理使用胰岛素	(39)
糖尿病患者为什么要清楚胰岛素制剂的含量	(39)
糖尿病患者能随意停用胰岛素或换口服药吗	(39)
为什么注射胰岛素不能固定在同一部位	(41)
为什么胰岛素不能使用过量	(41)
注射胰岛素后能马上进餐吗	(41)
糖尿病孕妇为什么不能拒绝胰岛素治疗	(42)
糖尿病孕妇为什么不能使用长效胰岛素	(42)
胰岛素有什么不良反应	(42)
糖尿病患者怎样使用中医药单方、验方	(43)
糖尿病患者运用针灸治疗有哪些宜处	(44)
糖尿病患者怎样使用双胍类药物	(44)

糖尿病患者如何使用联合降糖药	(46)
糖尿病患者能随意停药降糖药吗	(47)
双胍类药物的不良反应有哪些	(48)
糖尿病患者为什么要控制血脂	(49)

三、科学护理 42 问

糖尿病患者为什么要做好每天的病情观测记录	(50)
糖尿病患者为何要定期查体	(51)
糖尿病患者为什么要全面检查身体	(52)
糖尿病患者应了解什么是空腹血糖	(53)
糖尿病患者应了解什么是餐前、餐后血糖	(53)
糖尿病患者在何种情况下要监测血糖	(53)
糖尿病患者怎样正确认识“黎明现象”	(54)
糖尿病患者为什么需要了解餐后 2 小时血糖	(55)
糖尿病患者监测血糖如何正确采血	(56)
糖尿病患者应了解什么是肾糖阈	(57)
糖尿病患者定期检查糖化血红蛋白有必要吗	(57)
为什么重视糖尿病并发肺结核	(59)
糖尿病患者为什么要注意尿量多少	(60)
糖尿病患者怎样购买血糖测定仪	(61)
糖尿病患者为什么重视身高和体重	(61)
糖尿病患者了解血胰岛素和 C-肽有什么意义	(61)
糖尿病孕妇为什么要进行病情监测	(62)
为什么重视无症状型糖尿病	(62)
糖尿病患者为什么要监测血脂	(63)
糖尿病患者为什么要监测肝功能	(63)
糖尿病患者为什么要监测肾功能	(64)
糖尿病患者为什么要监测眼睛	(64)
糖尿病患者为什么要监测尿酮体	(64)
糖尿病患者怎样正确使用尿糖试纸	(65)
糖尿病患者怎样留取尿标本	(65)

糖尿病患者为什么要记录每日尿量	(66)
糖尿病妇女留尿标本时应注意哪些问题	(66)
糖尿病妇女怎样正确留取 24 小时尿标本	(66)
糖尿病患者怎样正确监测尿酮体	(67)
什么情况下糖尿病患者易出现低血糖	(68)
糖尿病患者怎样自救	(70)
糖尿病患者怎样正确认识慢性并发症	(70)
糖尿病患者怎样尽量减少并发症	(71)
糖尿病患者该怎样保护肾脏	(72)
糖尿病患者保护心脏应做到哪些	(72)
糖尿病患者保护眼睛应做到哪些	(72)
糖尿病患者如何正确剪趾甲	(73)
糖尿病患者怎样保持足部干爽	(74)
糖尿病患者怎样洗脚	(74)
糖尿病患者发生脚部创伤怎么办	(74)
糖尿病合并高血压怎样合理预防便秘	(75)
糖尿病患者为什么不能轻易拔牙	(75)

四、健康饮食 74 问

糖尿病患者饮食治疗有什么目的	(77)
糖尿病患者怎样计算每日所需热能	(78)
糖尿病患者怎样安排全日的主、副食量	(78)
糖尿病患者怎样理解饮食治疗	(80)
糖尿病患者有哪些饮食控制的误区	(80)
糖尿病患者应了解什么是食物的血糖指数	(80)
糖尿病患者为什么要控制饮食	(81)
消瘦型糖尿病患者需要控制饮食吗	(81)
烹调方法对血糖有什么影响	(82)
为什么糖尿病患者忌改变饮食习惯	(82)
糖尿病患者进食蛋白质有何益处	(82)
糖尿病患者在选蛋白质时应考虑什么	(83)

