

[主编] / 窦国祥 窦 勇

珍惜生命
关注细节

趋利避害
警钟长鸣

糖尿病患者应知宜与忌
易患病人群当防患未然

TANGNIAOBINGHUANZHE
RICHANGSHENGHUO
YIYUJI

糖尿病患者

[日常生活 宜与忌]

糖尿病可以引起高血压、冠心病、脑血管意外、下肢坏死、肾功能衰竭、失明等慢性并发症。有40%~50%糖尿病患者可患有糖尿病肾病,最终只能依赖肾脏替代疗法。我国每年直接和间接用于糖尿病的花费接近1 000亿,对个人、家庭、国家都带来巨大损失。

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

TANGNIAOBING HUANZHE
RICHANG SHENGHUO YI YU JI

中国标准书号(CIP)数据

糖尿病患者

日常生活宜与忌

主 编 窦国祥

副主编 窦 勇

编 委 (以姓氏笔画为序)

马国新 沈 沂 陆 英

季闽军 季闽春 居文正

胡津丽 钱美伶



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者日常生活宜与忌 / 窦国祥主编. —北京: 人民军医出版社, 2008. 1
ISBN 978-7-5091-1399-8

I. 糖… II. 窦… III. 糖尿病—防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 179642 号

策划编辑: 王华 文字编辑: 施逢文 责任审读: 张之生

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8166

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 13.5 字数: 184 千字

版、印次: 2008 年 1 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 25.00 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

内容提要

糖尿病是目前威胁人类健康的一大顽凶，其发病率有逐年上升的趋势。治疗糖尿病不仅仅是靠药物，更要在日常生活中对其加以关注、防范。本书立足于糖尿病的日常保健，主要介绍了糖尿病的分型、病因、饮食宜与忌、运动宜与忌、生活习惯宜与忌、并发症特点及预防等方面的内容，并附有一部分好容易做的食谱。全书内容丰富实用，语言通俗易懂，是一本适于糖尿病患者日常生活防微杜渐、自我护理、自我康复的指导性图书。

前言

目前,我国糖尿病患者已达4 000万,每年增加120万,每天增加3 000人。我国已成为世界上第二位糖尿病大国。

糖尿病可以引起高血压、冠心病、脑血管意外、下肢坏死、肾功能衰竭、失明等慢性并发症。有40%~50%糖尿病患者可患有糖尿病肾病,最终只能依赖肾脏替代疗法。我国每年直接和间接用于糖尿病的花费接近1 000亿,对个人、家庭、国家都带来巨大损失。

为搞好糖尿病防治工作,加强对糖尿病患者的生活指导,提高生活质量,我们编写了这本书。全书分为认识糖尿病、饮食宜与忌、运动宜与忌、生活习惯宜与忌、心理宜与忌、用药宜与忌、并发症防治宜与忌七个部分,共列350余题摘要介绍。另列糖尿病患者宜用食谱100余种,供阅读和选用。只有知道宜忌,才能趋利避害。

