



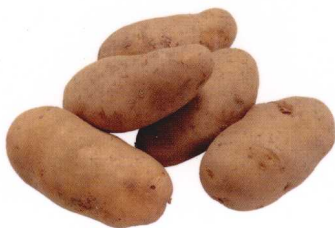
JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南

糖尿病

编著 张家庆 尹学兵

健康丛书



上海文化出版社

健康生活完全指南

糖尿病

主编 尹学兵

编著 张家庆 尹学兵

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南:糖尿病/尹学兵主编. - 上海:上海文化出版社,2007

(健康丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 144 - 5

I. 健… II. 尹… III. 糖尿病 - 防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 040958 号

责任编辑 何智明
版式设计 汤 靖
封面设计 许 菲

书 名 健康生活完全指南——糖尿病

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sbcm.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海交大印务有限公司

开 本 890×1240 1/32

印 张 6.625

字 数 135,000

版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 144 - 5/R·76

定 价 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 54742994

健康丛书

《健康生活完全指南——高血压》

《健康生活完全指南——冠心病》

《健康生活完全指南——脂肪肝》

《健康生活完全指南——乙肝》

《健康生活完全指南——糖尿病》

《健康生活完全指南——感冒》

《健康生活完全指南——失眠症》

《健康生活完全指南——类风湿关节炎》

□ □ □ □

→ 有大约 50% 的糖尿病患者看起来挺正常,红光满面,活动自如,如果不去医院做检查,很可能根本就不知道自己已经得病了,自然也就不会采取治疗措施。

——贾伟平(上海市糖尿病研究所教授)

→ 治疗糖尿病,不要轻信那些说得神乎其神的广告。糖尿病患者要本着对自己负责的态度,通过正常渠道到正规医院就医。

——纪立农(北京大学人民医院内分泌科主任、博士生导师、教授)

CONTENTS 目录

认识指南

早在两千多年前,我国即有人发现某些病人尿多,而且尿滴在鞋上干燥后呈粉状,滴在地上会吸引众多蚂蚁,后来有人尝了此尿发现甜如蜜。当时称此病为“消渴”。西方在数百年前也有类似的发现,因尿甜如糖,便称之为糖尿病。

- 何谓糖尿病 [003]
- 得了糖尿病是否可怕 [004]
- 糖尿病是“等同于心血管病” [005]
- 糖尿病是全世界四大难症之一 [006]
- 糖尿病被人们称为“富贵病” [007]
- 中国人更容易得糖尿病 [008]
- 2030 年全球糖尿病患者将达 3.66 亿 [008]
- 糖尿病现在能根治吗 [009]
- 你知道代谢综合征吗 [011]
- 代谢综合征容易并发肿瘤 [012]
- 中年女士要小心 W 综合征 [014]

预防指南

预防糖尿病的有效手段是“多懂、少吃、勤动”。

目录 CONTENTS | 2

- [019] 预防比治疗好
- [020] 预防糖尿病的“六字”方针
- [021] 糖尿病因肥胖而产生
- [023] 腹内型肥胖危害更大
- [024] 孕妇吸烟容易患上糖尿病
- [024] 糖尿病与遗传有多大关系
- [025] 血糖 5.6 就该注意了
- [027] 老年人怎样预防糖尿病
- [028] 中年人怎样预防糖尿病
- [030] 儿童怎样预防糖尿病
- [031] 如何预防高渗性昏迷

病症指南

父母、兄弟、姐妹或其他亲属有糖尿病者,肥胖者特别是肚子胖较突出者,生过 8 斤以上的巨大婴儿的妇女等,都是糖尿病的高危人群。

- [035] 糖尿病分为哪几种类型
- [036] 诱发糖尿病的常见因素
- [037] 糖尿病病因的新说法
- [038] 不是糖尿病为何也会血糖升高
- [039] 糖尿病“中国标记”:大肚子细腿
- [041] 糖尿病因“型”而异
- [042] 血糖应控制在什么标准
- [043] 糖尿病有哪些并发症
- [044] 糖尿病的主要危害有哪些
- [045] 哪些人是糖尿病的高危人群

