

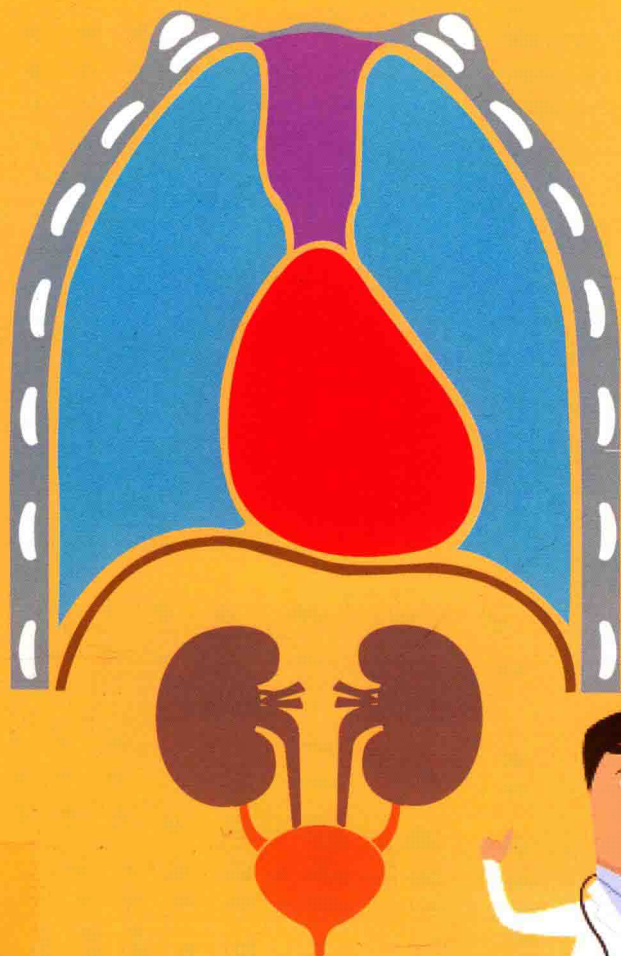


健康轻图解 4

轻松控制糖尿病

●「血糖」和「胰岛素」
●「1型糖尿病」
●「2型糖尿病」
●「妊娠期糖尿病」

全身无法
代谢糖分



李健 编著



余尚乐读

一看就能懂的实用医学健康读本

64



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

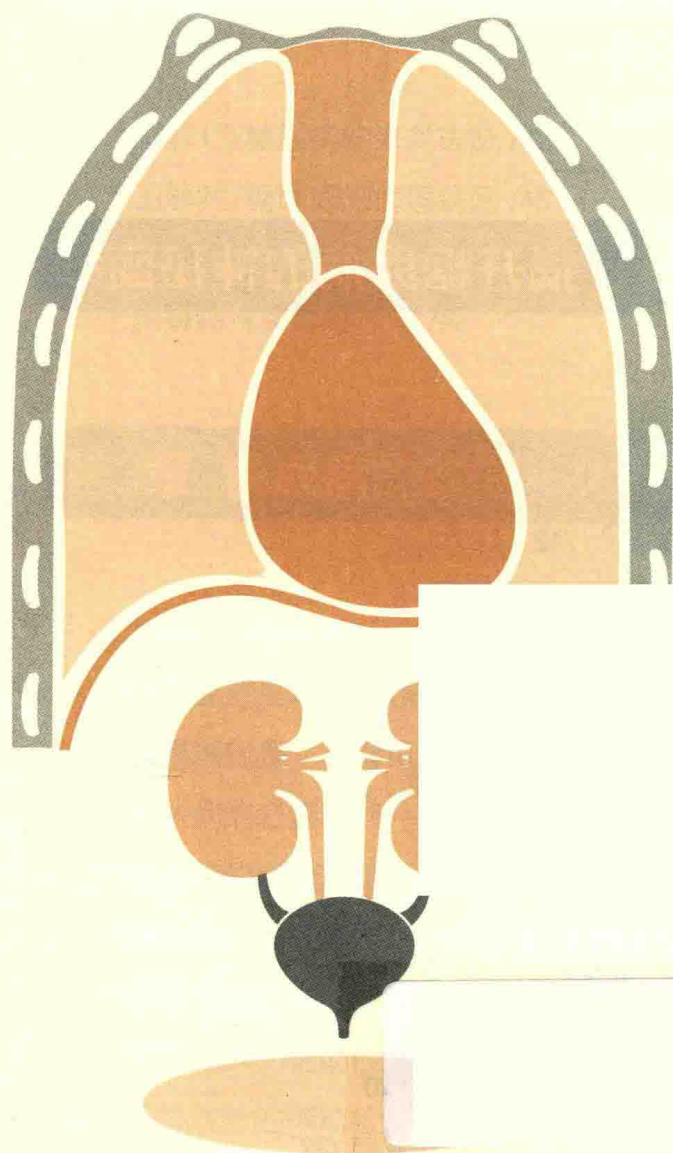


健康轻图解

4

轻松控制糖尿病

李健
编著



全身无法
代谢糖分

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (C I P) 数据

轻松控制糖尿病 / 李健编著. — 北京 : 电子工业出版社, 2016.3

(健康轻图解)

ISBN 978-7-121-27521-0

I . ①轻… II . ①李… III . ①糖尿病 - 防治 - 图解 IV . ① R587.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 263512 号

责任编辑：于军琴

特约编辑：贾敬芝

印 刷：三河市兴达印刷有限公司

装 订：三河市兴达印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 号信箱 邮编：100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：15.25 字数：322 千字

版 次：2016 年 3 月第 1 版

