



常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbingjiatingjianbianziliaocongshu

糖尿病

简便自疗

主编 谢英彪 刘欢团

Tangniaobing
Jianbianzilio

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

糖尿病简便自疗

TANGNIAOBING JIANBIAN ZILIAO



主 编	谢英彪	刘欢团		
编 者	郑锦锋	张继华	李红萍	
	吴 雁	徐 蕾	邱 菊	
	蒋文俊	金寿鹏	蔡 林	



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病简便自疗/谢英彪,刘欢团主编. —北京:人民军医出版社,2007.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0361-6

I. 糖… II. ①谢…②刘… III. 糖尿病-诊疗-问答
IV. R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 037354 号

策划编辑:崔晓荣
文字编辑:陈 鹏 责任审读:李 晨
闫树军

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:9.625 字数:196千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:21.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



谢英彪 现任南京中医药大学三附院教授、主任医师。兼任国际药膳食疗学会副会长并兼任江苏分会会长，南京养生康复学会主任委员，南京自然医学会常务理事，江苏省科普作家协会理事，南京科普作协副理事长。擅长诊治胃肠道病及疑难杂病。已出版专著8部，科普著作百余部，获优秀图书奖、科技进步奖16项。



刘欢团 原为香港妇产科医师，退休后自学中医，曾毕业于厦门大学海外教育学院中医专科及香港现代中医进修学院。现为香港注册中医师，香港现代中医学院秘书长。曾历任香港糖尿互协会主席等职。擅长诊治糖尿病等慢性病及内妇科疑难杂病。参编《明明白白的“幸孕”方案》（副主编）等著作6部。



内 容 提 要

本书以问答形式简要介绍了糖尿病的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍适合读者自我调养和自我治疗糖尿病的简便方法,并对糖尿病防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映糖尿病自我治疗和调养新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了。具有科学性、实用性和可读性强的特点。愿本书能成为糖尿病患者及其家属的良师益友。

《常见病家庭简便自疗》丛书编委会

主 编	谢英彪	游国龙		
副主编	杨家强	侯 俊		
编 委	谢英彪	游国龙	杨家强	侯 俊
	丁义山	毛荣康	叶 辉	孙剑秋
	刘孔江	刘欢团	陈大江	林傲梵
	杭柏亚	周建中	黄建魁	秦洪云
	唐暮白	曹树平	傅关孺	夏崇才

前

Preface 言

俗话说：“久病成良医。”患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对某些常见病和慢性病有了一定的认识和了解，为自我保健、自我治疗打下了基础。然而，个人的积累毕竟有限或失于片面，为了能使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我治疗的知识和技能，我们力邀各科专家，倾情奉献这一套《常见病家庭简便自疗》丛书。

本丛书包括《高血压病简便自疗》、《血脂异常简便自疗》、《糖尿病简便自疗》、《脂肪肝简便自疗》、《感冒简便自疗》、《头痛简便自疗》、《消化性溃疡简便自疗》、《便秘简便自疗》、《痔简便自疗》、《疲劳综合征简便自疗》、《失眠简便自疗》、《前列腺炎与前列腺增生简便自疗》、《关节炎简便自疗》、《骨质疏松症简便自疗》、《肩周炎简便自疗》、《颈椎病简便自疗》、《腰腿痛简便自疗》、《妇科病简便自疗》、《男科病简便自疗》、《脱发简便自疗》共 20 分册。各分册均包括患者须知、导医解读、自我调养、自我治疗、走出误区、防患未然六部分，依次介绍了相关疾病的热点、难点问题，传递了专家的权威观点，给您提供一个关心自己、关爱家人健康的平台。在这套丛书中，您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的基本方法等内容；在这里您可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗。



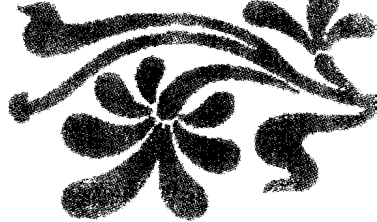
和许多简便实用的非药物治疗，并在日常生活中予以实践。此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然，我们也会提醒您什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。