老年糖尿病与中年糖尿病有何不同 [045]

妊娠糖尿病与一般糖尿病有何不同 [047]

为什么肥胖会引起糖尿病 [048]

哪些糖尿病患者应该定期测血糖 [049]

检验指南

要确诊糖尿病,判断其类型及严重程度,最好是做葡萄糖耐量试验、胰岛素释放试验及C-肽兴奋试验。

确诊糖尿病需做哪些检查 [053]

怎样看糖尿病的化验单 [053]

如何判断自己得了糖尿病 [055]

女性糖尿病的特有警号 [056]

糖尿病人应测尿糖还是血糖 [057]

糖尿病人怎样自查尿液 [058]

小儿糖尿病的表现与成年人有何不同 [059]

哪些情况下需做糖尿病检测 [060]

哪些人需做糖耐量检测 [060]

糖尿病性视网膜病变需做哪些特殊检查 [061]

糖尿病者的血糖应该控制在多少范围 [061]

无痛刺血测血糖 [062]

用药指南

糖尿病就目前而言是一种终身性疾病,现在还没有药到病除的灵丹妙药,

千万不能听信所谓“一针灵”的疗法。但是这并不意味着得了糖尿病就要“坐以待毙”，只要医生根据每个病人的情况进行个体化治疗，同时糖尿病人自己按要求严格地控制血糖、吃药、打针，病情是完全可以控制住的。

- [067] 治疗糖尿病的西药有哪些种类
- [068] 选择降糖药的主要原则
- [069] 口服降糖药何时服用好
- [070] 什么样情况下不适合用磺脲类药
- [071] 磺脲类药有哪些不良反应
- [071] 如何避免磺脲类药应用中出现低血糖
- [072] 服药后血糖一直正常能否停药
- [073] 同是糖尿病，为何用药不一样
- [074] 中医药能根治糖尿病吗
- [074] “基因疗法”治疗糖尿病是个谎言
- [075] 使用胰岛素忌过量
- [076] 口服降糖药为何会失效
- [076] 什么是磺脲类原发性失效与继发性失效
- [077] 口服降糖药不管用怎么办
- [078] 用药后应定期查血糖
- [078] “偏方”真能治愈糖尿病吗
- [079] 降压药服用不当会加重糖尿病
- [080] 什么时候该用胰岛素
- [082] 拒绝使用胰岛素会延误病情吗
- [082] 降糖最新药物 *exenatide* 有何优缺点
- [084] 怎样做到合理用药
- [086] 治疗糖尿病不可能“一针灵”
- [087] 保健品不可当药吃
- [088] 常见的“降糖”保健食品有哪几类

维生素 D 能预防儿童糖尿病 [089]

糖尿病能不用药吗 [090]

老年人吃药要小心 [092]

生活指南

糖尿病的发生与季节的关系非常密切。在一般情况下,冬天的血糖要比春秋两季高,而夏天是一年中血糖最低的季节。故在冬季来临时,糖尿病患者更应增强自我保健意识。

防治糖尿病的关键是重塑生活方式 [097]

糖尿病患者出现消瘦好不好 [097]

糖尿病患者要高度重视微量白蛋白尿 [099]

如何理性购买血糖仪 [101]

糖尿病患者结婚须知 [102]

糖尿病女患者婚后能否怀孕 [103]

高龄产妇的孩子易患糖尿病吗 [103]

有剖腹产史的妊娠糖尿病患者不宜阴道分娩 [104]

怀孕前后如何防治妊娠糖尿病 [105]

糖尿病对孕妇有什么影响 [105]

糖尿病和婚姻状态有关 [106]

糖尿病患者如何做好性保健 [107]

糖尿病患者如何过冬 [108]

糖尿病患者如何过夏 [110]

