



杏林墨香  
致力于打通中医脉络



# 糖尿病

360

度家庭自疗  
全方案丛书

主编  范虹

*Family*  
Autotherapy

中国医药科技出版社

360 度家庭自疗全方案丛书

# 糖尿病

TANGNIAOBING

主编 范虹 ■

中国医药科技出版社

## 内 容 简 介

该书分八部分，系统介绍了糖尿病的基本常识、检查与诊断、西医治疗、中医治疗、运动保健、生活调理、饮食调养、糖尿病及并发症防治等。其内容深入浅出，通俗易懂，重点突出，集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体，可供糖尿病患者及医务工作者阅读参考。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病 / 范虹主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 7

(360 度家庭自疗全方案丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7572 - 4

I. ①糖… II. ①范… III. ①糖尿病 - 诊疗 IV. ①R587. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 137868 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm  $\frac{1}{16}$

印张 17 $\frac{1}{2}$

字数 261 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7572 - 4

定价 39.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

---

## 丛书编委会

---

总 主 编 吴少楨

副总主编 王应泉 许 军 刘建青 范志霞

编 委 (按姓氏笔画排序)

马 进 马 骁 王 朔

王慧娟 李禾薇 张芳芳

张胜杰 范 虹 范志霞

金芬芳 贾清华 郭新宇

梁庆伟

---

## 本书编委会

---

主 编 范 虹

编 委 梁风燕 张锋毓 彭 灿

施玉清 范建春 刘 莹

林自通 范 虹

# 前 言

糖尿病是以血糖增高为特征的疾病，高血糖引起全身性代谢紊乱，造成多器官组织的结构和功能障碍，尤其眼、肾、神经、心及血管损伤，是继肿瘤、心脑血管病之后人类健康的第三大杀手。

糖尿病是一个需要终身治疗的疾病。如何治愈糖尿病，目前还没有根治的方法。糖尿病并不可怕，只要患者坚持正确治疗，将血糖控制在正常范围，就能享有和正常人一样的生活质量和健康长寿。所以说糖尿病患者控制好血糖是治疗的关键。在糖尿病治疗中，医生发挥了指导作用，但要控制好糖尿病，最关键的还在于患者自己。如果我们对糖尿病能有一个正确的认识，掌握了糖尿病的正确防治与生活调养方法，配合科学的治疗方案，以防为主，防治结合，就可以有效地预防和减少并发症的发生，维持自身的健康状态。

为了使糖尿病患者能够正确认识糖尿病，尽量减少并发症的发生，提高糖尿病患者的生存质量，特地编写了《糖尿病》一书。该书分八部分，系统对糖尿病的基本常识、检查与诊断、西医治疗、中医治疗、运动保健、生活调理、饮食调养、糖尿病及并发症防治等做了全面详细的阐述。其内容深入浅出，通俗易懂，重点突出，集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体，可供糖尿病患者及医务工作者阅读参考。

编 者

2015年3月

# 目 录

---

## 基本常识

- 对血糖的认识 / 2
- 正常人血糖的标准 / 2
- 常见血糖反复的原因 / 3
- 什么是低血糖 / 3
- 引起低血糖的因素 / 3
- 低血糖后升高的因素 / 4
- 高血糖的症状及危害 / 4
- 对糖尿病的认识 / 5
- 引发糖尿病的生理、病理和生活因素 / 6
- 什么是1型糖尿病 / 6
- 什么是2型糖尿病 / 7
- 1型和2型糖尿病有什么区别 / 7
- 糖尿病与遗传的关系 / 8
- 促使糖尿病早发的主要因素有哪些 / 9
- 糖尿病的临床表现 / 9
- 糖尿病的蜜月期 / 9
- 什么是胰腺 / 10
- 什么是胰岛素 / 10
- 胰岛素的分泌形式 / 11

- 什么是妊娠糖尿病 / 11
- 妊娠期糖尿病的特点、类型 / 12
- 妊娠期糖尿病的自我护理方法 / 13
- 孕期7个月左右查血糖的意义 / 14
- 妊娠期对胰岛素使用方法 / 14
- 分娩期对胰岛素使用方法 / 14
- 哺乳期不能服用降糖药 / 15
- 儿童糖尿病的特点和症状 / 15
- 儿童糖尿病的诊断 / 16
- 14~18岁儿童是糖尿病高发期 / 17
- 儿童1型糖尿病的症状和治疗原则 / 17
- 儿童2型糖尿病的症状和治疗原则 / 18
- 老年糖尿病的特点及注意事项 / 18
- 肥胖的危害和引起肥胖的因素 / 19
- 肥胖者易患糖尿病 / 20
- 减轻体重降低血糖的措施 / 21
- 糖尿病患者科学减肥的方法 / 22

