

常见病
预防与调养丛书

changjianbing

yufang
yu tiaoyang congshu

糖尿病

预防与调养

主编 葛惠玲 郭 力

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

| 常见病预防与调养丛书 |

糖尿病 预防与调养

主编 葛惠玲 郭功

TANGNIAOBING
YUFANGYUTIAOYANG

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病预防与调养 / 葛惠玲, 郭力主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.9

(常见病预防与调养丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3165 - 7

I . ①糖… II . ①葛… ②郭… III . ①糖尿病—防治
IV . ① R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 017336 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市宏达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 9.25 字数 270 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3165 - 7

定价 27.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 [http: //e.weibo.com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

淘宝天猫网址 [http: //zgzyycbs.tmall.com](http://zgzyycbs.tmall.com)

内容提要

本书从认识糖尿病开始，详细介绍了糖尿病的基础知识、糖尿病的预防及调养方案，内容涉及糖尿病的饮食调养、运动调养、药物调养、中医调养及生活调养等方面。

“爱心小贴士”从医生的角度，以一问一答的方式针对读者关心的预防、调养以及生活中的注意事项等方面的疑问给出解答，方便读者找到适合自己的预防及调养方案。

本书实用性强，适合有预防糖尿病需要的人群、糖尿病患者及其家属阅读，也可供医护人员参考使用。

远离疾病，做自己的健康管家

我们每个人都希望自己健康长寿，然而“人吃五谷杂粮而生百病”，生老病死是客观的自然规律。在日常生活中，经常会有各种疾病找上门来，干扰我们的生活，甚至剥夺我们的生命。其实，生病就是疾病在生长！如果想要阻止疾病的生长，首先得知道生病的原因是什么，据此而预防疾病，调养身体。

从营养学的角度而言，人生病的原因可分为两大类：第一，各种细菌和病毒的入侵，比如感冒、流行病等；第二，不良生活方式导致的疾病，比如高血压、糖尿病等。无论是哪种原因，疾病都会导致人体细胞异常，继而发生各种不同的症状。从中医学的角度分析，人之所以会生病，主要有两方面原因：一是人自身抵抗力的下降——正气不足，二是外界致病因素过于强大——邪气过盛。在疾病过程中，致病邪气与机体正气之间的盛衰变化，决定着病机的虚或实，并直接影响着疾病的发展变化及其转归。

“未雨绸缪”，“未晚先投宿，鸡鸣早看天”，凡事预防在先，这是中国人谨遵的古训。“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能达到“治病十全”的“上工之术”。

中医学历来重视疾病的预防。一是未病养生，防病于先：指未患病之前先预防，避免疾病的发生，这是老百姓追求的最高境界。二是欲病施治，防微杜渐：指在疾病无明显症状之前要采取措施，治病于初始，避免机体的失衡状态继续发展。三是已病早治，防止传变：指疾病已经存在，要及早诊断，及早治疗，防其由浅入深，或发生脏腑之间的传变。另外，还有愈后调摄、防其复发：指疾病初愈，正气尚虚，邪气留恋，机体处于不稳定状态，脏腑功能还没有完全恢复，此时机体或处于健康未病态、潜病未病态，或欲病未病态，故要注意调摄，防止疾病复发。要想拥有健康的身体，就要学会预防疾病，做到防患于未然。

鉴于此，我们组织编写了“常见病预防与调养丛书”，本丛书以“未病

应先防，患病则调养”的理念，翔实地介绍了临床常见病的病因、病症和保健预防、调养等，帮助人们更加具体地了解常见疾病的相关知识。让广大读者远离疾病，做自己的健康管家！

“常见病预防与调养丛书”目前推出了临床常见病——糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖症、脂肪肝、冠心病、妇科疾病、妊娠疾病、产后疾病、乳腺疾病、月经疾病、小儿常见病等疾病的预防与调养，未来还将根据读者需求，陆续出版其他常见病的预防与调养书册，敬请广大读者关注。

编者

2016年8月

随着经济的发展、人们生活水平的提高，糖尿病患者人数正在以惊人的速度增长，糖尿病已成为当今世界威胁人类健康和生命的三大顽症之一，其死亡率仅次于心脑血管疾病与癌症，发病率居三大顽疾之首。糖尿病同时也给患者的正常工作和生活都带来了极大的不便和困扰。

糖尿病属于常见的内分泌代谢疾病，是由于胰腺产生和释放的胰岛素绝对或相对不足，或者是由于胰岛素本身问题及其他原因引起糖、脂肪、蛋白质、水及电解质代谢紊乱的一种综合病症。说到底，糖尿病就是一种生活方式病，饮食习惯及生活方式对其发病有重要影响。虽说目前对于糖尿病尚无可以根治的方法，但我们可以通过综合治疗对其进行控制，并防止或延缓并发症的发生。因此，为了宣传普及对糖尿病的防病治病常识，我们编写了本书。

