

吃治百病系列丛书

● 夏晓凯 吴红玲 编著

糖尿病

患者最想知道什么

TANGNIAOBING

何清湖 总主编

山西科学技术出版社





吃治百病系列丛书



何清湖 总主编



糖尿病

——患者最想知道什么

夏晓凯 吴红玲 编著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病——患者最想知道什么/夏晓凯、吴红玲等编著. —太原:山西科学技术出版社, 2002. 2

(吃治百病系列丛书)

ISBN 7-5377-1883-0

I. 糖... II. ①夏... ②吴... III. 糖尿病—患者最想知道什么 IV. R587.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070020

吃治百病系列丛书

糖尿病

——患者最想知道是什么

夏晓凯 吴红玲 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×960 1/32 印张: 7.875 字数: 144 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月太原第 1 次印刷

印数: 1-3 000 册

*

ISBN 7-5377-1883-0

R·725 定价: 12.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

前 言



健康是人们永恒的追求。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食通过口吃入胃消化吸收之后，其营养成分和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥其应有的作用。本丛书突出“吃治”重点，无论他中药、服西药、吃中西成药，还是食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶、尝药糕，甚至平常谷蔬果菜、盐油酱醋、飞禽走兽、鱼虾贝介等等，凡从口入，并且对疾病的调养和康复大有裨益者，均属本丛书的范畴。当然，药食治病必有法度，亦必有禁忌；强调经口入胃的治疗方法，并不排除各种治疗途径。

本丛书主要面向广大患者及其家属，以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知

识、中西药物和食物治疗方法。各分册均以章为纲，章下设题论述。力求通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就懂，懂了会用，用了有效，安全可靠”。我们希望每一个人都能“吃出健康来”。

本书由湖南省中西医结合学会负责组织，得到了湖南中医学院、湖南省中医药研究院、湖南省中医药学校、湖南省株洲市药检所、深圳市中医院等单位的大力支持，在湖南省株洲市药检所谭同来高级讲师及山西科学技术出版社赵志春副总编的策划下，集中了尤昭玲、龙森泉、孙材江、金益强、蔡光先、周小青、李家邦等专家和一批中青年学者、医生的集体智慧，共聚其成。在此，谨对以上单位和个人表示衷心谢意！

何清湖

《吃治百病》系列丛书编委会

主任委员：尤昭玲

副主任委员：龙森泉 孙材江 金益强 蔡光先
周小青 李家邦

总策划：谭同来 赵志春

总主编：何清湖

副总编：周 慎 李 玄 刘祖贞 王君峰

编 委：（以姓氏笔画为序）：

卜献春	王建玲	王君峰	邓小琴	田 松
皮 敏	向秀梅	朱晓华	伍大华	米 兰
刘百祥	刘庆林	刘建和	刘祖贞	李 玄
李 翊	李佑生	杜奕欣	杨志波	杨维华
杨曙东	肖志杰	吴红玲	何清湖	陈美仁
陈其华	张崇泉	罗小华	周 慎	周德生
郑晓瑛	钟 颖	姚欣艳	夏晓凯	郭 翔
陶 峰	黄秀波	彭立生	彭柯萍	喻 斌
喻正科	蒲祖纯	雷 磊	廖金剑	谭同来
谭李红	谭金华	樊丽花		

学术秘书：王建玲 向秀梅

吃治百病系列丛书

——患者最想知道什么

书 目

书 名	定 价
胃 痛	12.00 元
小儿营养不良	8.00 元
食疗美容护肤	12.00 元
冠 心 病	10.00 元
性 功 能 障 碍	10.00 元
孕 产 期 疾 病	10.00 元
肥 胖 症	12.00 元
肝 炎	12.00 元
骨 质 疏 松	10.00 元
贫 血	8.00 元
更年期综合征	11.00 元
肺 结 核	10.00 元
肾 炎	10.00 元
糖 尿 病	12.00 元
高 血 压	11.00 元
中 风	10.00 元
前 列 腺 炎	10.00 元
高 脂 血 症	10.00 元
百病药食忌口	15.00 元
腹 泻	11.00 元

目 录

第1章 诊病需知

1. 什么是糖尿病?(2)
2. 糖尿病在医学上如何划分?(3)
3. 糖尿病发病形式有哪些?(5)
4. 哪些原因可诱发和加重糖尿病?(6)
5. 年龄是否与糖尿病的发病有关?(8)
6. 糖尿病可不可以遗传?(8)
7. 肥胖者是否容易患糖尿病?(9)
8. 孕妇糖尿病是怎么回事?(9)
9. 怎样早期发现糖尿病?(10)
10. 糖尿病容易引起哪些并发症?(12)
11. 糖尿病患者到医院需做哪些检查?(12)
12. 检查血糖时要注意些什么?(15)
13. 自己可以通过检查发现糖尿病吗?(16)
14. 导致糖尿病患者死亡的原因有哪些?(18)
15. 中医对糖尿病是如何认识的?(18)