糖尿病肾病患者如何选择蛋白质食物	(83)
糖尿病患者怎样合理进食脂肪	(84)
糖尿病患者怎样合理进食碳水化合物(糖类)	(85)
进食食物纤维为什么能降糖	(85)
糖尿病患者怎样合理进食水果	(86)
糖尿病患者临睡前怎样合理加餐	(87)
糖尿病患者怎样合理解决饥饿感	(88)
糖尿病患者吃零食选择什么时间	(88)
糖尿病患者应合理进食哪些甜味剂	(89)
为什么老年糖尿病患者夏天要多喝水	(89)
糖尿病患者怎样合理饮用饮料	(90)
食含铬食物对治疗糖尿病有什么奇效	(90)
含镁食物治疗糖尿病为什么得到认同	(92)
常食含钙食物对糖尿病有什么帮助	(93)
糖尿病患者为什么宜常食含锌食物	(94)
糖尿病患者常食牛奶有什么益处	(95)
糖尿病患者食蔬菜有什么作用	(95)
食洋葱对糖尿病有帮助吗	(96)
食马齿苋对治疗糖尿病有什么帮助	(96)
糖尿病患者食大蒜能降血糖吗	(97)
糖尿病患者常喝豆浆好吗	(97)
糖尿病患者食荞麦面有什么功效	(97)
为什么糖尿病患者宜食莜麦面	(98)
食大麦对糖尿病患者有何帮助	(99)
食陈粟米能降血糖吗	(99)
糖尿病患者常食麦麸有什么好处	(99)
糖尿病患者为什么宜食黄豆	(100)
糖尿病患者食扁豆有何益处	(101)
糖尿病患者为什么宜食赤小豆	(101)
糖尿病患者食绿豆有何益处	(101)
糖尿病患者食泥鳅好吗	(102)
食黄鳝可以双向调节血糖吗	(102)

糖尿病患者食芦笋好吗	(103)
糖尿病患者为什么宜食苹果	(103)
糖尿病患者食核桃有什么好处	(103)
糖尿病患者为什么宜食罗汉果	(103)
食柚子有什么功效	(104)
糖尿病患者食山楂有什么作用	(104)
糖尿病患者食香蕉有何功效	(105)
食黑芝麻能降血糖吗	(105)
糖尿病患者能随便摄入副食吗	(105)
糖尿病患者应怎样正确理解“糖”	(106)
糖尿病患者为何要多喝水	(107)
糖尿病患者过多食盐有何危害	(108)
糖尿病患者减肥时限制饮水有何害处	(109)
糖尿病患者食海参好吗	(109)
糖尿病患者为什么宜食鸽子	(110)
银耳为什么降糖有奇效	(110)
糖尿病患者食冬瓜有何妙处	(111)
糖尿病患者为什么要常食丝瓜	(111)
糖尿病患者为什么宜食南瓜	(111)
糖尿病患者食萝卜有利健康吗	(112)
糖尿病患者食胡萝卜有什么益处	(112)
食海带对糖尿病有帮助吗	(113)
糖尿病患者食芹菜能降血糖吗	(113)
为什么糖尿病患者忌“狼吞虎咽”	(114)
糖尿病患者能用肉食代替主食吗	(114)
糖尿病患者为什么要重视维生素和微量元素的补充	(115)
为什么老年糖尿病患者进食热能不能过多	(116)
糖尿病患者可以多吃瓜子、花生吗	(116)
糖尿病患者认为主食越少越好正确吗	(117)
糖尿病患者过量饮酒有什么危害	(118)

五、运动锻炼 36 问

运动疗法对糖尿病患者有什么好处	(120)
糖尿病患者要注意运动疗法的哪些原则	(121)
运动疗法适宜哪些糖尿病患者	(121)
糖尿病患者应采用哪些运动方式	(122)
不同类型的糖尿病如何运动	(122)
糖尿病患者怎样选择运动强度	(123)
糖尿病患者怎样运动最合适	(123)
糖尿病患者运动应注意什么问题	(124)
糖尿病患者为什么不能剧烈运动	(124)
糖尿病患者怎样评定自己的体力状况	(125)
糖尿病患者能用家务劳动代替运动治疗吗	(125)
为什么糖尿病患者运动时要合理加餐	(125)
糖尿病患者病情不稳定选择运动疗法有危害吗	(126)
I 型糖尿病患者为什么不能盲目运动	(126)
糖尿病患者运动前应做哪些准备	(126)
哪些糖尿病患者忌采用运动疗法	(127)
糖尿病患者清晨锻炼应注意什么问题	(127)
糖尿病患者怎样处理运动中的低血糖	(127)
体质虚弱的糖尿病患者运动有何益处	(128)
儿童糖尿病患者参加运动治疗有何益处	(128)
轻度 II 型糖尿病患者可以进行运动治疗吗	(128)
中等度 II 型糖尿病患者怎样进行运动治疗	(129)
重度和消瘦的 II 型糖尿病患者怎样进行运动治疗	(129)
糖尿病患者为什么要常参加气功锻炼	(129)
经常进行锻炼对肥胖型糖尿病患者有什么好处	(129)
肥胖型糖尿病患者怎样预防运动中的低血糖	(130)
糖尿病孕妇能活动吗	(130)
糖尿病患者练气功应注意什么要领	(131)
糖尿病患者练气功应注意什么	(131)
糖尿病患者室外锻炼应注意哪些问题	(132)

