

生活保健百科丛书

# 糖尿病

保  
健  
百  
科

张义军  
编著



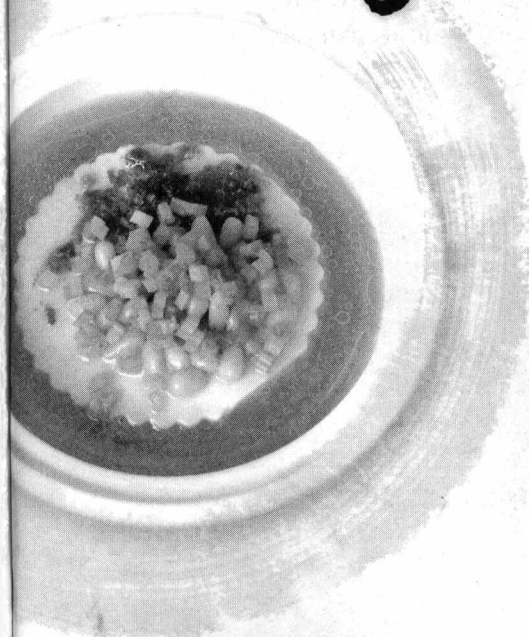
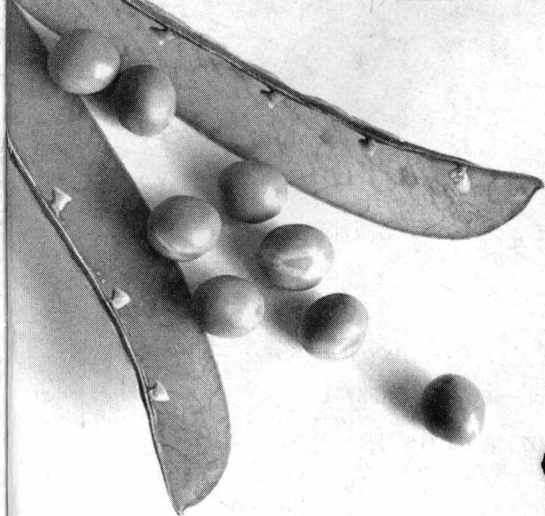
中国妇女出版社

生活保健百科全书

保  
健  
百  
科

张义军  
编著

# 糖尿病



中国妇女出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病保健百科/张义军编著. —北京:中国妇女出版社,

2007. 12

ISBN 978 - 7 - 80203 - 498 - 3

I. 糖... II. 张... III. 糖尿病—防治 IV. R587. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 180315 号

## 糖尿病保健百科

---

作 者:张义军 编著

责任编辑:付 宗

插 图:任雅帅

封面设计:沈 琳

责任印制:王卫东

出版发行:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京忠信诚胶印厂

开 本:145×210 1/32

印 张:14.75

字 数:234 千字

版 次:2008 年 1 月第 1 版

印 次:2008 年 1 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 80203 - 498 - 3