第2章 吃治原则

16. 西药吃治糖尿病的原则是什么?(24)
17. 中药吃治糖尿病的原则是什么?(25)
18. 食疗糖尿病的原则是什么?(26)

19. 药疗与食疗搭配治疗糖尿病的原则
是什么? (28)

20. 糖尿病治疗的主要目标是什么? (29)

21. 治疗糖尿病的方法有哪些? (31)

22. 如何合理选择使用吃治方法? (32)

第3章 中药处方

23. 中医处方能治疗糖尿病吗? (38)
24. 中医治疗糖尿病如何评价疗效? (39)
25. 怎样运用中药对糖尿病辨证论治? (40)
26. 用中药处方治疗糖尿病有什么要求? (43)
27. 常用治疗糖尿病的中成药有哪些? (44)
28. 是否有治疗糖尿病效果好的验方? (50)
29. 单方能治疗糖尿病吗? 常用治疗糖尿病的单方有哪些? (52)
30. 治疗糖尿病有效的中草药有哪些? (53)
31. 糖尿病以口渴为主时, 怎样运用中药治疗? (55)
32. 糖尿病以多食为主时, 怎样运用中药治疗? (56)
33. 糖尿病以多尿为主时, 怎样运用中药治疗? (56)

目 录

第4章 西药处方

- 34. 治疗糖尿病的西药有哪些? (60)
- 35. 胰岛素为什么能治好糖尿病? (61)
- 36. 如何正确使用胰岛素? (62)
- 37. 胰岛素会不会引起副作用? (66)
- 38. 胰岛素是否容易成瘾? (68)
- 39. 使用胰岛素时应注意些什么? (69)
- 40. 口服降糖药物是如何达到降糖效果的? (70)
- 41. 怎样正确使用口服降糖药物? (71)
- 42. 哪些人不宜使用口服降糖药物? (73)
- 43. 使用口服降糖药物时,应注意些什么? (74)
- 44. 口服降糖药可以与胰岛素配合使用吗? (75)
- 45. 什么时候口服降糖药物效果最好? (77)
- 46. 口服降糖药能与中药处方药能同时使用吗? (78)

第5章 饮食疗法

- 47. 糖尿病人为什么要用饮食疗法? (82)
- 48. 饮食疗法的目的是什么? (83)
- 49. 饮食疗法的基本原则是什么? (84)
- 50. 糖尿病饮食疗法的内容有哪些? (85)
- 51. 糖尿病患者为什么要养成良好的饮食

- 习惯?(86)
52. 饮食疗法与饮食控制有何不同?(87)
53. 糖尿病人饮食六误解是什么?(87)
54. 饮食疗法的要点是什么?(91)
55. 饮食疗法失败的主要原因是什么?(92)
56. 怎样计算糖尿病患者的日需总热量?(93)
57. 糖尿病患者食物中糖、蛋白质、脂肪怎样
按热量比例进行分配?(98)
58. 怎样计算三大营养要素的每日供给量?(99)
59. 糖尿病患者每日怎样安排食谱?(100)
60. 糖尿病人怎样合理安排餐饮?(108)
61. 糖尿病患者怎样选择食物?(109)
62. 饮食控制是否只控制主食,而不控制
副食?(111)
63. 糖尿病人在吃哪些副食时需要减少主食?(111)
64. 糖尿病人在饮食控制期,感到饥饿难忍时
怎么办?(112)
65. 糖尿病患儿应注意些什么?(114)
66. 糖尿病孕妇饮食应如何安排?(116)
67. 老年糖尿病患者的饮食应如何安排?(119)
68. 糖尿病人为什么宜进高纤维膳食?(120)
69. 糖尿病人为什么要限制碳水化合物?(122)
70. 糖尿病人碳水化合物是否吃得越少越好?(123)

目 录

71. 糖尿病病人每天需要多少碳水化合物?(124)
72. 常见的碳水化合物有哪些?(125)
73. 糖尿病人膳食中蛋白质以多少为好?(126)
74. 人体的蛋白质主要来源于哪些食物?(127)
75. 糖尿病人怎样合理使用脂肪?(128)
76. 糖尿病患者怎样限制胆固醇的量?(130)
77. 糖尿病患者常用的食品包括哪几类?(131)
78. 糖尿病人怎样选择甜味剂?(131)
79. 糖尿病患者怎样选择饮料?(133)
80. 糖尿病患者怎样选择酒剂?(134)
81. 中国传统食疗方在糖尿病治疗中有何
 作用?(135)
82. 清热类食疗方有哪些?(136)
83. 补益类食疗方有哪些?(137)
84. 怎样安排重症糖尿病性高血压患者的
 饮食?(139)
85. 怎样安排糖尿病性冠心病患者的饮食?(140)
86. 怎样安排糖尿病性脑血管病患者的饮食? (142)
87. 怎样安排糖尿病合并皮肤溃疡患者的
 饮食?(143)
88. 肥胖型糖尿病患者怎样进行食物疗法?(144)
89. 消瘦型糖尿病患者怎样进行食物疗法?(145)
90. 运用食物疗法治疗糖尿病时应注意





