

重视它但**不要**惧怕它——糖尿病是**可控制**的疾病



每天  $\rightarrow$  饮食  $\times$  运动  $\times$  按摩

# 糖尿病

## 健康大百科



面对**糖尿病**，自己就是最好的医生

主任医师**刘煜**/主编



你最需要的是改变**生活方式**

控制好**血脂、血压、血糖**

**避免**大吃大喝、**吸烟喝酒**等

**多懂**点儿、**少吃**点儿、**放松**点儿





# 糖尿病

## 健康大百科



主任医师刘煜/主编

## 图书在版编目 (C I P) 数据

糖尿病健康大百科 / 刘煜主编. -- 长春 : 吉林  
科学技术出版社, 2014. 8  
ISBN 978-7-5384-8062-7

I. ①糖… II. ①刘… III. ①糖尿病—治疗  
IV. ①R587. 105

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195566号

# 糖尿病健康大百科

主 编 刘 煜  
编 委 刘学亮  
出 版 人 李 梁  
策划责任编辑 孟 波 冯 越  
执行责任编辑 赵 沫  
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 350千字  
印 张 17  
印 数 1—8000册  
版 次 2015年1月第1版  
印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037576

网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)

印 刷 延边星月印刷有限公司

书 号 978-7-5384-8062-7

定 价 38.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

# 前言

目前中国的糖尿病患者已超过9000万，中国已成为糖尿病发病率最高的国家之一。虽然糖尿病正在危害着人类健康，但是糖尿病并不是不治之症，只要我们对糖尿病有一个正确的认识，掌握糖尿病的治疗保健原则，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，维持自身健康状态。

糖尿病怎么防？怎么治？其实最好的医生是自己！糖尿病是怎么发生的，您知道吗？糖尿病有哪些危险“信号”，您心中有数吗？如何诊断、治疗糖尿病，如何才能做好日常保健工作，全面击退糖尿病呢？这些问题是我们每个糖尿病患者都应该了解并熟练掌握的。

得了糖尿病并不可怕，可怕的是不注意日常生活养护。这本《糖尿病健康大百科》就是从糖尿病患者的实际生活状况和生活规律出发，通过饮食疗法、中医保健、用药管理、运动管理、生活保健，让您在不知不觉中将血糖降下来。此外，只要您继续保持良好的用餐习惯和生活习惯，就能使血糖保持稳定状态。