## 检查与诊断

- 早期发现糖尿病的方法 / 26
- 糖尿病的尿糖检测 / 26
- 糖尿病的最新诊断标准 / 27
- 确诊糖尿病需做的检查 / 27
- 糖尿病患者要定期检查的项目 / 28
- 血糖监测的作用 / 28
- 监测血糖的注意事项 / 28
- 检查糖化血红蛋白的意义 / 29
- 检查尿糖的意义 / 29
- 检查尿酮体的意义 / 30



- 葡萄糖耐量的监测 / 31
- 判定葡萄糖耐量的试验 / 32
- 影响葡萄糖耐量检查的药物 / 33
- 恢复胰岛功能不当的做法 / 34
- 糖尿病患者应做的与并发症有关的检查 / 34
- 糖尿病患者定期检查肾功能的意义 / 35
- 妊娠糖尿病怎么测血糖 / 35
- 血糖值保持的最佳值 / 35
- 如何自测尿糖 / 36
- 四段尿糖自测法 / 37
- 如何查空腹血糖 / 38
- 如何测试餐后 2 小时的血糖 / 38
- 糖尿病患者自做足部的检查 / 39
- 从眼睛发现糖尿病的症状 / 40
- 糖尿病患者定期检查腿部的意义 / 41
- 做好病情记录的好处 / 41
- 知道自己患糖尿病的方法 / 42
- 自我监测血糖的好处 / 42
- 适宜做血糖自我监测的人群 / 43
- 血糖监测的时间 / 44
- 自我使用血糖仪方法 / 45
- 家里和医院测的血糖不同的原因 / 46

## 西医治疗

- 口服降糖药的选用 / 50
- 口服降血糖药联合应用的好处 / 50
- 口服降糖药对肝、肾功能的影响 / 50
- 口服降糖药物的自我剂量调整 / 51
- 糖尿病患者不要自行用药 / 51

- 糖尿病用药应注意的事项 / 52
- 糖尿病口服降糖药的种类 / 53
- 磺酰脲类降糖药物的应用、特点及注意事项 / 55
- 双胍类降糖药的作用、适应证、禁忌及不良反应 / 57
- $\alpha$ -糖苷酶抑制剂的疗效、适应证及不良反应 / 58
- 马来酸罗格列酮的药理作用、疗效等 / 59
- 盐酸吡格列酮的药理作用、疗效及禁忌等 / 60
- 阿司匹林的作用、适应证及注意事项 / 62
- 瑞格列萘降糖药的作用、禁忌、用量及不良反应 / 63
- 胰岛素种类及特点 / 65
- 使用胰岛素治疗糖尿病的原因 / 67
- 2 型糖尿病患者应用胰岛素的原因 / 67
- 在家注射胰岛素的方法 / 68
- 注射胰岛素应注意事项 / 70
- 胰岛素治疗糖尿病的新进展 / 72
- 患者在什么情况下可以使用胰岛素 / 73
- 胰岛素皮下注射的好处 / 74
- 胰岛素腹腔内注射的优点、缺陷及用药方式 / 74
- 糖尿病患者不需要都注射胰岛素 / 75
- 糖尿病患者过量使用胰岛素的后果 / 75
- 胰岛素治疗过程中发生过敏怎么办 / 76
- 什么是胰岛素抵抗及病因 / 76
- 胰岛素抵抗的病因 / 77
- 胰岛素抵抗的诊断、防治 / 77
- 1 型糖尿病可选择的降糖药 / 78
- 2 型糖尿病可选择的降糖药 / 79
- 服用降糖药的时间安排 / 80
- 老年糖尿病患者用药的方法 / 80
- 糖尿病的药物治疗应注意的问题 / 81
- 糖尿病的治疗原则 / 82

- 血糖正常也不可以停药 / 82  
糖尿病对性功能的影响与治疗 / 83  
糖尿病患者的用药误区 / 83

## 中医治疗

- 中医对糖尿病的认识和理解 / 88  
治疗糖尿病的方剂 / 90  
治疗糖尿病的中成药 / 92  
中药治疗糖尿病典型症状的用药特点 / 97  
中医对糖尿病并发症的治疗 / 98  
应用针灸疗法治疗糖尿病 / 99  
拔罐疗法治疗糖尿病的作用 / 100  
按摩疗法治疗糖尿病的疗效、操作方法 / 101  
糖尿病患者的自我按摩疗法 / 102  
糖尿病并发周围神经炎的自我按摩法 / 103  
糖尿病并发眼病的自我按摩法 / 103  
糖尿病并发高血压的自我按摩法 / 104  
用按摩法减脂和降血压 / 104  
按摩疗法的注意事项 / 105  
按摩疗法的适应证与禁忌证 / 106  
药浴疗法治疗糖尿病的类型 / 106