本书编写过程中曾选用向红丁所著的《糖尿病》一书部分数据资料,在此表示感谢。希望本书能对糖尿病患者及其亲友有所帮助,并随时聆听各位同道的宝贵经验和意见。

樊国祥

写于东南大学医学院

2007年9月8日

1 型糖尿病的特点是什么 /015

何谓 1 型糖尿病的“蜜月期” /016

儿童糖尿病有哪些主要特点 /016

何谓“节约基因”假说 /017

2 型糖尿病的主要发病原因是什么 /017

2 型糖尿病有哪些特点 /017

1 型糖尿病和 2 型糖尿病能否互相转变 /018

“营养不良相关型糖尿病”是如何提出而又如何取消的 /018

糖尿病是否有遗传倾向 /019

糖尿病的代谢可显现哪些变化 /019

老年糖尿病有哪些特点 /020

哪些疾病可以继发糖尿病 /020

糖尿病有哪些主要症状 /021

何谓糖尿病“黎明现象” /021

糖尿病与妇科疾病有何关联 /021

何谓代谢综合征 /022

糖尿病患者为何多尿多饮 /022

糖尿病患者为何多食 /023

糖尿病患者多尿、多饮、多食外，“一少”是指什么 /023

糖尿病患者为何会发生餐前饥饿现象 /023

如何防治妊娠糖尿病 /024

糖尿病患者为何易生疮疖 /025

糖尿病对胎儿有哪些影响 /025

糖尿病患者为何会视力减退 /025

有哪些症状要去检查有无糖尿病 /026

为何有的糖尿病患者缺少典型的临床症状 /026

糖尿病的危害有哪些方面 /027

糖尿病的诊断标准是什么 /027

二、饮食宜与忌 / 039

糖尿病的饮食治疗原则有哪些 / 040

如何计算糖尿病患者一天所需要的总热量 / 040

糖尿病患者为何不能吃糖 / 041

粮食的烹调方法对血糖有何不同影响 / 042

糖尿病患者每天的主食量需多少较合适 / 042

糖尿病患者如何做好少量多餐 / 042

糖尿病患者如何选食“多渣”饮食 / 042

糖尿病患者如何做好粗细粮搭配 / 043

糖尿病患者如何合理进食豆类食品 / 043

糖尿病患者如何合理进食薯类食品 / 043

糖尿病患者摄入多少脂肪较为合适 / 044

糖尿病患者如何合理摄入不同类脂肪 / 044

糖尿病患者如何合理摄入含胆固醇食物 / 044

糖尿病患者如何合理摄入蛋白质 / 045

糖尿病患者吃什么肉较合适 / 045

糖尿病患者如何吃蛋较合适 / 045

糖尿病患者如何合理选食海产品 / 046

糖尿病患者吃花生、瓜子有何讲究 / 046

糖尿病患者如何合理喝饮料 / 046

糖尿病患者喝牛奶的好处是什么 / 047

糖尿病患者喝豆浆时宜注意什么 / 047

糖尿病患者为何要注意补充铬、锌、硒等微量元素 / 047

糖尿病患者如何正确看待保健品 / 047

糖尿病患者较消瘦，是否就不要严格控制饮食了 / 048

糖尿病患者吃哪些蔬菜最好 / 048

糖尿病患者吃哪些食品时宜减少主食 / 048

糖尿病患者为何不宜饮酒 / 049

- 糖尿病患者为何宜食蘑菇 /062
- 糖尿病患者为何宜食山药，但要注意什么 /062
- 糖尿病患者为何宜食苦杏仁，但要注意什么 /062
- 糖尿病患者为何宜食海带，但要注意什么 /063
- 糖尿病患者为何宜食枸杞子，但要注意什么 /064
- 糖尿病患者为何宜食淡豆豉 /064
- 糖尿病患者为何宜煎服桑叶 /065
- 糖尿病患者为何宜食豇豆 /065
- 糖尿病患者为何宜食豌豆 /065
- 糖尿病患者为何宜食芹菜 /066
- 糖尿病患者为何宜食菠菜 /066
- 糖尿病患者为何宜食洋生姜 /066
- 糖尿病患者为何宜食羊胰 /066
- 糖尿病患者为何宜食黄鳝 /067
- 糖尿病患者为何宜食兔肉 /068
- 糖尿病患者为何宜食莲子，但要注意什么 /068
- 糖尿病患者为何宜食薤菜 /068
- 糖尿病患者为何宜食蚕蛹 /068
- 糖尿病患者为何宜食海参 /069
- 糖尿病患者为何宜食草莓 /069
- 糖尿病患者为何宜食鲜藕 /069
- 糖尿病患者为何宜食豆腐 /069
- 糖尿病患者为何宜食草菇 /070
- 糖尿病患者为何宜食金针菜 /070
- 糖尿病患者为何宜食黑木耳 /070
- 糖尿病患者为何宜食青菜(南方常见) /070
- 糖尿病患者为何宜饮茶叶，但要注意什么 /071
- 糖尿病患者为何宜食干贝 /072

目 录

- 糖尿病患者为何宜食荠菜 /072
- 糖尿病患者为何宜食西红柿，但要注意什么 /073
- 糖尿病患者为何宜食鸡肉 /074
- 糖尿病患者为何宜食奶类 /074
- 糖尿病患者为何宜食蚌肉 /074
- 糖尿病患者为何宜用葛根，但要注意什么 /074
- 糖尿病患者为何宜用人参，但要注意什么 /075
- 糖尿病患者为何宜用山茱萸，但要注意什么 /077
- 糖尿病患者为何宜用甘草 /077
- 糖尿病患者为何宜用玉竹 /078
- 糖尿病患者为何宜用芦根 /078
- 糖尿病患者为何宜用枇杷叶 /078
- 糖尿病患者为何宜用甜叶菊 /079
- 糖尿病患者为何宜用女贞子 /079
- 糖尿病患者为何宜用牛膝 /079
- 糖尿病患者为何宜用白术 /080
- 糖尿病患者为何宜用地黄 /080
- 糖尿病患者为何宜用地骨皮 /081
- 糖尿病患者为何宜用灵芝 /081
- 糖尿病患者为何宜用茯苓 /082
- 糖尿病患者为何宜用黄芪 /082
- 糖尿病患者为何宜用蒺藜 /083
- 糖尿病患者为何宜用黄精 /083
- 糖尿病患者为何忌食葡萄糖 /084
- 糖尿病患者为何忌食饴糖 /084
- 糖尿病患者为何忌食团粉 /084
- 糖尿病患者为何忌食干枣 /085
- 糖尿病患者为何忌食蜜枣 /085