印 次：2016 年 3 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

第1章 谈“糖”色变：揭开糖尿病的神秘面纱

- 糖尿病是什么样的病 /10
- 这些人离糖尿病很近 /11
- 糖尿病和血糖值的“亲密关系” /12
- 遗传是不是糖尿病的直接诱因？ /14
- 肥胖更易诱发糖尿病 /16
- 压力过大是血糖升高的“导火索” /18
- 胰岛素是调节血糖的唯一激素 /20
- 饮食决定血糖水平 /22
- 暴饮暴食使胰腺工作能力下降 /24
- 当心糖尿病并发症悄悄接近你 /26
- 糖尿病肾病——蛋白尿增多引发尿毒症 /28
- 糖尿病视网膜病变——后天失明的首要原因 /30
- 糖尿病神经病变——唯一具有初期症状的并发症 /32
- 大血管障碍——提早10年诱发动脉硬化 /34



- 糖尿病酮症酸中毒——治疗不及时危及生命 /36
- 糖尿病并发症是可以预防和控制的 /38

第2章 认识糖尿病的类型：了解多一点，保护多一点

- 图解1型糖尿病的来龙去脉 /42
- 图解2型糖尿病的病理病因 /46
- 图解妊娠型糖尿病的类型和影响 /50
- 图解特殊类型糖尿病 /52

第3章 糖尿病的诊断：化验单中隐藏的健康秘密

- 怎样检测尿糖 /56
- 体重监测是2型糖尿病自我管理的第一步 /58
- 体重减轻是“看得见”的降糖效果 /60
- 糖尿病的必查项目——尿常规 /62
- 糖尿病的必查项目——血糖检测 /64
- 糖尿病的必查项目——口服葡萄糖耐量试验 /66
- 不可或缺的辅助检查——下肢体位试验 /68
- 不可或缺的辅助检查——眼科筛查 /70
- 不可或缺的辅助检查——糖化血红蛋白 /71
- 一定要做的辅助检查——心电图 /72
- 一定要做的辅助检查——肝肾功能检测 /73

