



常见病配合治疗丛书

健康教育
去医院看病
配合医生治疗
自我监测
并发症预防
家庭自我疗法
长期保健策略

丛书主编 王庆国
本书主编 沈宁
张慧芹 李海玉

Zhansheng

战胜

糖尿病

北京出版社



常见病配合治疗丛书

丛书主编 王庆国
本书主编 沈宁

张慧芹
李海玉

Zhansheng

战胜

糖尿病

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜糖尿病/沈宁, 李海玉, 张慧芹主编. - 北京: 北京出版社, 2003

(常见病配合治疗丛书)

ISBN 7-200-03159-3

I. 战… II. ①沈…②李…③张… III. 糖尿病-诊疗-普及读物 IV. R587.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 014766 号

常见病配合治疗丛书

战胜糖尿病

ZHANSHENG TANGNIAOBING

沈 宁 李海玉 张慧芹 主编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 7.5 印张 151 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-200-03159-3/R·209

定价: 13.50 元

北京出版社直销电话: (010) 62013123

伦洋公司直销电话: (010) 62361304

编辑部业务电话: (010) 62016699-2282

邮箱: keji@bphg.com.cn

7-200-03159-3/R·209

编委会名单

丛书主编 王庆国

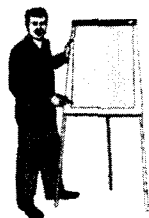
丛书副主编 (按姓氏笔画)

王新月	仝小林	刘占文	刘 洋
李宇航	李澎湃	李成卫	张印生
张洪春	杨金生	高 飞	彭建中
韩学杰			

丛书策划 李成卫

本书主编	沈 宁	李海玉	张慧芹	
本书副主编	李永利	陈超存	于春琪	
本书编委	王新月	李成卫	张印生	韩学杰
	沈 宁	李海玉	李 健	尚景盛
	张慧芹	李永利	陈超存	于春琪
	梁振湖			

怎样使用本书



糖尿病是现代医学中几大难治疾病之一，一旦患病便很难根治。但糖尿病绝不是什麼不治之症，许多糖尿病患者正在健康、自信、愉快地生活和工作着。他们的成功经验提示我们：战胜糖尿病并不难，积极乐观的生活态度加上主动热情的配合治疗是控制糖尿病的关键！

本书将会给你的就医、配合医生治疗、监测血糖、自我治疗和长期保健做全方位的指导，直接告诉你什么应该做、怎么做，什么不应该做。相信如果你阅读完本书，会对战胜糖尿病信心大增，而且本书会成为你日常生活离不开的“良师益友”。

糖尿病健康教育

帮助你了解糖尿病的基础知识，做到“知己知彼”。

去医院看病

让你了解就医程序和医生对糖尿病的诊治方法。

配合医生治疗

是你战胜糖尿病的关键。为你全面打造克敌制胜的法宝。

① 饮食疗法

教你科学安排膳食，从容面对生活。

② 药物治疗

教你掌握正确的口服药物和胰岛素治疗方法。

③ 运动疗法

使你精力充沛，充满必胜信念。

④ 心理治疗

使你乐观面对疾病，身心健康，朝气蓬勃。

自我监测与并发症预防

监测血糖等指标，使你掌握自己的病情。对自己的健康做到心中有数。

自我治疗方法

让自己成为医生，让战胜糖尿病变成每一天的实际行动。

长期保健策略

患上糖尿病是彻底改变自己的契机，从此你会养成良好的生活习惯，学会养生，学会保健，学会享受生活。



登上健康快车

(第一辑、第二辑)

《登上健康快车》在全国掀起红色健康风暴，连续十个月高居排行榜首位，发行量超百万。书的作者全部为中国健康教育首席专家。

《登上健康快车》第一辑、第二辑均用轻松、诙谐、亲切、关爱的口吻，在与百姓的零距离对话中告诉人们健康的座右铭：走 21 世纪健康人的健康之路；提高生存质量，实现健康寿命；善待生命就是尊重自己、爱戴家人；健康人人有权享有并胜过你的财富。

《登上健康快车》第一辑 12.00 元

《登上健康快车》第二辑 12.00 元



常见病配合治疗丛书(6种)

得了病怎么办？积极配合医生治疗，是您最明智的选择！医生给予专业的保障，自己积极配合治疗，改变生活方式，彻底消除病因，这才是根本的方法。这套书全部由多年从事临床工作的一线专家编写，重点介绍了各种疾病的基本知识、诊断、治疗手段、自我治疗方法及长期自我保健策略。