现在越来越多的人在采用自疗方法。但是，自疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家服药自疗，都要讲究科学用药，才能真正治好病。自我药物治疗只适用于症状轻微、病因明确单一的疾病，病因复杂、病情重笃时切不可贸然用药，不然酿成大“疾”则后悔晚矣。

本丛书是一套老百姓买得起、读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书，是广大读者及慢性病患者解决看病贵、看病难的良师益友。可教您和家人有病早知道，有病早就医，小病自己治，大病少花钱，无病早预防。最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

谢英彪 游国龙

2006年8月



Contents

录



Part 1 患者须知

- 什么是糖尿病 / (3)
- 糖尿病的发病原因是什么 / (4)
- 糖尿病的发病率 / (11)
- 糖尿病的可疑信号有哪些 / (13)
- 何谓糖尿病并发症 / (16)
- 糖尿病急性并发症有哪些 / (16)
- 糖尿病慢性并发症是如何分类的 / (17)
- 什么是乳酸性酸中毒 / (20)
- 引起糖尿病昏迷的常见病症有哪些 / (21)
- 什么是糖尿病性大血管病变 / (22)
- 糖尿病患者为何易患动脉硬化 / (22)
- 什么是糖尿病微血管病变 / (24)
- 糖尿病微血管病变是怎么引起的 / (24)
- 糖尿病性心脏病有何特点 / (27)
- 糖尿病眼科并发症有哪些 / (28)
- 糖尿病性白内障有何特点 / (28)
- 糖尿病易并发哪些感染 / (29)
- 糖尿病为何易并发感染 / (30)

Contents

糖尿病泌尿系感染有何特点 / (30)

糖尿病合并肺炎有何特点 / (32)

糖尿病合并肺结核有何特点 / (32)

糖尿病为何易合并胆囊炎 / (34)

慢性肝病对糖代谢有哪些影响 / (34)

糖尿病为何易发生脂肪肝 / (35)

糖尿病口腔并发症有哪些 / (35)

糖尿病患者为何易患感冒 / (36)

什么是糖尿病骨关节病变 / (37)

什么是夏科关节 / (37)

糖尿病常引起哪些性功能障碍 / (38)

糖尿病对女性性行为有何影响 / (39)

Part 2 导医解读

糖尿病有哪些症状 / (45)

糖尿病诊断标准是什么 / (47)

用于糖尿病诊断的实验室检查项目有哪些 / (48)



友情提示：为什么不宜在下午检测糖尿病 (49)

糖尿病应与哪些疾病鉴别 / (49)

糖尿病治疗的目的是什么 / (51)



糖尿病怎么治疗 / (52)

胰岛素制剂的选择及使用原则是什么 / (53)

糖尿病患者用胰岛素治疗的目的是什么 / (55)



友情提示：哪些患者要用胰岛素 (55)

胰岛素的种类有哪些 / (56)

使用胰岛素的剂量如何选择 / (57)

孕妇使用胰岛素的原则是什么 / (59)

如何正确使用胰岛素 / (59)

胰岛素治疗可能有哪些副作用 / (60)

发生胰岛素耐药性时应如何处理 / (61)

胰岛素治疗中出现过敏反应怎么办 / (61)



友情提示：为什么口服降糖药必须在医生指导下使用 (63)

老年糖尿病患者如何选择口服降糖药 / (63)

糖尿病肾病如何选择口服降糖药 / (65)

怎样防治糖尿病慢性并发症 / (65)

低血糖发作时如何应急处理 / (68)

糖尿病患者需终身服药吗 / (69)

糖尿病的治疗达标了吗 / (70)

Contents



3 自我调养

糖尿病患者如何知道自己的血糖增高了 / (75)

使用糖尿病药物前要注意什么 / (76)

糖尿病患者如何进行饮食控制 / (77)