为了自己的健康，为了家人的幸福，现在开始拿起您手中的《糖尿病健康大百科》吧，这将成为您通往健康之路的制胜法宝！《糖尿病健康大百科》就是您的私人定制医生。

# 目 录

C O N T E N T S



## 第一章

## 糖尿病的基本知识

### 1 谈“糖”色变的糖尿病究竟是怎么回事……16

健康笔记 / 16

### 2 你是否正确地了解糖尿病……17

关于糖尿病的常见问题 / 17

### 3 导致血糖升高的因素有哪些……18

胰岛素的功能有缺陷 / 18

胰岛素的分泌正常，但发生胰岛素抵抗 / 18

### 4 如何及早发现糖尿病……19

高危人群要定期检查血糖 / 19

### 5 到底是什么原因让糖尿病找上我……20

糖尿病的遗传因素 / 20

糖尿病的环境因素 / 20

### 6 我是哪种类型的糖尿病……21

1型糖尿病 / 21

2型糖尿病 / 21

其他明确病因所导致的糖尿病 / 21

妊娠糖尿病 / 21

### 7 糖尿病如何伤害身体……22

糖尿病并发症主要包括3种类型 / 22

慢性并发症主要分4种病变 / 22

### 8 如何判断病情的轻重……23

1型糖尿病的病情重 / 23

多发急性并发症 / 23

有慢性并发症的糖尿病患者病情较重 / 23

血糖反复波动或居高不下患者的病情较重 / 23

## 9 糖尿病的具体诊断标准是什么……24

糖尿病偏爱的人群 / 24

糖尿病的诊断标准 / 24

糖耐量异常的诊断标准 / 24

## 10 如何与糖尿病做抗争……25

确诊后应积极采取正确的治疗 / 25

合理饮食，适当运动，控制体重 / 25

坚定决心，积极防治各种并发症 / 25

## 11 自我检测尿糖的常用方法……26

尿糖的意义及分析 / 26

尿糖检测的常用方法 / 26

## 12 糖尿病患者为什么要自我检测血糖……27

血糖检测的重要性 / 27

血糖检测分两部分 / 27

## 13 自我检测血糖的常见方法与正确技巧……28

在家测血糖与在医院测血糖的区别 / 28

血糖仪的选购与使用要点 / 28

尿液测血糖的不准确性 / 28

检测血糖的常见方法 / 29

家用血糖仪的使用方法 / 29

## 14 自我检测血糖的时间与频率……30

不同时间血糖的意义 / 30

血糖检测的时间 / 30

血糖检测的类型与时间界定 / 30

## 15 糖化血红蛋白的重要意义……31

糖化血红蛋白的意义 / 31

糖化血红蛋白的特点 / 31

糖化血红蛋白的检测方法 / 31

## 16 糖尿病患者还需要检测哪些项目……32

血压检测 / 32

血压检测的常用工具 / 32

血脂检测 / 33

体重检测 / 34



## 第二章

# 饮食疗法是重中之重

### 1 饮食疗法的原理……36

通过饮食疗法控制血糖升高 / 36

### 2 解读食物交换表……37

饮食疗法须遵循两条定律 / 37

饮食疗法必备的食物交换表 / 38

按照食物交换表均衡摄取营养 / 38

食物交换表的食物分类 / 39

### 3 计算1天中必需的能量……40

1天中必需能量的确定方法 / 40

1天必需能量是这样算出来的 / 40

不同热量的食物交换表 / 41

营养素含量相似的食物交换 / 48

### 4 运用饮食疗法制作菜肴……49

遵照饮食指南用食物交换表作为参考 / 49

这是进行饮食疗法的实际顺序 / 50

制作菜谱要根据饮食指南进行 / 51

早餐菜谱举例 / 52

午餐菜谱举例 / 54

晚餐菜谱举例 / 56

### 5 零食与外餐……58

饮食疗法中的零食 / 58

控制糖果和点心的食用量，水果也要定量食用 / 59

在不破坏饮食疗法的前提下可以在餐馆吃饭 / 60

原则上禁止饮酒 / 61

## 6 如何通过烹饪降低食物的热量……62

蒸 / 62

煮 / 62

炒 / 63

拌 / 63

余 / 63

## 7 如何选择低热量的食材……64

肉 类 / 64

主 食 / 64

奶 类 / 65

蔬 菜 / 65

水 果 / 65

## 8 如何烹制低热量的食材……66

多用无油或少油的烹调方法 / 66

使用不用油的烹调工具 / 66

烹制肉类前进行适当地处理 / 67

不同的烹制手法选择不同的食材大小 / 67

菜肴调味有讲究 / 67

## 9 主食应该怎么吃才健康又不影响血糖……68

粗粮要多吃 / 68

主食的摄入量要足够 / 68

主食要吃多少比较合适 / 69

粗粮和细粮都要吃 / 69

## 10 蔬菜、食用菌类应该怎么吃才更有营养……78

蔬菜和食用菌类适宜糖尿病患者食用 / 78