糖尿病患者如何过秋 [111]

糖尿病患者过节须知 [113]

糖尿病患者最怕心脏病 [113]

- [114] 睡眠欠债易患糖尿病
- [115] 心情不好会导致血糖波动
- [117] 糖尿病与心理压力的相互关系
- [118] 如何区别低血糖反应与心理恐慌
- [119] 糖尿病人如何预防合并症
- [121] 糖尿病实用保健疗法

药膳指南

科学的医疗保障,加上日常饮食时有意识地予以药膳调理,可能会提高疗效,稳定糖尿病患者的病情。

[125] 降糖粥

笋米粥/鹅肉粥/鳊鱼粥/薏米粥/葛根粉粥/绿豆粥/赤小豆粥/
南瓜粥/芹菜粥/菠菜根粥/小白菜粥/山药小麦粥/山药糯米粥/山
药枸杞粥/冬瓜玉米粥/玉米须粥/南瓜肉丝粥/大麦豌豆粥/白萝卜
米粥/猪肚豆豉粥/油菜梗米粥/鹌鹑蛋木耳粥

[131] 降糖汤

菠菜银耳汤/土茯苓猪骨汤/南瓜虾皮汤/黑豆黄精汤/猪胰玉
米须汤/兔肉山药汤/玉米须煮瘦肉汤/土茯苓猪骨汤

[133] 降糖茶

枸杞五味茶/丝瓜茶/鲜玉米须绿茶/茶树茶/花粉茶/二子茶/
桑白皮茶/枸麦茶/白参茶/消渴茶

[135] 降糖菜

炸笋片/薯叶冬瓜/煮青豌豆/水煎桑葚果/水煎瓜皮/海蜇皮拌
醋/泥鳅荷叶/醋泡洋葱/醋泡洋葱莴苣叶/煎洋葱皮/山药炖猪肚/
清蒸茶鲫鱼/猪胰炖黄芪/枸杞炖兔肉/苦瓜炖豆腐/凉拌苦瓜丝/苦

瓜炒肉丝/山药炖羊肚/猪脊羹/鸡蛋醋蜜/水煮玉米粒/鲜萝卜炖鲍
鱼/生山药知母汁/枸杞炖兔肉/炒苦瓜

饮食指南

每一位糖尿病患者因年龄和体质不同,活动量不同,所消耗的能量也不一样。一般来说,年龄越大,消耗的能量越少;而运动越多,消耗的能量也就越多。消耗的能量多,就应该多吃一些;消耗的能量少,要适当少吃一些。身体瘦弱的人,可以多吃一些;肥胖的人,就要适当少吃一些。

- 糖尿病饮食量如何计算 [143]
- 糖尿病人如何安排三餐 [144]
- 糖尿病人应该多吃什么 [145]
- 根据治疗方式决定食物分配 [146]
- 吃得少活得长 [147]
- 少吃糖好还是少吃油好 [149]
- 糖尿病人饭吃得越少越好吗 [150]
- 经常吃洋快餐易患糖尿病 [151]
- 多吃黄豆防治糖尿病并发症 [152]
- 控制饮食后感到饥饿怎么办 [153]
- 糖尿病者需要控制饮水吗 [154]
- 糖尿病与吃糖到底有多大关系 [155]
- 血糖超标需要禁甜吗 [156]
- 无糖食品能治糖尿病吗 [157]
- 多喝含糖饮料者易患2型糖尿病吗 [158]
- 糖尿病儿童的饮食安排 [159]
- 糖尿病孕妇的饮食安排 [160]
- 老年糖尿病患者的饮食安排 [161]