糖尿病患者的饮食有何宜忌 / (79)

更年期糖尿病患者怎样控制饮食 / (84)

糖尿病胃轻瘫患者为何要少吃醋 / (86)

糖尿病患者吃哪些食物为宜 / (86)



夏季调养：糖尿病患者夏季能吃冷饮吗 (88)

为什么糖尿病患者应限制饮酒 / (88)

为什么糖尿病患者要戒烟 / (90)

精神因素对糖尿病病情控制有影响吗 / (92)

天气变化对糖尿病病情控制有影响吗 / (92)

个人卫生对糖尿病病情控制有影响吗 / (93)

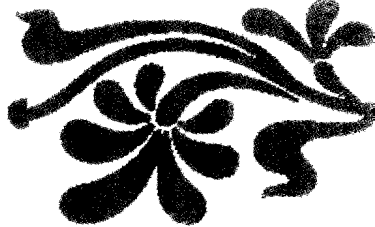
糖尿病患者如何进行临床护理 / (94)

糖尿病患者如何进行家庭护理 / (96)

家庭自测血糖要注意什么 / (99)

糖尿病患者如何起居有常 / (101)

糖尿病患者如何安排好睡眠 / (104)

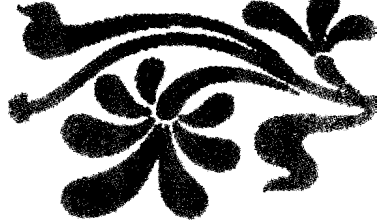


4 自我治疗

- 患者在家服用降糖药要注意什么 / (109)
- 在什么情况下糖尿病患者不宜服降糖药 / (110)
- 糖尿病患者可选用哪些中成药 / (111)
- 糖尿病患者如何进行饮食治疗 / (112)
- 糖尿病患者可以吃粗粮吗 / (116)
- 为什么说麦麸是被忽视的降糖品 / (117)
- 为什么说莜麦面是降糖面粉 / (120)
- 玉米须是被丢弃的降糖品吗 / (121)
- 番薯叶是廉价降糖物吗 / (122)
- 粟米是降糖杂粮吗 / (123)
- 魔芋的神奇在哪里 / (124)
- 谁是高钾降糖豆 / (126)
- 白扁豆能健脾降糖吗 / (127)
- 豆制品是糖尿病患者的益友吗 / (127)
- 黑芝麻是补肾降糖珍品吗 / (129)
- 苦瓜也是降糖佳品吗 / (130)
- 如何吃南瓜降血糖 / (132)
- 丝瓜是消渴患者的好汤料吗 / (134)
- 黄瓜是降糖佳蔬吗 / (134)

Contents

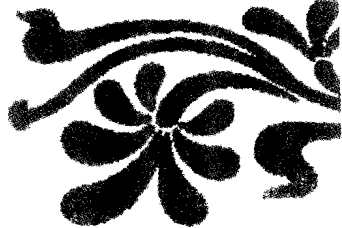
- 冬瓜是高钾低钠良蔬吗 / (136)
- 西瓜皮有利尿降糖的作用吗 / (137)
- 大蒜是控制血糖的大众菜吗 / (138)
- 山药是传统降糖佳品吗 / (139)
- 洋葱是降糖降脂的“舶来品”吗 / (141)
- 薤菜是降糖“空心菜”吗 / (142)
- 芹菜是降糖粗纤维佳蔬吗 / (143)
- 胡萝卜是降糖明目的“菜人参”吗 / (144)
- 萝卜是除燥生津“土人参”吗 / (146)
- 芦笋是降糖防癌“长命菜”吗 / (147)
- 韭菜是防治糖尿病并发症的妙品吗 / (149)
- 银耳是滋阴降糖的上品吗 / (150)
- 柚子是降糖水果吗 / (152)
- 罗汉果是非糖成分的甜味素吗 / (153)
- 海带是降糖降压“大海草”吗 / (155)
- 猪胰降糖吗 / (156)
- 鱼是糖尿病食疗佳品吗 / (157)
- 黄鳝是调节血糖的“无鳞公子”吗 / (159)
- 泥鳅是降糖润肤的好伙伴吗 / (160)
- 海参是补肾滋阴的海产品吗 / (161)
- 蚕蛹能降糖吗 / (162)
- 人参是久经考验的降糖补品吗 / (163)