定 价:24.80 元

---

版权所有·侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

## 目 录

### 第一章 糖尿病知识教育 / 1

#### 一、概念 / 1

糖尿病是一种非常古老的疾病 / 1

糖尿病的特征及定义 / 2

血糖 / 3

血糖的正常范围 / 3

低血糖与高血糖 / 4

胰岛素与糖尿病的关系 / 5

4岁娃竟患糖尿病 / 5

#### 二、表现 / 6

糖尿病的典型症状:多饮、多尿、多食、消瘦 / 6

糖尿病的不典型症状:疲乏、视力下降、皮肤瘙痒等 / 7

### 三、病因与预防 / 8

1 型糖尿病的病因 / 8

2 型糖尿病的病因 / 9

妊娠糖尿病的原因 / 10

糖尿病的危险人群 / 10

### 四、不治疗的危害 / 11

急性并发症的危害 / 11

糖尿病慢性并发症 / 12

### 五、树立信心,挑战糖尿病 / 13

将生命掌握在自己手中 / 16

糖尿病教育对病情控制的影响 / 18

接受教育,配合医生治疗 / 20

最常见的对糖尿病的错误认识 / 23

## 第二章 去医院看病 / 27

### 一、在家的准备 / 29

了解糖尿病的危险信号 / 29

### 二、去医院看病 / 30

选择医院、科室:内分泌内科 / 30

一定要信任医生 / 31

正确地回答问诊 / 31

理想的接受诊治的方法 / 32

## 三、医生的检查 / 33

血糖检查——诊断糖尿病的依据 / 33

尿糖检查 / 34

其他检查 / 35

## 四、医生的诊断:糖尿病种类 / 36

1 型糖尿病 / 36

2 型糖尿病 / 37

妊娠糖尿病 / 39

其他类型糖尿病 / 40

## 五、医生的治疗 / 42

糖尿病治疗的目标:过正常人的生活 / 42

治疗的方法:教育、饮食、运动、药物等 / 42

饮食、运动和药物配合 / 42

## 第三章 积极配合医生治疗 / 43

### 一、糖尿病饮食疗法 / 44

■ 饮食治疗是治疗糖尿病的基础 / 44

- 糖尿病患者饮食治疗的目的是什么 / 46
- 糖尿病患者饮食治疗的原则是什么 / 46
- 饮食治疗的方法:只需要计算一次 / 47
- 需要区分的两个概念:碳水化合物和糖 / 59
- 蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖类)是能源物质 / 63
- 糖尿病患者每天应进食多少碳水化合物 / 66
- 糖尿病患者每天应进食多少脂肪 / 67
- 糖尿病患者每天应进食多少蛋白质 / 67
- 糖尿病患者每天应进食多少膳食纤维素 / 68
  - 什么是膳食纤维素——第七营养素 / 68
  - 膳食纤维的作用 / 69
  - 膳食纤维有哪些种类 / 71
  - 吃全粮有什么好处 / 71
  - 每天应进食多少膳食纤维 / 72
  - 怎样平衡膳食 / 73
- 糖尿病患者同样需要维生素和矿物质 / 74
- 糖尿病患者能饮酒吗 / 74
  - 下列情况应禁酒 / 75
  - 下列情况可以少量饮酒 / 75
  - 经确认可以饮酒的患者在饮酒时应遵循的原则 / 75
  - 饮酒对患者的危害 / 77
- 知道食物金字塔 / 78
- 学会分配主食 / 78
- 学会充饥的方法 / 79

- 糖尿病患者能吃水果吗 / 79
- 糖尿病患者能喝饮料吗 / 82
- 糖尿病患者能用吃南瓜降血糖吗 / 83
- 糖尿病患者怎样选择乳制品 / 85
- 糖尿病患者能吃坚果吗 / 86
- 糖尿病患者应怎样选择食物 / 86
  - 糖尿病患者可以吃的食物 / 86
  - 糖尿病患者应禁忌或少吃的食物 / 87
- 令糖尿病患者向往的自由饮食 / 87
- 两种类型糖尿病患者饮食治疗的不同 / 90

## 二、糖尿病运动疗法 / 90

- 向医生请教,制定合理的运动方案 / 90
- 运动给糖尿病患者带来的好处 / 92
- 糖尿病患者的康复运动原则 / 93
- 糖尿病患者运动前的准备 / 93
- 选择适合糖尿病患者的运动方法 / 93
- 运动步骤 / 94
- 运动时间 / 94
- 运动强度 / 94
- 如何提高运动积极性 / 95
- 如何预防运动中出现低血糖 / 95
- 不适合运动的情况 / 96