## 运动保健

- 运动对糖尿病患者的好处 / 110  
运动可减少糖尿病风险 / 110  
运动锻炼与血糖的关系 / 111  
有氧运动可以防治糖尿病 / 111  
用心率计算适宜的运动量 / 112

- 糖尿病患者应建立的健身计划 / 112
- 糖尿病患者适宜的体育锻炼 / 114
- 家务劳动不能代替体育锻炼 / 115
- 适宜运动量的表现及不良反应 / 115
- 糖尿病运动前、后应注意的事项 / 116
- 糖尿病患者的运动禁忌 / 117
- 糖尿病患者运动时应遵循的安全准则 / 118
- 运动锻炼应注意的事项 / 119
- 体育锻炼十条忠告 / 120
- 糖尿病患者不宜晨练 / 121
- 运动不可以代替药物治疗 / 121
- 糖尿病患者运动的禁忌 / 122
- 散步是治疗糖尿病的良好方 / 122
- 散步时应注意的事项 / 123
- 跑步对患者的作用与做法 / 123
- 跑步的适应证、禁忌证及注意事项 / 124
- 登楼梯对患者好处及操作方法 / 124
- 爬山对患者的好处和注意事项 / 125
- 骑自行车对患者的好处和方法 / 126
- 游泳对糖尿病患者的好处及注意运动量 / 126
- 球类运动包括的内容 / 127
- 体操对患者病情的改善作用及操作方法 / 128
- 练太极拳对糖尿病患者的好处及注意事项 / 129
- 糖尿病患者练习气功的方法 / 130

## 生活调理

- 糖尿病患者穿衣的讲究 / 134
- 糖尿病患者冬季外出要戴帽 / 135
- 糖尿病患者要注意鞋袜 / 135

- 保护好双脚对糖尿病患者有帮助 / 136
- 按时作息对糖尿病患者有好处 / 136
- 睡眠不足会引发糖尿病 / 137
- 睡觉时仰卧对糖尿病患者有好处 / 137
- 糖尿病患者使用凉席应注意 / 138
- 糖尿病患者不宜泡热水澡 / 138
- 糖尿病患者视网膜病的特点和注意事项 / 139
- 皮肤异常对糖尿病患者有危害 / 140
- 糖尿病患者常戴隐形眼镜有危害 / 140
- 经常吹空调对糖尿病患者有危害 / 141
- 糖尿病患者忌过度的性生活 / 141
- 糖尿病患者拔牙应慎重 / 141
- 糖尿病患者切忌长时间操作电脑 / 142
- 糖尿病患者应避免频繁使用手机 / 142
- 糖尿病患者不宜长时间打麻将 / 143
- 劳累也会诱发糖尿病 / 143
- 晚餐吃得过多易引发糖尿病 / 143
- 饮水不当会加重糖尿病病情 / 144
- 糖尿病患者饮酒有危害 / 144
- 糖尿病患者吸烟有危害 / 145
- 不良情绪会引发糖尿病 / 145
- 心理因素对糖尿病患者的影响 / 146
- 糖尿病患者如何自我放松 / 147
- 如何做好自我心理防治 / 147
- 糖尿病患者的旅游须知 / 148
- 糖尿病患者不宜经常驾车 / 149
- 糖尿病患者生活上应做到的“三必须” / 150

## 饮食调养

- 糖尿病患者的科学调养 / 154

- 糖尿病患者应养成良好的饮食习惯 / 155
- 糖尿病患者的饮食要求 / 156
- 糖尿病患者食谱的主食、热量、数量计算 / 158
- 糖尿病患者的饮食要营养均衡 / 159
- 糖尿病患者的饮食要求 / 161
- 糖尿病患者吃肉类、油类有要求 / 162
- 糖尿病患者三餐的配制 / 163
- 糖尿病食物交换份法 / 164
- 糖尿病不宜吃的食物 / 166
- 控制血糖不是少吃或不吃主食 / 167
- 糖尿病患者要控制副食摄入 / 167
- 糖尿病患者临睡前加餐要合理 / 167
- 糖尿病患者要合理掌握吃零食的时间 / 168
- 糖尿病消瘦患者不能放松饮食控制 / 169
- 糖尿病患者宜喝牛奶忌喝含糖的酸奶 / 169
- 糖尿病患者宜喝豆浆 / 170
- 糖尿病患者喝饮料要适量 / 170
- 糖尿病患者宜饮茶 / 171
- 喝水时应注意的事项 / 171
- 糖尿病患者应合理食用木糖醇 / 171
- 适合糖尿病患者食用的甜味剂 / 172
- “五大营养素”的比例要素 / 172
- 糖尿病患者每日应食用的营养素 / 174
- 糖尿病患者应补充适量的维生素 / 174
- 糖尿病患者进食脂肪、蛋白质应注意摄入量 / 175
- 微量元素对糖尿病治疗的影响 / 176
- 糖尿病孕妇要合理控制饮食 / 177
- 孕妇过度进补也易患糖尿病 / 178
- 孕前运动可防糖尿病 / 178
- 糖尿病患儿应科学饮食 / 178