- 西洋参是气阴两虚消渴症的佳品吗 / (166)
- 黄芪是补气降糖的常用品吗 / (166)
- 枸杞子是降血糖的“红茄果”吗 / (168)
- 地黄是古今喜用的降糖上品吗 / (170)
- 地骨皮是治疗糖尿病的根本吗 / (171)
- 葛根是药食兼用降糖物吗 / (174)
- 黄连是降血糖苦药吗 / (175)
- 黄精是控制血糖的补药吗 / (177)
- 玉竹是养阴降糖佳品吗 / (179)
- 绞股蓝是降血糖新兵吗 / (180)
- 天花粉是生津止渴妙品吗 / (181)
- 知母是控制血糖妙药吗 / (182)
- 苍术是抑糖降糖中药吗 / (183)
- 麦冬是滋阴降糖妙品吗 / (184)
- 糖尿病患者如何用茶饮方自我治疗 / (184)
- 糖尿病患者如何用米粥方自疗 / (189)
- 适合糖尿病患者的汤羹有哪些 / (192)
- 适合糖尿病患者的菜肴有哪些 / (198)
- 适合糖尿病患者的主食有哪些 / (205)
- 适合糖尿病患者的饮料有哪些 / (212)
- 适合糖尿病患者的果菜汁有哪些 / (215)
- 中药外治糖尿病的妙方有哪些 / (219)

Contents

运动疗法有助于糖尿病的康复吗 / (221)
患了糖尿病如何运动 / (223)
患了糖尿病如何选择运动项目 / (224)
糖尿病患者运动时要注意什么 / (225)
糖尿病患者如何散步和跑步 / (227)
糖尿病患者如何爬山 / (230)
糖尿病患者如何做保健操 / (231)
糖尿病患者如何练瑜伽 / (232)
糖尿病患者做运动要注意什么 / (233)
按摩疗法为何能降低血糖 / (236)
糖尿病患者如何进行自我按摩 / (237)
糖尿病患者如何进行手足按摩 / (239)
糖尿病患者如何泡足治疗 / (240)
糖尿病患者如何拔罐治疗 / (242)
糖尿病患者如何刮痧治疗 / (245)
糖尿病患者如何运用温泉疗法 / (246)
糖尿病患者如何进行心理治疗 / (248)
糖尿病患者如何瑜伽松弛训练 / (249)
糖尿病患者如何运用玩物疗法 / (250)
糖尿病患者如何运用音乐疗法 / (251)
糖尿病患者如何进行花香疗法 / (253)
糖尿病患者如何按摩足部反射区 / (253)



5 走出误区

患糖尿病是因为糖吃多了吗 / (259)

糖尿病的诊断有何误区 / (259)

测一次血糖就能确诊糖尿病吗 / (260)

为什么说血糖升高不一定是糖尿病 / (261)

为什么说多饮、多尿不一定就是糖尿病 / (262)

为什么说尿糖阳性不一定就是糖尿病 / (263)

注射胰岛素也会成瘾吗 / (264)

血糖得以控制后就可以任意减少药量吗 / (266)

非胰岛素依赖型糖尿病能否应用胰岛素 / (266)

糖尿病患者不会出现低血糖吗 / (267)

糖尿病患者要严格节食吗 / (268)



重要提示：糖尿病患者不应该吃什么 / (269)

消瘦的糖尿病患者可以不控制饮食吗 / (270)

糖尿病患者不要盲目限制饮水 / (270)

糖尿病患者不宜多吃盐 / (271)

降糖奶粉真的多食多利吗 / (272)

南瓜对血糖控制有益就能加餐吗 / (272)