[162] 孕妇食肉可防下一代糖尿病

[163] 向糖尿病患者推荐的食物

运动指南

只要条件合适,运动对糖尿病患者是有利的,应该作为基础治疗方法之一。甚至对有患糖尿病可能的人(如糖耐量低减者),运动也能预防其糖尿病的发生。

[167] 运动对防治糖尿病有何作用

[168] 老年糖尿病患者怎样增加体力活动

[169] 运动疗法的三个方面

[170] 步行、慢跑和登楼梯锻炼要诀

[171] 如何掌握游泳运动量

[172] 慢跑锻炼有何好处

[173] 散步锻炼法

[173] 锻炼不当有害无利

[174] 糖尿病患者运动须知

护理指南

对糖尿病患者来说,饮食治疗、体育锻炼同药物治疗一样,对有效地控制血糖、稳定病情、减少并发症有着重要的意义。

大多数糖尿病患者想到疾病将伴随终身心里会很难过,其表现为精神抑郁,心情不畅。此种心态自然会削弱机体的免疫功能,使抵抗力下降,不利于糖尿病的控制,严重影响治疗效果。因此,在糖尿病的治疗中,心理的治疗和护理十分重要。

- 糖尿病人的自我护理 [179]
- 糖尿病人缺钙以食补为主 [180]
- 糖尿病人勿忘护眼 [180]
- 糖尿病患者的心理护理 [182]