淀粉含量高的蔬菜怎么吃 / 78

蔬菜和食用菌类要怎样烹制更营养 / 78

蔬菜在饮食中的作用 / 79

生吃蔬菜可留住营养 / 79

深绿色与黄色蔬菜以熟食为宜 / 79

慎食根茎类蔬菜 / 79

绿叶蔬菜为主的搭配 / 79

糖尿病患者、老年人宜多吃菌类食物 / 80

- 11 水果应该怎么吃才利于营养的吸收……107**
- 糖尿病患者能吃水果吗 / 107
  - 每天吃多少水果较合适 / 107
  - 根据糖尿病患者的病情来合理食用水果 / 107
  - 什么时间吃水果及食用前后的监测 / 108
  - 糖尿病患者如何科学地食用水果 / 108
- 12 肉类应该怎么吃才适合糖尿病的饮食……113**
- 忌食过多的脂肪 / 113
  - 吃肉的要点 / 113
  - 如何烹制肉类更健康 / 113
- 13 水产应该怎么吃才促进营养成分的吸收……136**
- 鱼虾贝类是优质食物 / 136
  - 如何烹制水产更营养 / 136
- 14 乳类、蛋类、豆制品怎么吃才更有营养……156**
- 糖尿病患者合理补充蛋白质对健康十分重要 / 156
  - 糖尿病患者如何正确食用豆制品 / 156
  - 糖尿病患者应吃多少蛋类 / 157
  - 多吃乳制品能减少患糖尿病的危险 / 157
- 15 “无糖”食品适合糖尿病患者吗……170**
- 什么是无糖食品 / 170
  - 无糖食品并非都适合糖尿病患者 / 170
  - 无糖食品到底含不含糖 / 171
  - 购买无糖食品要先确认配料 / 171
- 16 如何减轻糖尿病患者的饥饿感……172**
- 控制饮食应该循序渐进 / 172
  - 合理地分配一日三餐 / 172
  - 调整饮食结构可以减轻饥饿感 / 172



### 第三章

## 糖尿病的中医保健

#### 1 中医如何认识糖尿病……174

三焦是什么意思 / 174

糖尿病的三消是什么意思 / 174

#### 2 对于经络和穴位的正确认识……175

经络是纵横人体的网络 / 175

穴位是经气出入的部位 / 176

经络和穴位组成通往健康的道路 / 176

#### 3 了解中医疗法中基础的经络体系……177

手太阴肺经 / 177

手少阳三焦经 / 178

手少阴心经 / 179

手太阳小肠经 / 180

足太阴脾经 / 181

足少阴肾经 / 182

手厥阴心包经 / 183

手阳明大肠经 / 184

足厥阴肝经 / 185

足少阳胆经 / 186

足太阳膀胱经 / 188

足阳明胃经 / 192

任 脉 / 194

督 脉 / 195

#### 4 如何用中医疗法选穴与配穴……197

选穴的原则 / 197

配穴的方法 / 197

取穴的方法 / 198

#### 5 中医如何用按摩疗法治疗糖尿病 201

腹部的按摩疗法 / 201

背部的按摩疗法 / 202

四肢的按摩疗法 / 203  
随症加减的按摩疗法 / 203

## 6 中医如何用艾灸疗法治疗糖尿病……205

艾灸的基本用法 / 205  
艾灸的常用取穴 / 205

## 7 中医如何用刮痧疗法治疗糖尿病……207

什么是刮痧疗法 / 207  
刮痧的基本方法 / 207  
刮痧的注意事项 / 207  
刮痧的具体治疗方法 / 208

## 8 中医如何用拔罐疗法治疗糖尿病……211

什么是拔罐疗法 / 211  
拔罐的准备工作 / 212  
治疗糖尿病的拔罐取穴方法 / 212

## 9 中医如何用药浴疗法治疗糖尿病……213

什么是药浴疗法 / 213  
药浴疗法的基本方法 / 213

## 10 中医如何用中药疗法治疗糖尿病……214

|           |           |
|-----------|-----------|
| 刺五加 / 214 | 石 膏 / 216 |
| 地骨皮 / 214 | 葛 根 / 216 |
| 生地黄 / 214 | 西洋参 / 217 |
| 枸杞子 / 214 | 人 参 / 217 |
| 淮山药 / 215 | 五味子 / 217 |
| 金银花 / 215 | 桔 梗 / 217 |
| 蜂 胶 / 215 | 莲子心 / 217 |
| 芡 实 / 215 | 玄 参 / 217 |
| 黄 精 / 215 | 蜂王浆 / 218 |
| 珍珠粉 / 215 | 黄 芪 / 218 |
| 茯 苓 / 216 | 灵 芝 / 218 |
| 桑白皮 / 216 | 黄 连 / 218 |
| 玉米须 / 216 | 知 母 / 218 |
| 玉 竹 / 216 |           |