糖尿病患者怎样做体操·····	(132)
糖尿病患者如何选择适合自己的散步方式·····	(133)
糖尿病性肩周炎患者应如何锻炼·····	(133)
糖尿病偏瘫患者应如何进行康复锻炼·····	(134)
糖尿病下肢血管病变患者运动时应注意哪些问题·····	(134)
糖尿病患者游泳锻炼应该注意哪些问题·····	(135)

六、心理调适 18 问

糖尿病对健康的危害大吗·····	(136)
糖尿病患者怎样树立正确的疾病观·····	(137)
糖尿病患者怎样克服不良的情绪·····	(138)
怎样了解并消除糖尿病患者精神过于紧张·····	(139)
糖尿病患者怎样消除恐惧心理·····	(140)
糖尿病患者焦虑有何不良影响·····	(140)
糖尿病患者为什么需静志安神·····	(141)
糖尿病患者怎样应付应激事件·····	(141)
糖尿病患者嫉妒能否使血糖升高·····	(142)
生气为何对糖尿病患者不利·····	(142)
为什么糖尿病患者要开展家庭心理治疗·····	(143)
为什么糖尿病患者要经常与医护人员交流·····	(143)
糖尿病患者懂得糖尿病的有关知识有何益处·····	(144)
糖尿病患者能吃能喝算病吗·····	(145)
什么是Ⅰ型糖尿病患者的“蜜月期”·····	(146)
糖尿病患者手术治疗应注意什么·····	(147)
糖尿病患儿能否健康成长·····	(148)
为什么糖尿病患者忌病急乱投医·····	(149)

七、糖尿病患者居家食谱

一般糖尿病患者居家调养一周食谱安排·····	(151)
肥胖型糖尿病患者居家调养食谱·····	(152)

糖尿病性脑血管病患者居家调养食谱	(153)
糖尿病性高血压患者居家调养食谱	(154)
糖尿病性冠心病患者居家调养食谱	(154)
糖尿病性高脂血症患者居家调养食谱	(155)
糖尿病性肾病患者居家调养食谱	(156)
糖尿病性脂肪肝患者居家调养食谱	(156)
糖尿病性肝硬化患者居家调养食谱	(157)
糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者居家调养食谱	(157)
糖尿病并发尿路感染患者居家调养食谱	(158)
糖尿病并发便秘患者居家调养食谱	(158)
糖尿病并发气管炎患者居家调养食谱	(159)
糖尿病并发肺结核患者居家调养食谱	(159)
糖尿病并发骨质疏松症患者居家调养食谱	(160)

八、糖尿病患者的中医食疗

一般体质糖尿病患者的中医食疗	(161)
肥胖型糖尿病患者的中医食疗	(166)
糖尿病性高血压患者的中医食疗	(171)
糖尿病性冠心病患者的中医食疗	(173)
糖尿病性高脂血症患者的中医食疗	(176)
糖尿病性肾病患者中医食疗	(178)
糖尿病性阳痿患者的中医食疗	(181)
糖尿病并发眼病患者的中医食疗	(183)

『一』生活调养 43 问



糖尿病患者怎样培养良好的生活习惯

糖尿病患者体内胰岛处于绝对或相对不足状态，胰岛细胞功能低下，不能随人体的饮食、活动、睡眠、情绪波动而自行调整血糖水平，必须靠一定量的药物才能达到稳定血糖的目的，因此，只有生活有计划，有规律，才能在一定量的药物帮助下，使血糖不至于过高或过低。假如日常生活杂乱无章，饮食不能定时、定量，体力活动忽多、忽少，睡眠时间有长、有短，必然造成血糖上下波动，而使病情加重。故糖尿病患者要养成良好的生活习惯，来适应和稳定糖尿病病情的变化。