### 三、糖尿病要配合心理治疗 / 97

糖尿病患者应树立正确的疾病观 / 99

情绪变化对糖尿病的影响 / 100

糖尿病患者的康复需要全社会的参与 / 100

糖尿病患者常见的心理障碍 / 101

精神紧张对糖尿病控制的影响 / 102

控制引起精神紧张的因素 / 103

心理疗法的具体做法:谈心、解释、说理开导、讲解 / 104

做好糖尿病患者的心理护理 / 105

让糖尿病患者尽量放松 / 106

做好青春期患者的心理护理 / 107

糖尿病患者要做好自我心理护理 / 108

糖尿病患者要克服恐惧心理 / 110

糖尿病患者要避免情志刺激 / 111

糖尿病患者要乐看待病 / 112

为什么糖尿病患者容易焦虑 / 112

对糖尿病患者如何进行说理开导 / 113

### 四、正确服用降糖药 / 114

- 饮食疗法不能使血糖值下降时,应用口服药物或胰岛素治疗 / 114
- 什么是治疗糖尿病的好药 / 115
- 口服药物的应用对象和时机 / 116

- 什么情况下不用口服药治疗 / 116
- 临床上常用的口服降糖药有哪些 / 117
  - 磺脲类降血糖药物 / 117
  - 双胍类降血糖药物 / 136
  - $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂 / 140
  - 噻唑烷二酮类(胰岛素增敏剂) / 143
  - 非磺脲类促胰岛素分泌剂 / 147
- 口服降糖药须知 / 150
  - 如何选择口服降血糖药和剂量的调整 / 150
  - 如何掌握服药时间 / 152
  - 血糖为何居高不下 / 155
  - 口服降血糖药的应用中有哪些误区 / 157
  - 如何灵活掌握用药和联合用药 / 162
- 胰岛素治疗 / 165
  - 胰岛素治疗的根本是为了模仿正常人胰岛素的分泌 / 166
  - 胰岛素治疗的优点:控制血糖能力最强、毒副作用最少 / 166
  - 长期以来人们对胰岛素的误解 / 167
  - 正常胰岛素分泌 / 167
  - 什么样的人需要用胰岛素 / 168
  - 胰岛素的种类 / 168
  - 胰岛素的存储 / 170
  - 教你注射胰岛素 / 171
  - 怎样减轻注射时的痛苦 / 174
  - 胰岛素注射引起的副作用 / 175