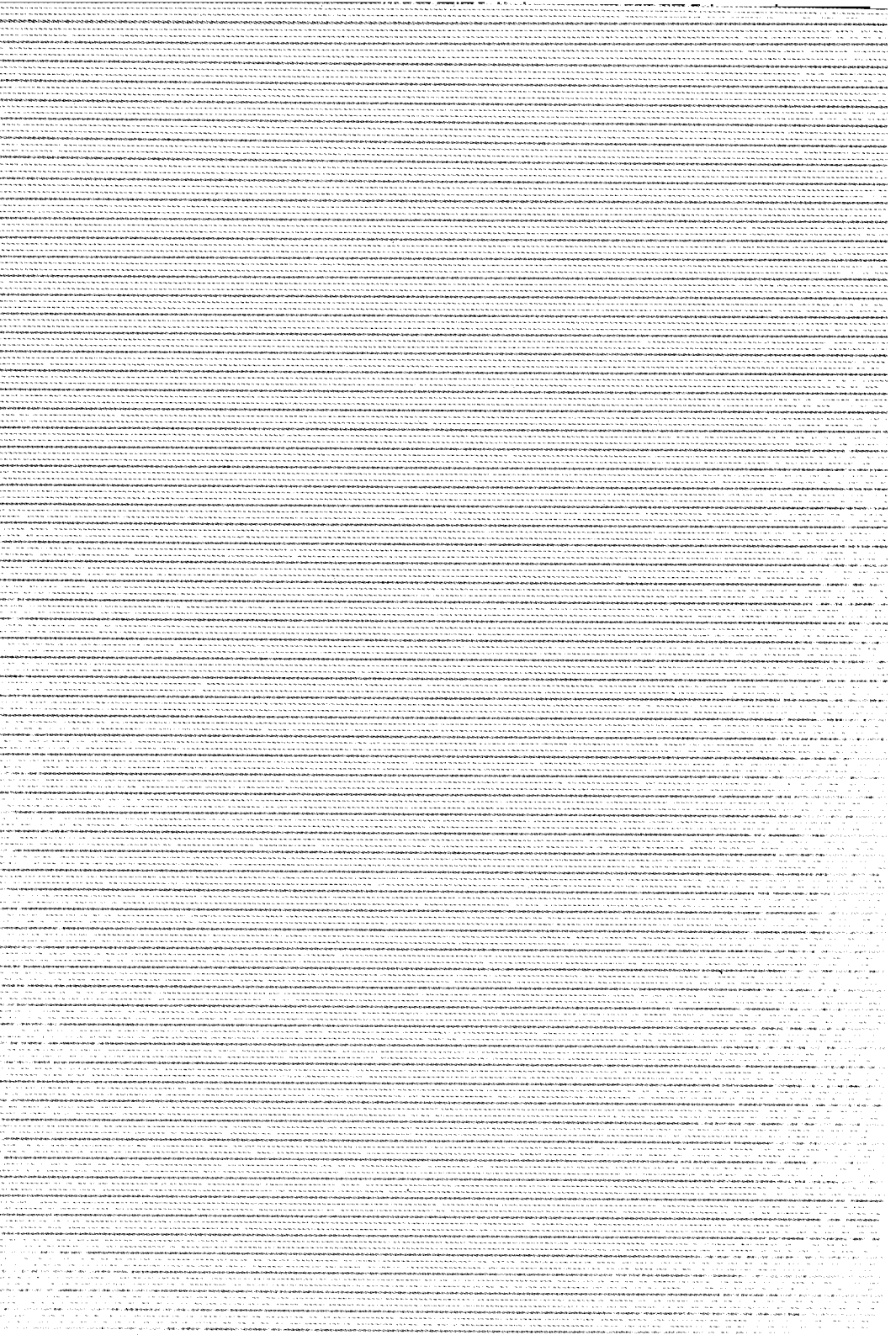
宜忌指南

糖尿病是慢性病,其特点决定了治疗时需要患者积极配合,尤其是日常的饮食起居,患者配合与否,对治疗效果好坏,影响极大。

- 宜睡眠充足 [187]
- 宜食豆腐渣 [187]
- 宜吃胡萝卜 [187]
- 宜食南瓜 [188]
- 宜喝番茄汁 [188]
- 宜服花旗参 [189]
- 宜食全麦面包 [189]
- 宜多吃醋 [189]
- 宜喝咖啡 [191]
- 忌过分安逸 [191]
- 忌不良精神刺激 [192]
- 忌不注意个人卫生 [192]
- 忌看电视时间过长 [192]
- 忌私自停药 [192]
- 忌多吃瓜子 [193]
- 忌走鹅卵石道 [194]
- 忌晨练 [194]
- 忌吃得过饱 [195]

认识指南

早在两千多年前,我国即有人发现某些病人尿多,而且尿滴在鞋上干燥后呈粉状,滴在地上会吸引众多蚂蚁,后来有人尝了此尿发现甜如蜜。当时称此病为“消渴”。西方在数百年前也有类似的发现,因尿甜如糖,便称之为糖尿病。



● 何谓糖尿病

早在两千多年前,我国即有人发现某些病人尿多,而且尿滴在鞋上干燥后呈粉状,滴在地上会吸引众多蚂蚁,后有人尝了此尿发现甜如蜜。当时称此病为“消渴”。西方在数百年前也有类似的发现,因尿甜如糖,便称之为糖尿病。

现代人当然不必去尝尿味来诊断糖尿病。我们现在知道此种甜味是因葡萄糖引起,只要用化学方法测定尿中有否葡萄糖,即可诊断有否糖尿病。通过进一步研究,人们认为病人尿中出现葡萄糖的原因是血糖比正常人高所致。但是血糖升高到什么程度才诊断为糖尿病,这是经过相当长的一个过程才明确的。

研究发现,当尿中有糖时,血糖已远远高于正常。这是因为肾脏对稍高的血糖有特别处理的能力。当肾小球滤出糖以后,肾小管会再把它重新吸收回去。一定要血糖很高,并高到一定水平,肾小管吸收不了,才会在尿中出现糖。这好像是江河间的水,超过了堤岸才溢出来。这个堤岸的高度在人的肾脏中称为“肾糖阈”。肾糖阈因人而异,年龄大了肾糖阈也可能升高。一般认为肾糖阈是血糖10毫摩尔/升。所以,尿糖很多说明可能有糖尿病,但尿糖阴性也不能说没有糖尿病的可能。因此,诊断糖尿病不能单靠检查尿糖多少来确定。

血糖要高到多少才能诊断为糖尿病呢?一般认为要长期血糖升高,而且患者的微血管并发症明显增加,才能明确诊断为糖尿病。这一条界线经过多年来的研究有明显变化。至1999年9月,世界卫