## 第四章 糖尿病的用藥管理

### 1 糖尿病患者在哪種情況下需要藥物治療……220

糖尿病患者何時要採用藥物治療 / 220

### 2 常用的口服降糖藥主要有哪些類型……221

口服降糖藥——磺脲類 / 221

口服降糖藥—— $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制劑 / 221

口服降糖藥——雙胍類 / 222

口服降糖藥——噻唑烷二酮類衍生物 / 222

口服降糖藥——非磺脲類促胰島素分泌劑 / 222

### 3 如何選擇適合病症的口服降糖藥……223

根據發病機制選藥 / 223

根據胖瘦程度選藥 / 223

根據年齡選藥 / 223

根據高血糖類型選藥 / 223

根據其他疾病選藥 / 223

### 4 不適合口服降糖藥的人群有哪些……224

### 5 在家使用口服降糖藥應該注意哪些問題……225

### 6 哪些糖尿病患者需要注射胰島素……226

### 7 糖尿病常用胰島素的種類包括哪些……227

短效胰島素（普通胰島素、正規胰島素） / 227

中效胰島素（低精蛋白鋅、中性精蛋白鋅胰島素） / 227

長效胰島素（精蛋白鋅胰島素、精鋅胰島素） / 227

預混胰島素 / 228



## 第五章

# 糖尿病的运动管理

- 1 糖尿病患者为什么要坚持运动……230  
什么是运动疗法 / 230
- 2 有哪些高危人群不适宜进行运动……231
- 3 2型糖尿病患者如何选择合理的运动方式……232  
选择有利于坚持下去的运动方式 / 232  
达到中等强度的运动要求 / 232  
保持循序渐进的运动方式 / 232
- 4 糖尿病的运动处方——抗阻力运动……233  
臂部二头肌的练习 / 233  
腿部上举的练习 / 233  
臂部三头肌的练习 / 233  
下蹲的练习 / 233
- 5 进行运动疗法要做好哪些工作……234  
运动前的准备工作 / 234  
运动中的注意事项 / 235  
运动后的注意事项 / 235
- 6 糖尿病患者如何掌握运动的时间与强度……236  
用心率估算适宜的运动强度 / 236  
如何在运动中自测心率 / 236  
选择最佳运动时间 / 236  
不要空腹运动 / 236
- 7 哪些运动项目更适合糖尿病患者……237  
散步 / 237                      跳舞 / 238  
慢跑 / 237                      太极拳 / 238  
爬山 / 238                      羽毛球 / 238  
游泳 / 238
- 8 如何量身定制适宜的运动计划……239  
制订运动计划的基本原则 / 239  
做一张运动记录表 / 239