- 什么?(147)
91. 怎样判断饮食疗法是否成功?(148)
92. 为什么饮食疗法在某些人某个时期使用时
效果欠佳?(149)
93. 哪些保健食品适宜于糖尿病?(150)
94. 治疗糖尿病可自制哪些药粥?(153)
95. 治疗糖尿病可自制哪些药膳?(158)
96. 治疗糖尿病可自制有哪些药酒?(161)
97. 治疗糖尿病可自制哪些饮料?(165)
98. 治疗糖尿病可自制哪些鲜汁?(168)
99. 治疗糖尿病可自制哪些糕点?(170)
100. 治疗糖尿病可自制哪些菜肴?(172)
101. 治疗糖尿病可自制哪些粉、饺?(178)
102. 治疗糖尿病可自制哪些药茶?(181)

第6章 吃治忌口

103. 糖尿病人为什么要讲究忌口? 需要忌
多长时间?(188)
104. 糖尿病人不宜吃什么?(188)
105. 糖尿病人为什么不宜多吃甜食?(189)
106. 糖尿病患者为什么要忌酒?(190)
107. 糖尿病患者为什么要忌烟?(190)

目 录

108. 糖尿病人吃水果应注意什么?(191)
109. 糖尿病人可以饮茶吗?(193)
110. 糖尿病人是否能吃瓜子、花生、核桃等
零食?(194)
111. 糖尿病人为什么不宜多食盐?(195)
112. 糖尿病人能吃人参等滋补品吗?(196)
113. 糖尿病人为何不能用补膏补酒?(196)
114. 糖尿病人能吃薯类食品吗?(197)
115. 糖尿病人能喝饮料吗?(197)
116. 糖尿病人能喝牛奶、豆浆吗?(198)

第7章 其他疗法

117. 除吃药、饮食疗法外,还有哪些方法可以
治疗糖尿病?(202)
118. 怎样运用针灸疗法治疗糖尿病?(202)
119. 推拿疗法是否能治疗糖尿病?(204)
120. 哪些糖尿病患者可以运用运动疗法?(205)
121. 哪些糖尿病患者不适宜运动疗法?(206)
122. 怎样估计运动量?(207)
123. 糖尿病患者在体育锻炼时应注意哪些
事项?(208)
124. 怎样预防运动中的低血糖?(209)

125. 气功能治疗糖尿病吗?(211)

第8章 预防保健

126. 糖尿病能够预防吗?(214)
127. 怎样预防糖尿病?(214)
128. 什么叫糖尿病的三级预防?(216)
129. 老年糖尿病应怎样防护?(218)
130. 妊娠期糖尿病应如何防护?(220)
131. 如何预防糖尿病出现并发症?(222)
132. 中医在预防糖尿病方面有哪些认识?(224)
133. 怎样安排糖尿病人的生活?(226)
134. 糖尿病人能不能继续参加学习和工作? ... (227)
135. 为什么要对糖尿病人进行心理护理?(227)
136. 糖尿病人能不能过性生活?(228)
137. 糖尿病是否影响结婚、生育?(229)
138. 糖尿病人为什么要注意个人卫生?(230)
139. 糖尿病人如何四季保健养生?(231)
140. 糖尿病人能外出旅游或出差吗?(233)
141. 适当的体育锻炼为什么对糖尿病人
有好处?(234)
142. 糖尿病人的家属要注意些什么?(235)

诊

第1章

病

须

知

1 什么是糖尿病?

要

讲清什么是糖尿病,首先得从我们生活中的“吃”说起。在我们日常饮食中,通常包括糖、脂肪、蛋白质等三大营养物质。而平时我们所吃的大米、面粉类主食,经消化吸收后,均以葡萄糖的形式吸收入人体血液中。在体内,有一种能促进葡萄糖氧化产生能量、热量或转变为其他物质的激素叫胰岛素。因它能促进血液中葡萄糖的利用,而血液中的葡萄糖称为血糖,所以胰岛素是体内一种能降低血糖浓度的激素。这种由胰腺组织中的胰岛 β 细胞所分泌的激素,对一个健康的机体来说是十分重要的。如果人体内胰岛素的生成量减少,或者胰岛素的作用减弱(相对减少),将致使血液中的葡萄糖不能被利用,而使血糖增高,尿液中检出糖,这就是我们通常所说的糖尿病。

如果只是尿中出现糖,对人体的健康也无多大妨碍,因为人在剧烈运动后或情绪激动时,也会出现糖尿的。但糖尿病人的病根在于胰岛素的量是相对或绝对的不足,旷日持久的血管内循环流动着的血液中的糖含量增高,会影响到所有由血液滋养的脏器、组织的生理功能的正常发挥。其中最为突出的是心脏、脑、肾脏、肝脏、眼、皮肤、肌肉、关节及生殖器等器官,这些器官的功能受到由于血糖升高的严重影响,经常出现一些严重的病变,严重影响人体健康。