第4章 食品交换表：卸去糖尿病患者的饮食束缚

- 食量因人而异 /76
- 三餐吃好有利于血糖降低 /79
- 一个单位80kcal（千卡）的由来 /81
- 食品交换表①——三餐主食选择多 /84
- 食品交换表②——水果不可随意作交换 /85
- 食品交换表③——海鲜产品“陷阱”多 /87
- 食品交换表④——牛奶饮用要有“度” /89
- 食品交换表⑤——不是“油”的油脂最可怕 /91
- 食品交换表⑥——蔬菜品种要丰富 /93
- 警惕！调味料也有卡路里 /95
- 营养师手记——送给糖尿病患者的“营养指示单”① /97
- 活用食品交换表——糖友一天的饮食规划 /98
- 把“交换”贯彻到底——早餐 /100
- 把“交换”贯彻到底——午餐 /102
- 把“交换”贯彻到底——晚餐 /104
- 营养师手记——送给糖尿病患者的“营养指示单”② /106
- 无处不在的“交换”——面包和饺子皮 /107
- 无处不在的“交换”——水果与鲜榨果汁 /109
- 无处不在的“交换”——含盐高的食品如何选 /110
- 无处不在的“交换”——牛奶的“衍生物” /113
- 无处不在的“交换”——砂糖摄入要谨慎 /114
- 无处不在的“交换”——饮料和甜点要慎重 /115
- 无处不在的“交换”——黑咖啡是最好的选择 /117

- 无处不在的“交换”——拒绝酒精是原则 /118
- 食品交换表 /122

第5章 糖尿病患者的饮食处方：营养均衡就是最佳饮食

- 蛋白质——构成生命的物质基础 /132
- 叶酸——将脑卒中的发病风险降低18% /134
- 钙——“骨代谢”的起点与终点 /136
- 铁——身体各大器官的“氧气瓶” /138
- 镁——维持生命活动的催化剂 /140
- 钾——防治高血压有奇效 /142
- 膳食纤维——能改善胰岛素水平的营养素 /144
- 脂肪代谢——人体供热供能的源泉 /146
- 糖类代谢——生命活动的调节者 /148
- 蛋白质代谢——调节人体生理功能 /150

第6章 糖尿病患者的运动处方

- 运动疗法是治疗糖尿病的一大法宝 /154
- 减轻体重关键靠运动 /156
- 运动改善糖尿病之急性效果和慢性效果 /158
- 运动是糖尿病的“调节器” /160
- 运动保鲜之7秘诀 /162
- 餐后2小时开始运动最有效 /164
- 运动要怀着愉悦的心情进行 /166

- 准备活动——轻松开始“降糖之路” /168
- 运动降糖从“每天半小时”开始 /170
- 散步——简单易行的运动疗法 /172
- 有氧运动为主，无氧运动为辅 /174
- 降糖要选择适合自己的有氧运动 /176
- 抓住零散时间，运动降糖乐趣多 /178
- 老年人不要对自己的体质过于自信 /180
- 老年人“足不出户”的降糖运动 /182
- 儿童糖尿病患者的运动计划书 /184

第7章 糖尿病患者的中医处方：经络养生，汉方药膳

- 经络养生——拔罐降糖 /188
- 经络养生——按摩降糖 /192
- 经络养生——刮痧降糖 /196
- 经络养生——艾灸降糖 /200
- 汉方药膳——糖尿病脑血管病变 /204
- 汉方药膳——糖尿病视网膜病变 /205
- 汉方药膳——糖尿病并发肺结核 /206
- 汉方药膳——糖尿病并发高血压 /207
- 汉方药膳——糖尿病性高血脂症 /208
- 汉方药膳——糖尿病足 /209
- 汉方药膳——糖尿病肾病 /210
- 汉方药膳——老年糖尿病 /211
- 汉方药膳——肥胖型糖尿病 /212
- 糖尿病之历代名方（一） /213

- 糖尿病之历代名方（二） /214
- 糖尿病之历代名方（三） /215
- 糖尿病之历代名方（四） /216
- 糖尿病之历代名方（五） /217
- 糖尿病之历代名方（六） /218
- 糖尿病之历代名方（七） /219