糖尿病患者最好的日常生活习惯应该是：

- (1) 饮食定时、定量。
- (2) 体力活动定时、定量。
- (3) 睡眠定时、定量，并且要充足。
- (4) 每日的工作及家务合理安排。
- (5) 保持情绪稳定。
- (6) 保持身体清洁。
- (7) 无吸烟喝酒等不良嗜好。
- (8) 按时用药。

(9) 定期上医院复查。

因每个患者具体情况不同，可根据自己的实际情况，做出一份合理的生活计划。

糖尿病患者怎样进行自我护理和家庭护理

糖尿病是终身性疾病，住院治疗的时间是有限的，绝大部分时间患者要像健康人一样参加工作、学习、社会交往和家庭生活，所以要强调患者的自我护理和家庭护理。有的糖尿病患者之所以反复住院治疗就是自我护理及自我管理做得不好，不仅给个人带来痛苦，还会给家庭增加负担，所以患者要清楚认识到良好的自我护理是良好治疗的基础。糖尿病患者及其家属一定要掌握有关的糖尿病常识，要学会化验尿糖，搞好自我监测，掌握饮食疗法，了解使用降糖药的注意事项，学会胰岛素注射技术及胰岛素的调整，掌握低血糖的防治方法，从而在医生指导下长期坚持自我护理自我治疗。患者家属要督促患者保持规律的生活制度，督促帮助患者严格执行饮食治疗，并积极参加力所能及的体力活动，要协助患者坚持血糖的监测，注意观察用药情况，及时调整用药，要尽量使患者避免精神紧张及精神刺激，搞好个人卫生，保持皮肤清洁，预防感染。只要患者及其家属坚持良好的护理，糖尿病就能得到较好的控制。

糖尿病患者家属应注意什么问题

(1) 糖尿病患者的家属要尽可能多地了解一些糖尿病的知识，多给患者一些温暖、帮助和鼓励。

(2) 学会对低血糖反应的识别和处理，经常提醒患者及时就餐或加餐。

(3) 学会验尿糖、酮体的方法，如家庭经济条件允许，最好购买一台血糖测定仪，学会其使用方法及注射胰岛素的技术。

(4) 督促患者按时服药或打针，尤其是要提醒或监督那些尚缺乏自制力的年轻的胰岛素依赖型糖尿病患者，按时注射胰岛素。

(5) 正确对待饮食，处理好饮食与胰岛素的关系，饮食既不能多给

也不能少给，既不能早给，也不能晚给；督促患者戒烟、戒酒。

(6) 发现病情变化，及时送患者去医院。当患者突然出现恶心、呕吐、食欲不振时，要想到是酮症酸中毒的可能，应及时送医院急诊。

(7) 要多鼓励患者树立战胜疾病的勇气，不要把患者看成是自己的负担。

(8) 对患者关心和爱护要适当。否则患者就有“自己是病人，成了家人的包袱”的沉重心理负担，对糖尿病控制非常不利。

糖尿病患者怎样养成定期排便的习惯

一个人吃进的东西经过胃肠道消化吸收，残渣从肛门爽快地排出，便是胃肠道功能良好的表现。有的人排便的次数、时间和粪便的性状基本固定，这就是所谓的排便习惯。糖尿病患者应养成良好的排便习惯。要养成良好的排便习惯必须做到以下几点：

(1) 多吃富含膳食纤维的食物，少吃辛辣食品，不饮烈性酒。

(2) 每天定时大便，可有意识地安排在清晨起床后或饭后，逐渐形成规律。

(3) 排便时不要用力过猛。

(4) 不要一边大便一边看书报或吸烟。

(5) 注意肛门清洁、干燥。便后用温水清洗，若有必要用温水或 1:5000 高锰酸钾溶液坐浴，每次 15~20 分钟，水温以 40~50℃ 为好。

糖尿病患者怎样可以防止跌倒

老年糖尿病患者由于年老体弱，合并症又多，而且还要服用降糖、降压等药物，身体虚弱，行走时特别容易跌倒，为防止跌倒，老年糖尿病患者必须做到以下几点：

(1) 牢记一个“慢”字。凡是经常眩晕、血压太高或过低及心脏功能欠佳者，平时干活、走路、上楼都坚持一个“慢”字，转头要慢，起身要慢，落脚要慢，起步要慢，因为慢才能稳，稳就不易跌倒。

(2) 用药后不宜立即活动。在用过降压药、降糖药、镇静药等之后，不宜外出或单独行走，应卧床休息 1 小时后方可活动。