本书从认识糖尿病开始，详细介绍了糖尿病的基础知识、糖尿病的预防及调养方案，涉及糖尿病的饮食调养、运动调养、药物调养、中医调养及生活调养等方面内容。

“爱心小贴士”从医生的角度，以一问一答的方式针对读者关心的预防、调养以及生活中的注意事项等方面的疑问给出解答，方便读者找到适合自己的预防及调养方案。

本书实用性强，适合有预防糖尿病需要的人群、糖尿病患者及其家属阅读，也可供医护人员参考使用。

由于编写经验和学识有限，若有错误及不当之处，恳请广大读者与专家提出宝贵意见，以便再版时修订与完善。

编者

2016年8月

第一章

认识糖尿病 1

- 第一节 什么是糖尿病 / 3
- 第二节 什么是高血糖 / 4
 - 一、高血糖给人体带来的损害 / 4
 - 二、引发高血糖的因素 / 5
- 第三节 糖尿病分型 / 6
 - 一、糖尿病现代医学分型 / 6
 - 二、糖尿病中医辨证分型 / 9
- 第四节 糖尿病临床表现 / 10
 - 一、无症状期 / 10
 - 二、症状期 / 12
- 第五节 糖尿病的危害 / 13
- 第六节 糖尿病的急性并发症 / 15
 - 一、酮症酸中毒 / 15
 - 二、非酮症性高渗性昏迷 / 18
 - 三、乳酸性酸中毒 / 20
 - 四、低血糖 / 21
- 第七节 糖尿病的慢性并发症 / 24
 - 一、脑血管并发症 / 24
 - 二、心血管并发症 / 26
 - 三、糖尿病肾病 / 28
 - 四、糖尿病眼病 / 32
 - 五、糖尿病足 / 34
 - 六、糖尿病神经病变 / 36

第一节 糖尿病的三级预防 / 40

一、一级预防 / 40

二、二级预防 / 42

三、三级预防 / 44

第二节 糖尿病的自我监测 / 46

一、血糖监测的时间及意义 / 46

二、血糖监测的次数 / 47

三、定期到医院检查 / 48

四、自我监测病情 / 50

五、血糖监测注意事项 / 52

第三节 糖尿病的日常预防措施 / 53

一、合理安排作息時間 / 53

二、科学睡眠 / 54

三、戒烟限酒 / 55

四、控制体重 / 57

五、严格遵守“七戒” / 58

六、外出活动做到“五个携带” / 59

第四节 糖尿病的季节性预防措施 / 60

一、糖尿病患者春季预防措施 / 60

二、糖尿病患者夏季预防措施 / 60

三、糖尿病患者秋季预防措施 / 60

四、糖尿病患者冬季预防措施 / 61

第五节 特殊糖尿病患者群的预防措施 / 62

一、儿童糖尿病 / 62

二、妊娠糖尿病 / 64

第三章

糖尿病的饮食调养 71

- 第一节 饮食调养原则 / 72
- 第二节 控制饮食总热量 / 76
- 第三节 饮食调养常识 / 78
- 第四节 糖尿病患者饮食宜忌 / 82
- 第五节 糖尿病患者饮食误区 / 84
- 第六节 糖尿病药膳调养 / 88
 - 一、降糖主食调养方 / 89
 - 二、降糖药粥调养方 / 94
 - 三、降糖菜肴调养方 / 103
 - 四、降糖汤羹调养方 / 131
 - 五、降糖药茶调养方 / 148

第四章

糖尿病的运动调养 161

- 第一节 运动调养对糖尿病的作用 / 162
- 第二节 运动调养的适宜人群与禁忌人群 / 164
- 第三节 运动调养的原则 / 165
- 第四节 运动时间与运动强度的选择 / 167
- 第五节 常用的运动方法 / 170
 - 一、步行锻炼法 / 170
 - 二、慢跑锻炼法 / 172
 - 三、游泳锻炼法 / 173