第8章 与糖尿病和平共处：阳光心态是健康生活的开始

- 正视糖尿病的遗传特性 /222
- 理解就是最大的支持 /223
- 身体清洁使您远离并发症 /224
- 不要拒绝工作的机会 /225
- 糖尿病患者也能长寿 /226
- 四个“避免”，为糖尿病患者出游保驾护航 /227
- “糖人”困惑——如何调适心理状态 /228
- “糖人”困惑——孩子患了糖尿病，我要怎么办 /229
- “糖人”困惑——我可以和正常人一样结婚吗 /230
- “糖人”困惑——降糖药物适合所有的患者吗 /231
- “糖人”困惑——胰岛素注射没有那么麻烦 /232
- “糖人”困惑——糖尿病教育很重要吗 /233
- “糖人”困惑——注射胰岛素不是1型糖尿病患者的“特权” /234
- “糖人”困惑——胰岛素不是慢性毒品 /235

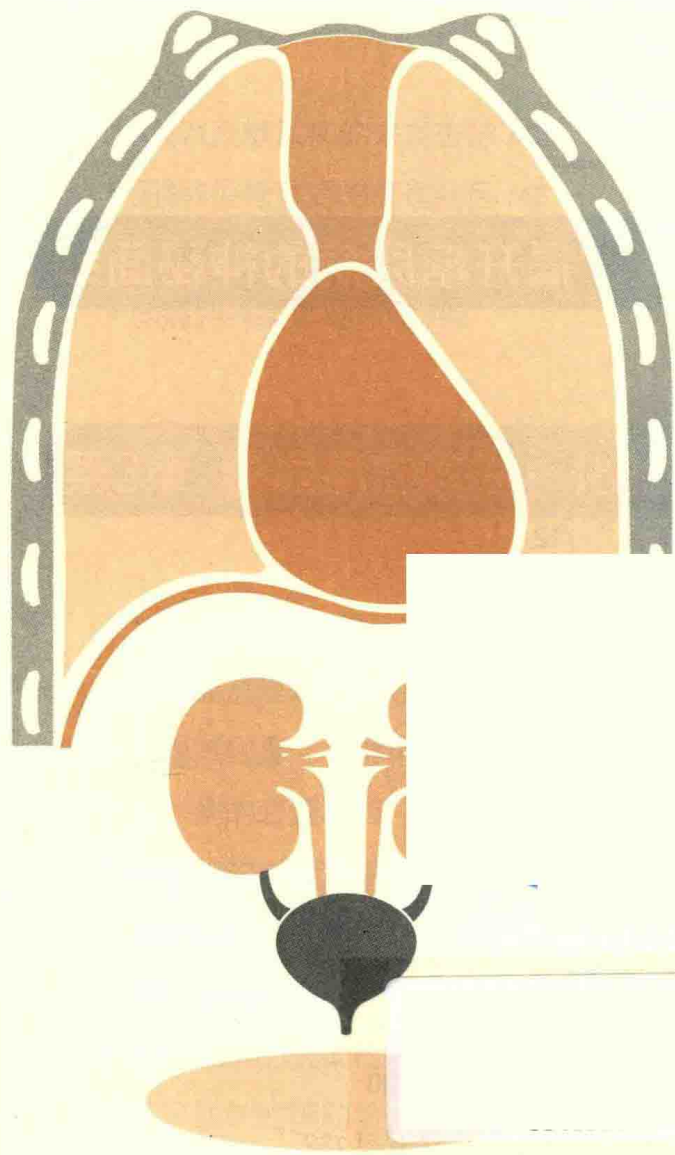
【附录1】在化验单的数值中看健康 /236

【附录2】糖尿病人卡片 /243



轻松控制糖尿病

李健 编著



全身无法
代谢糖分

第1章 谈“糖”色变：揭开糖尿病的神秘面纱

- 糖尿病是什么样的病 /10
- 这些人离糖尿病很近 /11
- 糖尿病和血糖值的“亲密关系” /12
- 遗传是不是糖尿病的直接诱因？ /14
- 肥胖更易诱发糖尿病 /16
- 压力过大是血糖升高的“导火索” /18
- 胰岛素是调节血糖的唯一激素 /20
- 饮食决定血糖水平 /22
- 暴饮暴食使胰腺工作能力下降 /24
- 当心糖尿病并发症悄悄接近你 /26
- 糖尿病肾病——蛋白尿增多引发尿毒症 /28
- 糖尿病视网膜病变——后天失明的首要原因 /30
- 糖尿病神经病变——唯一具有初期症状的并发症 /32
- 大血管障碍——提早10年诱发动脉硬化 /34

- 糖尿病酮症酸中毒——治疗不及时危及生命 /36
- 糖尿病并发症是可以预防 and 控制的 /38

第2章 认识糖尿病的类型：了解多一点，保护多一点

- 图解1型糖尿病的来龙去脉 /42
- 图解2型糖尿病的病理病因 /46
- 图解妊娠型糖尿病的类型和影响 /50
- 图解特殊类型糖尿病 /52

第3章 糖尿病的诊断：化验单中隐藏的健康秘密

- 怎样检测尿糖 /56
- 体重监测是2型糖尿病自我管理的第一步 /58
- 体重减轻是“看得见”的降糖效果 /60
- 糖尿病的必查项目——尿常规 /62