- 儿童多饮碳酸饮料可导致患糖尿病 / 179
- 病毒可引起糖尿病的多为青少年 / 179
- 老年糖尿病患者怎样合理饮食 / 180
- 老年糖尿病患者进食热量过多有危害 / 180
- 老年糖尿病患者应及时补钙 / 181
- 消瘦的糖尿病患者的饮食调理 / 181
- 肝肾阴虚型糖尿病患者的饮食调理 / 182
- 心胃火盛型糖尿病患者的饮食调理 / 182
- 脾胃虚弱型糖尿病患者的饮食调理 / 182
- 脾胃阴虚型糖尿病患者的饮食调理 / 183
- 脾肾气虚型糖尿病的饮食调理 / 183
- 肠胃结热型糖尿病患者的饮食调理 / 184
- 肺胃燥热型糖尿病患者的饮食调理 / 184
- 肾阴虚型糖尿病患者的饮食调理 / 184
- 气阴两虚型糖尿病患者的饮食调理 / 185
- 阴阳两虚型糖尿病患者的饮食调理 / 185
- 湿热中阻型糖尿病患者的饮食调理 / 186
- 糖尿病患者吃粗粮的好处与方法 / 186
- 对糖尿病患者吃根茎类主食有方法 / 187
- 糖尿病患者的主食标准 / 188
- 糖尿病患者宜吃的豆类及制品 / 190
- 糖尿病患者吃水果的学问 / 192
- 糖尿病患者选食和进食水果的原则 / 193
- 糖尿病患者宜吃的干果 / 194
- 糖尿病患者宜吃的蔬菜 / 195
- 糖尿病患者不宜多吃植物油 / 199
- 糖尿病患者应合理吃鸡蛋 / 199
- 糖尿病患者应科学吃肉 / 199
- 食鸽肉对糖尿病患者有益处 / 200
- 糖尿病患者宜吃海产品 / 200

- 糖尿病患者不要多吃盐 / 201
- 糖尿病患者吃蜂蜜应慎重 / 201
- 糖尿病患者的营养菜谱 / 201
- 糖尿病患者的营养粥类食谱 / 210
- 糖尿病患者的营养汤类食谱 / 213
- 糖尿病患者的营养茶类食谱 / 217

## 糖尿病及并发症的防治

- 糖尿病的一级预防 / 222
- 糖尿病的二级预防 / 223
- 糖尿病的三级预防 / 224
- 预防糖尿病的主要措施 / 225
- 老年糖尿病的预防 / 226
- 糖尿病患者要防止跌仆损伤 / 227
- 预防糖尿病皮肤病变的方法 / 227
- 糖尿病产生并发症的原因 / 229
- 防治并发症的基本原则 / 230
- 糖尿病的急性并发症及危害 / 231
- 糖尿病酮症酸中毒的诱因、表现及处理 / 231
- 非酮症高渗性糖尿病昏迷的因素、症状及防治 / 233
- 糖尿病乳酸性酸中毒的原因 / 235
- 糖尿病易引发的长期并发症 / 235
- 糖尿病肾病的发病因素、分期和防治 / 235
- 糖尿病肾病应用降压药物的注意事项 / 237
- 糖尿病并发高血压的病因、表现及治疗 / 237
- 糖尿病并发心脏病用药的方法 / 238
- 糖尿病并发冠心病用药及饮食原则 / 239
- 糖尿病性心肌病症状及防治 / 240
- 糖尿病并发骨质疏松的原因、症状和治疗 / 241



- 糖尿病足的病因、症状和防治 / 242
- 糖尿病性胃肠病临床表现及治疗 / 243
- 老年糖尿病性心脏病的治疗 / 244
- 糖尿病性脑血管病的病因、症状与防治 / 246
- 糖尿病性眼病的病因及症状 / 247
- 糖尿病性神经病变的症状及治疗 / 248
- 糖尿病性高脂血症的特点及治疗 / 249
- 防治糖尿病及其并发症的民间偏方 / 250
- 防治糖尿病及其并发症的民间验方 / 253