直面癌症 15.00 元

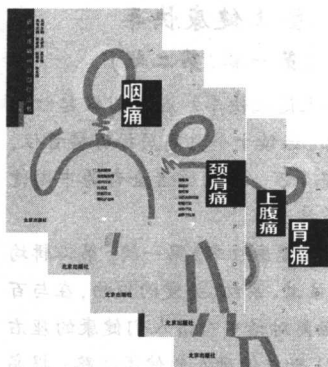
摆脱高血压 13.50 元

征服冠心病 13.50 元

战胜糖尿病 13.50 元

远离肝炎与肝硬化 15.00 元

告别胃炎与消化性溃疡 15.00 元



最新疼痛自诊自疗丛书(10种)

疼痛可见于多种急慢性疾病。有的病情较重,必须立即到医院就诊;有的病情较轻,可以进行自我治疗,但必须在专业医师明确诊断后进行。本套书为一般疼痛患者编写,书中汇集了古今中外医师的众多经验,以此作为患者自我鉴别和自我治疗的手段。如果能在接受专业医师治疗的同时实施这套书所介绍的简易自我治疗方法,就会获得事半功倍的效果。

头痛	11.00 元	胃痛	14.80 元
膝痛	11.00 元	咽痛	12.50 元
背痛	11.00 元	心绞痛	11.00 元
颈肩痛	11.00 元	上腹痛	9.50 元
腰痛	12.50 元	下腹痛	11.00 元



老百姓健康丛书(2种)

这套书以权威的科学知识,讲授了如何预防高血压、肥胖症、冠心病等各种“文明病”的发生,以及发生之后如何治疗。有了它您将成为“健康博学之士”。

老百姓健康指南	18.00 元
老百姓健康咨询	18.00 元

邮购方法:购书请通过邮局汇款到北京北三环中路6号

北京出版社科技编辑中心(免收邮挂费)

邮编:100011 电话:(010)62016699-2282

请在汇款单上注明书名、数量、姓名、地址、邮编,以便准确寄发和查询。

北京出版社出版集团发行部电话:(010)62013123

编辑业务电话:(010)62016699-2282 邮箱:keji@bphg.com.cn



1	第一章 糖尿病健康教育
3	基础知识
3	糖尿病：一种常见的内分泌和代谢性疾病
4	糖尿病的特征
8	临床表现
8	糖尿病患者的典型症状：多饮、多尿、多食、消瘦
8	糖尿病患者的不典型症状：疲乏、视力下降、皮肤瘙痒等
9	病因与预防
9	1 型糖尿病的病因：免疫缺陷、遗传、病毒感染
11	2 型糖尿病的病因：遗传、肥胖、高龄、高热量饮食
12	妊娠糖尿病的病因：激素异常、遗传因素、肥胖
12	糖尿病的危险人群
13	不治疗的危害
14	急性并发症的危害
14	糖尿病慢性并发症
15	树立信心，挑战糖尿病
18	接受教育，配合医生治疗
20	人们对糖尿病最常见的错误认识





25	第二章 去医院看病
29	去医院看病
29	选择医院、科室：内分泌科
30	一定要信任医生
30	正确地回答问题
31	理想的接受诊治的方法
32	医生的检查
32	血糖检查：诊断糖尿病的依据
33	尿糖检查
34	其他检查
36	医生的诊断
36	1 型糖尿病
36	2 型糖尿病
37	区分 1 型糖尿病和 2 型糖尿病
39	妊娠期糖尿病
39	其他类型糖尿病
42	医生的治疗
42	治疗的目标：像正常人一样生活
42	治疗的方法：教育、饮食、运动、药物等
44	饮食、运动和药物配合
47	第三章 积极配合医生治疗
49	糖尿病饮食疗法
49	饮食治疗是治疗糖尿病的基础





50	饮食治疗的方法：只需要计算一次
61	食品份的交换不能破坏营养素的均衡
62	需要区分的两个概念：碳水化合物和糖
65	甜味剂
66	蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）都是能源物质
69	糖尿病患者同样需要维生素和矿物质
70	酒能使血糖发生波动
70	了解食物金字塔
71	学会分配主食
71	学会充饥的方法
72	令糖尿病患者向往的自由饮食
74	1 型、2 型糖尿病患者饮食治疗的不同
75	糖尿病运动疗法
75	向医生请教，制定合理的运动方案
76	运动给糖尿病患者带来的好处
76	糖尿病患者的康复运动原则
77	糖尿病患者运动前的准备
77	选择适合糖尿病患者的运动方法
80	如何提高运动积极性
80	预防运动中出现低血糖
82	糖尿病的心理治疗
84	糖尿病患者应树立正确的疾病观
85	情绪变化对糖尿病的影响