- 糖尿病的必查项目——血糖检测 /64
- 糖尿病的必查项目——口服葡萄糖耐量试验 /66
- 不可或缺的辅助检查——下肢体位试验 /68
- 不可或缺的辅助检查——眼科筛查 /70
- 不可或缺的辅助检查——糖化血红蛋白 /71
- 一定要做的辅助检查——心电图 /72
- 一定要做的辅助检查——肝肾功能检测 /73

第4章 食品交换表：卸去糖尿病患者的饮食束缚

- 食量因人而异 /76
- 三餐吃好有利于血糖降低 /79
- 一个单位80kcal（千卡）的由来 /81
- 食品交换表①——三餐主食选择多 /84
- 食品交换表②——水果不可随意作交换 /85
- 食品交换表③——海鲜产品“陷阱”多 /87
- 食品交换表④——牛奶饮用要有“度” /89
- 食品交换表⑤——不是“油”的油脂最可怕 /91
- 食品交换表⑥——蔬菜品种要丰富 /93
- 警惕！调味料也有卡路里 /95
- 营养师手记——送给糖尿病患者的“营养指示单”① /97
- 活用食品交换表——糖友一天的饮食规划 /98
- 把“交换”贯彻到底——早餐 /100
- 把“交换”贯彻到底——午餐 /102
- 把“交换”贯彻到底——晚餐 /104
- 营养师手记——送给糖尿病患者的“营养指示单”② /106
- 无处不在的“交换”——面包和饺子皮 /107
- 无处不在的“交换”——水果与鲜榨果汁 /109
- 无处不在的“交换”——含盐高的食品如何选 /110
- 无处不在的“交换”——牛奶的“衍生物” /113
- 无处不在的“交换”——砂糖摄入要谨慎 /114
- 无处不在的“交换”——饮料和甜点要慎重 /115
- 无处不在的“交换”——黑咖啡是最好的选择 /117

- 无处不在的“交换”——拒绝酒精是原则 /118
- 食品交换表 /122

第5章 糖尿病患者的饮食处方：营养均衡就是最佳饮食

- 蛋白质——构成生命的物质基础 /132
- 叶酸——将脑卒中的发病风险降低18% /134
- 钙——“骨代谢”的起点与终点 /136
- 铁——身体各大器官的“氧气瓶” /138
- 镁——维持生命活动的催化剂 /140
- 钾——防治高血压有奇效 /142
- 膳食纤维——能改善胰岛素水平的营养素 /144
- 脂肪代谢——人体供热供能的源泉 /146
- 糖类代谢——生命活动的调节者 /148
- 蛋白质代谢——调节人体生理功能 /150