## 第六章

# 糖尿病的生活保健

### 1 如何做好糖尿病患者的心理保健……242

纠正并克服不健康的心理因素 / 242

寻求家人的帮助 / 242

与其他患者的沟通 / 242

### 2 如何预防糖尿病的常见并发症……243

如何预防糖尿病酮症酸中毒 / 243

如何预防糖尿病肾病 / 244

如何预防糖尿病并发感染 / 245

如何预防糖尿病并发脑血管疾病 / 246

如何预防糖尿病眼病 / 246

如何预防糖尿病神经病变 / 247

### 3 糖尿病患者应如何预防低血糖……248

低血糖对糖尿病患者的危险性 / 248

### 4 糖尿病患者应养成哪些健康生活习惯……249

### 5 糖尿病并发心脏病保健时应注意什么……250

糖尿病并发心脏病的病因 / 250

糖尿病并发心脏病患者的保健 / 251

### 6 糖尿病并发高血压保健时应注意什么……252

糖尿病并发高血压的病因 / 252

糖尿病并发高血压患者如何选择降压药 / 252

糖尿病并发高血压患者的生活注意事项 / 253

糖尿病并发高血压患者的饮食调节 / 254

### 7 糖尿病足患者在保健时应注意什么……255

糖尿病足的症状 / 255

糖尿病足的危害 / 256

糖尿病足的日常护理 / 257

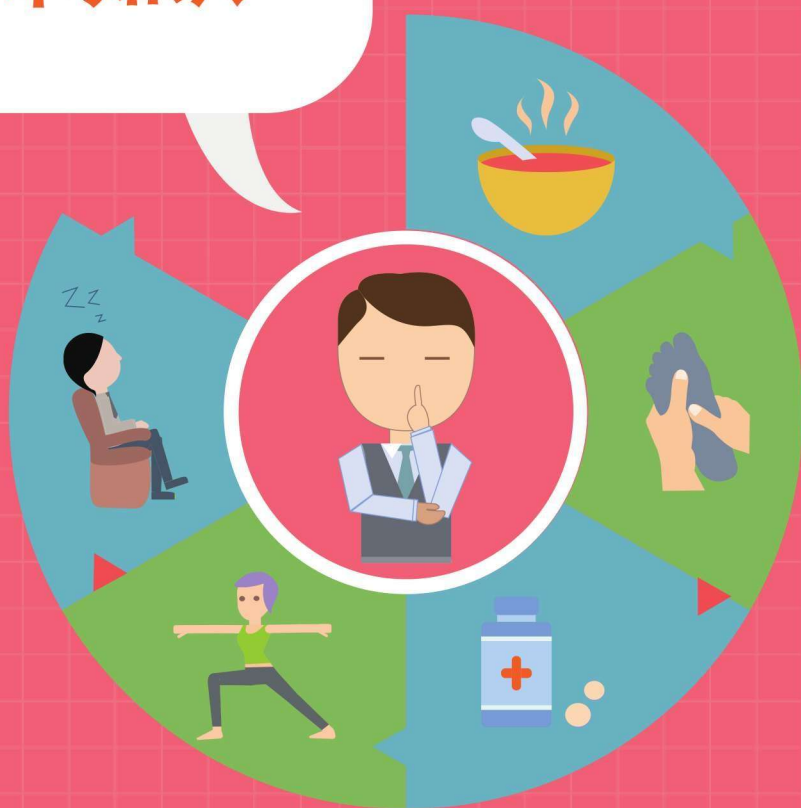
糖尿病足患者如何处理伤口 / 258

糖尿病足患者如何修剪趾甲 / 258

- 8 糖尿病肾病患者在保健时应注意什么……259**
- 糖尿病肾病对健康的危害 / 259
  - 糖尿病肾病的分期 / 259
  - 如何预防糖尿病肾病 / 260
- 9 糖尿病眼病的患者保健时应注意什么……261**
- 视网膜病变 / 261
  - 白内障 / 262
  - 波动性屈光不正 / 262
  - 开角型青光眼 / 262
  - 缺血性视突病变 / 263
  - 眼球运动性神经麻痹 / 263
- 10 糖尿病神经病变患者保健时应注意什么……265**
- 为什么会出现糖尿病神经病变 / 265
  - 神经病变的临床表现 / 265
  - 糖尿病神经病变患者的日常保健 / 267
- 11 四季交替时糖尿病患者应注意哪些事宜……268**
- 春季要增强免疫力 / 268
  - 夏季要防缺水 / 268
  - 秋季要防燥 / 269
  - 冬季要防护 / 269
- 12 老年糖尿病患者在保健时应注意什么……270**
- 重视心理保健 / 270
  - 重视饮食保健 / 270
  - 重视科学用药 / 271
  - 重视运动保健 / 271

## 第一章

# 糖尿病的基本知识



## 1

# 谈“糖”色变的糖尿病 究竟是怎么回事

现在患上糖尿病的人越来越多，大家对于“糖尿病”这三个字已经不再陌生。但是，有多少人确切知道这种疾病的发病机理？它又是如何损害人体健康的呢？

## 健康笔记

每个人的血液中都含有糖，也就是血糖。大多数情况下，血糖都是指葡萄糖。葡萄糖是提供能量的营养素，我们体内的细胞活动所需的能量，大部分来自葡萄糖，所以血糖必须保持一定的水平，才能满足各组织、器官的需要。调节血糖水平最重要的激素是胰岛素，由胰

岛的B细胞分泌。简单地说，胰岛素的主要作用是降低血糖。

但是，如果由于胰岛素分泌缺陷及(或)其生物学作用出现障碍，引起血液中的葡萄糖含量太高，就出现了糖尿病。所以，糖尿病是一种以慢性血糖水平增高为特征的代谢性疾病。

胰岛各部位名称示意图