什么是胰岛素笔 / 176

胰岛素笔的优点 / 176

胰岛素笔的缺点 / 177

胰岛素笔的种类 / 178

胰岛素笔的操作过程 / 178

胰岛素笔的注意事项 / 179

让胰岛素治疗成为您生活的一部分 / 180

## ■ 糖尿病的中医疗法 / 181

中医是怎样认识糖尿病的 / 181

中医有哪些方法治疗糖尿病 / 183

治疗糖尿病的中成药 / 186

## 第四章 糖尿病的自我检测与并发症预防 / 191

### 一、病情监测 / 192

自我病情监测是糖尿病治疗的五驾马车之一 / 192

测量体重,调整饮食疗法 / 192

用试纸检测尿糖 / 193

用尿糖测算血糖值 / 193

用血糖仪自测血糖 / 194

血糖仪和测定的方法 / 194

不要忘记定期检查测定仪 / 195

自我测试血糖 / 195

医院检查更重要 / 196

任何可以引起血糖波动的情况都应该加强血糖监测 / 197

各种检查的正常值(仅供参考) / 197

## 二、预防糖尿病并发症 / 198

糖尿病的急性并发症与慢性并发症 / 199

必须注意低血糖 / 200

低血糖的症状 / 201

低血糖处理以后的考虑 / 204

糖尿病酮症酸中毒(DKA) / 205

糖尿病高渗性昏迷 / 208

糖尿病眼病 / 209

糖尿病肾病 / 211

早期发现糖尿病肾病 / 212

肾病—控制血糖 / 212

肾病—控制血压 / 213

肾病—控制血脂 / 213

肾病—透析 / 214

肾病—肾移植 / 214

糖尿病神经病变 / 214

发现植物神经病变 / 215

糖尿病足部病变 / 215

糖尿病心脑血管大血管并发症 / 219

危险信号——糖尿病患者需要送医院治疗的危险状况 / 220

## 第五章 自我治疗方法 / 221

### 一、食疗宜忌 / 222

糖尿病患者吃水果的禁忌有哪些 / 222

糖尿病患者宜食的其他食物有哪些 / 235

糖尿病饮食中有哪些禁忌 / 245

糖尿病食疗原则有哪些 / 250

### 二、糖尿病食疗药膳 / 253

#### ■ 食疗菜谱举例 / 253

糖尿病食疗粥谱 / 263

糖尿病食疗汤谱 / 271

糖尿病食疗茶饮 / 278

糖尿病食疗药酒 / 287

### 三、糖尿病其他疗法 / 291

散步疗法 / 291

跑步疗法 / 292

游泳疗法 / 293

登楼梯疗法 / 295

体操疗法 / 295

气功疗法 / 297

|             |     |
|-------------|-----|
| 五禽戏疗法 / 298 | 338 |
| 按摩疗法 / 299  | 339 |
| 读书疗法 / 301  | 339 |
| 音乐疗法 / 302  | 339 |
| 书画疗法 / 303  | 339 |
| 下棋疗法 / 305  | 339 |
| 舞蹈疗法 / 307  | 339 |
| 矿泉浴疗法 / 308 | 339 |
| 针灸疗法 / 309  | 339 |
| 日光浴疗法 / 312 | 338 |
| 拔罐疗法 / 314  | 338 |
| 气候疗法 / 317  | 339 |
| 泡脚疗法 / 320  | 339 |

## 第六章 糖尿病患者长期保健策略 / 323

### 一、四季养生要诀 / 323

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 糖尿病患者不同季节应注意不同问题 / 323 | 341 |
| 糖尿病患者冬季清晨要预防心肌梗死 / 325 | 342 |
| 糖尿病患者如何越冬 / 327        | 342 |
| 糖尿病患者冬季易发生脑血管意外 / 328  | 342 |
| 糖尿病患者冬季易发生骨关节病 / 330   | 342 |
| 糖尿病患者冬季易患感冒 / 330      | 342 |

糖尿病患者冬季沐浴时应注意的事项 / 331

各季糖尿病患者均易患皮肤瘙痒 / 331

糖尿病患者春季尤应注意个人卫生 / 333

糖尿病患者春天应预防传染病 / 333

糖尿病患者春季踏青时应注意的问题 / 334

为什么糖尿病患者春季易患疖肿 / 334

夏天,治疗糖尿病的良好时机 / 335

糖尿病患者夏季应远离空调 / 336

糖尿病患者安然度夏的方法 / 337

夏季糖尿病患者能喝冷饮吗 / 338

糖尿病患者不宜秋冻 / 338

## 二、健康生活 / 339

### ■ 保持健康的心理 / 339

勇敢地面对人生 / 340

克服低落的情绪 / 340

### ■ 感人的家庭力量 / 341

### ■ 停止吸烟与饮酒 / 343

### ■ 生病的日子,要更加小心 / 344

### ■ 糖尿病日常生活 14 宜 / 345

心态宜平衡 / 345

宜保持健康的情绪 / 345

宜适量饮水 / 347

宜灵活加餐 / 347

饮食宜讲究卫生 / 348

宜饮茶水 / 349

宜多食杂粮 / 350

生活宜有规律 / 350

宜食富含膳食纤维的食品 / 351

宜适量吃海鱼 / 352

宜适当爬山 / 353

运动强度宜适当 / 354

宜定期检查 / 355

口腔要保持清洁 / 355

## ■ 糖尿病患者日常生活 19 忌 / 356

忌饮酒 / 356

忌吸烟 / 357

忌心理压力 / 357

忌高温烹饪 / 358

忌轻信保健品 / 359

忌性生活过度 / 359

忌肥胖 / 360

忌食用蜂蜜 / 360

忌常戴隐形眼镜 / 362

忌忽视“黎明现象” / 362

忌频繁使用手机 / 363

忌浸泡热水澡 / 363

忌进行剧烈运动 / 364

忌晨练 / 365

忌睡眠不足 / 365

忌盲目选择非处方药 / 366

忌突然停药 / 367

忌忽视双脚的保护 / 367

忌服用膏剂和药酒进补 / 368

#### ■ 正确看待住院治疗 / 369

#### ■ 接受手术 / 369

### 三、糖尿病与性 / 371

男人的性问题 / 371

女人的性问题 / 380

妊娠与糖尿病 / 386

糖尿病对胎儿的影响 / 387

糖尿病对妊娠母亲的影响 / 387

妊娠对糖尿病的影响 / 388

妊娠之初 / 388

妊娠中仔细控制糖尿病 / 389

妊娠后期 / 390

### 四、工作与出行 / 392

糖尿病患者的工作和事业 / 392

糖尿病患者的旅行与出差 / 393