85	糖尿病患者常见的心理障碍
87	精神紧张对糖尿病控制产生的影响
88	糖尿病患者要做好自我心理护理
89	糖尿病患者要避免情志刺激
90	糖尿病患者要乐观待病
91	正确服用降糖药
92	什么是治疗糖尿病的好药
93	口服药物的应用对象和时机
94	口服降糖药物种类
94	合理使用口服降糖药物
98	老年人和肾病患者的药物选择
100	胰岛素治疗
101	胰岛素治疗的根本是模仿正常人胰岛素的分泌
101	胰岛素的优点：降血糖能力最强、毒副作用最少
102	长期以来人们对胰岛素的误解
102	正常人体的胰岛素分泌
104	胰岛素的种类
105	胰岛素的存储
106	教你注射胰岛素
109	怎样减轻注射时的痛苦
111	胰岛素注射引起的副作用
112	什么是胰岛素笔
112	胰岛素笔的优点





113	胰岛素笔的缺点
113	胰岛素笔的种类
114	胰岛素笔的操作过程
115	使用胰岛素笔的注意事项
116	让胰岛素治疗成为你生活的一部分
116	治疗糖尿病的中成药
123	第四章 糖尿病的自我监测与并发症预防
125	病情监测
125	自我监测是糖尿病治疗的“五驾马车”之一
128	医院检查更重要
129	监测餐后 2 小时血糖时的注意事项
130	各种检查的正常值
130	预防糖尿病并发症
132	糖尿病的急性并发症与慢性并发症
133	必须注意低血糖
137	糖尿病酮症酸中毒 (DKA)
140	糖尿病高渗性昏迷
140	糖尿病眼病
143	糖尿病肾病
145	糖尿病神经病变
146	糖尿病足部病变
150	糖尿病心脑血管并发症
151	危险信号——糖尿病患者需要送医院治疗的危险状况





153	第五章 糖尿病的自我治疗方法
155	食疗药膳
155	糖尿病食疗原则
156	糖尿病食疗药粥
158	糖尿病食疗菜肴与药膳
160	糖尿病食疗的汤类、饮料
163	糖尿病患者饮食禁忌
164	穴位按摩疗法
164	治疗糖尿病的特效穴位
168	糖尿病足部按摩
168	足部按摩疗法基本操作
176	糖尿病耳穴贴压疗法
181	糖尿病的气功治疗
187	第六章 糖尿病患者长期保健策略
189	四季养生要诀
189	老年糖尿病患者不同季节应注意不同问题
191	糖尿病患者冬季清晨要预防心肌梗死
192	糖尿病患者如何越冬
194	糖尿病患者冬季易发生脑血管意外
195	糖尿病患者冬季易发生骨关节病
196	糖尿病患者冬季易患感冒
197	糖尿病患者冬季沐浴时应注意事项
197	各个季节糖尿病患者均易患皮肤瘙痒





198	糖尿病患者春季应注意个人卫生
199	糖尿病患者春季应预防传染病
200	糖尿病患者春季踏青时应注意的问题
200	为什么糖尿病患者春季易患疖肿
201	糖尿病患者夏季应远离空调
202	糖尿病患者安然度夏的方法
203	夏季糖尿病患者能喝冷饮吗
203	糖尿病患者不宜秋冻
204	健康生活
204	保持健康的心理
205	勇敢地面对人生
206	克服低落的情绪
207	感人的家庭力量
207	停止吸烟与饮酒
209	饮酒的危害
209	生病的日子，要更加小心
210	生病期间的自我护理
210	正确看待住院治疗
211	接受手术
213	糖尿病与性
213	男人的性问题
214	阳痿的防治
214	女人的性问题
215	关于结婚和生育的建议





215	妊娠与糖尿病
216	糖尿病对胎儿的影响
216	糖尿病对妊娠母亲的影响
217	妊娠对糖尿病的影响
217	妊娠之初
217	妊娠中仔细控制糖尿病
219	妊娠后期
220	工作与出行
220	糖尿病患者的工作和事业
221	糖尿病患者的旅行与出差
222	儿童、青少年与糖尿病
223	儿童的生长发育
223	上学读书



第一章

糖尿病健康教育



- | | |
|-----------|--|
| 主题 | 掌握糖尿病知识，对自己的健康做到心中有数。 |
| 目的 | 积极、主动地配合医生治疗，控制好自己的疾病，提高生活质量。 |
| 问题 | 您对糖尿病知识了解多少？糖尿病都有哪些症状？人为什么会得糖尿病？真的患上糖尿病会有什么后果？糖尿病患者的日常生活该怎样合理安排？ |