第6章 糖尿病患者的运动处方

- 运动疗法是治疗糖尿病的一大法宝 /154
- 减轻体重关键靠运动 /156
- 运动改善糖尿病之急性效果和慢性效果 /158
- 运动是糖尿病的“调节器” /160
- 运动保鲜之7秘诀 /162
- 餐后2小时开始运动最有效 /164
- 运动要怀着愉悦的心情进行 /166

- 准备活动——轻松开始“降糖之路” /168
- 运动降糖从“每天半小时”开始 /170
- 散步——简单易行的运动疗法 /172
- 有氧运动为主，无氧运动为辅 /174
- 降糖要选择适合自己的有氧运动 /176
- 抓住零散时间，运动降糖乐趣多 /178
- 老年人不要对自己的体质过于自信 /180
- 老年人“足不出户”的降糖运动 /182
- 儿童糖尿病患者的运动计划书 /184

第7章 糖尿病患者的中医处方：经络养生，汉方药膳

- 经络养生——拔罐降糖 /188
- 经络养生——按摩降糖 /192
- 经络养生——刮痧降糖 /196
- 经络养生——艾灸降糖 /200
- 汉方药膳——糖尿病脑血管病变 /204
- 汉方药膳——糖尿病视网膜病变 /205
- 汉方药膳——糖尿病并发肺结核 /206
- 汉方药膳——糖尿病并发高血压 /207
- 汉方药膳——糖尿病性高血脂症 /208
- 汉方药膳——糖尿病足 /209
- 汉方药膳——糖尿病肾病 /210
- 汉方药膳——老年糖尿病 /211
- 汉方药膳——肥胖型糖尿病 /212
- 糖尿病之历代名方（一） /213

- 糖尿病之历代名方（二） /214
- 糖尿病之历代名方（三） /215
- 糖尿病之历代名方（四） /216
- 糖尿病之历代名方（五） /217
- 糖尿病之历代名方（六） /218
- 糖尿病之历代名方（七） /219

第8章 与糖尿病和平共处：阳光心态是健康生活的开始

- 正视糖尿病的遗传特性 /222
- 理解就是最大的支持 /223
- 身体清洁使您远离并发症 /224
- 不要拒绝工作的机会 /225
- 糖尿病患者也能长寿 /226
- 四个“避免”，为糖尿病患者出游保驾护航 /227
- “糖人”困惑——如何调适心理状态 /228
- “糖人”困惑——孩子患了糖尿病，我要怎么办 /229
- “糖人”困惑——我可以和正常人一样结婚吗 /230
- “糖人”困惑——降糖药物适合所有的患者吗 /231
- “糖人”困惑——胰岛素注射没有那么麻烦 /232
- “糖人”困惑——糖尿病教育很重要吗 /233
- “糖人”困惑——注射胰岛素不是1型糖尿病患者的“特权” /234
- “糖人”困惑——胰岛素不是慢性毒品 /235

【附录1】在化验单的数值中看健康 /236

【附录2】糖尿病人卡片 /243

第1章

谈“糖”色变：揭开糖尿病的神秘面纱

年过四十，体重异常、口渴乏力，您的健康是不是已经亮起了红灯？糖尿病，这个现代人谈之色变的“健康杀手”，是否已经悄悄地接近了您？持续的高血糖，数不清的检查项目，不仅为您的生活带来了诸多不便，而且也给身心造成了过度负担。但是，糖尿病究竟为什么会找上我们呢？

糖尿病又称“富贵病”“国民病”，其主要特点是“三多一少”的症状明显，即多饮、多食、多尿，体重却减少。它的主要并发症有：视网膜病变、糖尿病肾病、脑血管病变等。糖尿病并发症严重时可导致昏迷、甚至死亡，所以，预防和治疗糖尿病并发症迫在眉睫。

本章讲解了糖尿病的发病机理，介绍了各类并发症的预防方法和治疗手段。