- 糖尿病患者为何忌食芡实 /085
- 糖尿病患者为何忌食葡萄干 /086
- 糖尿病患者为何忌食藕粉 /086
- 糖尿病患者为何忌食粉丝 /086
- 糖尿病患者为何忌食爆米花 /087
- 糖尿病患者为何忌食焦锅巴 /087
- 糖尿病患者为何忌食甘蔗 /087
- 糖尿病患者为何忌食糖果 /088
- 糖尿病患者为何忌饮白酒 /088
- 糖尿病患者为何忌食粉皮 /089
- 糖尿病患者为何忌食荔枝 /089
- 糖尿病患者为何忌食红丝、绿丝 /089
- 糖尿病患者为何忌食糖冬瓜 /089
- 糖尿病患者为何忌食柿饼 /089
- 糖尿病患者为何忌食柿枣 /090
- 糖尿病患者为何忌食无花果脯 /090
- 糖尿病患者为何忌食陈皮梅 /090
- 糖尿病患者为何忌食良友榄 /090
- 糖尿病患者为何忌食金橘饼 /091
- 糖尿病患者为何忌食白果 /091
- 糖尿病患者为何忌食炼乳（甜罐头） /091
- 糖尿病患者为何忌食甜绉纱肉 /091
- 糖尿病患者为何忌食蜜酥 /091
- 糖尿病患者为何忌食萨其玛 /092
- 糖尿病患者为何忌食广式月饼 /092

糖尿病患者为何慎烫脚 /107

糖尿病患者如何洗脚好 /107

糖尿病患者如何过好性生活 /108

五、心理宜与忌 /109

患糖尿病后应如何正确对待 /110

学习糖尿病知识的正确态度是什么 /110

精神紧张对病情有哪些不良影响 /111

如何正确配合医生的治疗 /111

病情出现反复应如何冷静思考 /112

如何与家庭其他成员相处好 /112

如何与配偶正确相处 /113

如何与病友正确相处 /113

六、用药宜与忌 /115

常用的口服降糖药有哪几种 /116

糖尿病患者什么情况下必须用药 /117

糖尿病患者忘了服药，应如何补服较合适 /117

选服口服降糖药宜考虑哪些因素 /117

糖耐量受损如何注意选药宜忌 /118

磺脲类降糖药主要不良反应有哪些 /118

如何分析磺脲类降糖药失效 /118

磺脲类降糖药失效应采取哪些正确措施 /118

糖尿病肾病患者为何宜用糖适平 /119

糖尿病伴心脑血管病时为何宜用达美康 /119

餐后血糖居高不下为何宜用美吡哒 /119

优降糖的主要不良反应是什么 /119

格列美脲的特点是什么 /120

| 目 录



- 磺脲类药的适应证和禁忌证有哪些 /129
- 苯甲酸衍生物类降糖药适应证有哪些 /129
- 双胍类药物的适应证和禁忌证有哪些 /130
- 口服降糖药搭配使用的原则是什么 /130
- 什么样的糖尿病患者要用胰岛素治疗 /131
- 常用的胰岛素制剂有哪些 /131
- 如何正确分配三餐前胰岛素用量 /132
- 胰岛素制剂是如何分类的 /132
- 注射胰岛素有哪些注意事项 /133
- 什么是胰岛素泵 /134
- 哪些糖尿病患者适合使用胰岛素泵 /134
- 常用的降糖中成药有哪几种 /135
- 治疗消渴的常用中药有哪些 /135
- 糖尿病患者应慎用哪些药物 /136
- 糖尿病患者应禁用哪些药物 /136
- 怎样判断糖尿病的治疗效果 /137
- 糖尿病患者如何进行自我监测 /137
- 自行检测尿糖的方法如何掌握 /137

七、并发症防治宜与忌 /139

- 糖尿病的常见并发症有哪些 /140
- 糖尿病患者容易发生哪些感染 /140
- 糖尿病与感染的关系如何 /140
- 如何防治糖尿病酮症酸中毒 /141
- 预防糖尿病酮症酸中毒的具体措施是什么 /141
- 如何防治糖尿病高渗综合征 /142
- 何谓糖尿病高渗综合征昏迷 /142