四、登山锻炼法 / 175

五、其他锻炼法 / 176

第六节 运动调养的注意事项 / 180

第五章

糖尿病的药物调养 183

第一节 药物调养基本知识 / 184

一、糖尿病患者是否必须服用降糖药 / 184

二、口服降糖药的选择 / 185

三、口服降糖药的服用方法 / 187

四、糖尿病药物的保存 / 190

第二节 常用的降糖中药 / 191

一、常用单味降糖中药 / 191

二、常用降糖中成药 / 200

第三节 常用的降糖西药 / 205

一、磺脲类降糖药 / 205

二、格列奈类降糖药 / 207

三、双胍类降糖药 / 209

四、 α -葡萄糖苷酶抑制药 / 211

五、噻唑烷二酮类降糖药 / 213

第四节 胰岛素 / 216

一、胰岛素的适应证 / 216

二、胰岛素制剂种类 / 217

三、胰岛素剂量的调整 / 219

四、胰岛素注射部位及注射方法 / 220

五、使用胰岛素的注意事项 / 221

六、胰岛素与口服降糖药的联合应用 / 223

第一节 手部按摩 / 228

一、手部按摩调养糖尿病机制 / 228

二、糖尿病手部按摩方法 / 229

第二节 头部按摩 / 232

一、头部按摩调养糖尿病机制 / 232

二、糖尿病头部按摩方法 / 233

第三节 足部按摩 / 237

一、足部按摩调养糖尿病机制 / 237

二、糖尿病足部按摩方法 / 237

第四节 刮痧 / 239

一、刮痧调养糖尿病机制 / 239

二、刮痧的补泻手法 / 240

三、糖尿病刮痧方法 / 241

第五节 拔罐 / 244

一、拔罐调养糖尿病机制 / 244

二、糖尿病拔罐方法 / 245

第六节 艾灸 / 248

一、艾灸调养糖尿病机制 / 248

二、常用的艾灸方法 / 249

三、糖尿病艾灸方法 / 250

第七节 足浴 / 253

一、足浴调养糖尿病机制 / 253

二、足浴降糖验方 / 254

第八节 贴敷 / 256

一、贴敷调养糖尿病机制 / 256

二、贴敷方法 / 256

三、糖尿病贴敷方 / 257

第九节 敷脐 / 258

一、敷脐调养糖尿病机制 / 258

二、糖尿病敷脐方 / 259

第十节 温熨 / 260

一、什么是温熨 / 260

二、糖尿病温熨方 / 260

第七章

糖尿病的生活调养 263

第一节 心理调养方法 / 264

一、心理调养法调养糖尿病的机理 / 264

二、心理调养法的重要性 / 265

三、糖尿病的心理调养法 / 266

第二节 音乐调养方法 / 268

一、音乐调养法调养糖尿病的机理 / 268

二、糖尿病的音乐调养法 / 269

三、糖尿病的音乐调养处方 / 270

四、音乐调养法的实施方法 / 271

第三节 起居调养方法 / 272

一、日常生活起居 / 273

二、四季养生起居 / 276

参考文献

279

第一章

认识糖尿病

什么是糖尿病

什么是高血糖

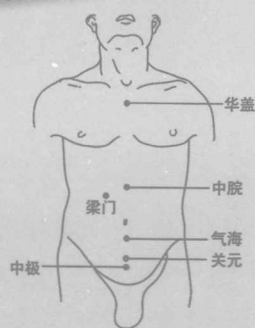
糖尿病分型

糖尿病临床表现

糖尿病的危害

糖尿病的急性并发症

糖尿病的慢性并发症



现代医学认为，糖尿病是由于胰腺产生和释放的胰岛素绝对或相对不足，或者是胰岛素本身问题及其他原因引起糖、脂肪、蛋白质、水及电解质代谢紊乱的一种综合病症。主要表现为易饥、多食、多饮、多尿伴体重下降，化验检查血糖升高并出现尿糖。实际上，并不是所有糖尿病患者的尿中都有糖，尿中有糖的也不一定是糖尿病，确诊糖尿病的关键是血糖是否升高到一定水平。

糖尿病是一种严重的代谢性疾病，若长时间得不到治疗或控制，会造成肾、眼、神经、心脏和血管等组织、器官病变，进一步发展，便会导致肾衰竭、失明、下肢坏疽、中风或心肌梗死，最终危及生命。糖尿病患者的死亡率很高，它同心脑血管疾病和癌症并称为危害人类健康的三大杀手。

中医将糖尿病归属为“消渴病”的范畴。其病因与先天禀赋不足、饮食失节、情志失调、肾精亏损等因素有关。阴虚燥热为其主要病机，病变主要涉及肺、脾、肾三脏，代谢紊乱是消渴病的物质基础。

糖尿病是一个复杂的、非传染性的慢性疾病，如何治疗及控制血糖是一个长期的、持久的任务。多数糖尿病患者对糖尿病的知识了解甚少，导致对糖尿病的控制长期处于非常不理想的状态，久而久之，导致了多种严重并发症的发生。虽然糖尿病病因至今仍然不清楚，但是医学界一致认为，糖尿病是可以防治的，且饮食调养是最主要、最基础的方法。若再加上适当的体育锻炼、合理的用药、及时的自我检测及一定的心理调养，就可在防治糖尿病方面取得满意的效果。