

黄列军 王玉珍 编著

# 男性与 糖尿病



7.1  
2



人民卫生出版社

# 男性与糖尿病

---

黄列军 王玉珍 编著

人民卫生出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

男性与糖尿病/黄列军等编著. —北京:  
人民卫生出版社, 2004.  
ISBN 7-117-05824-2

I. 男… II. 黄… III. 男性-糖尿病-基本知识  
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 117853 号

## 男性与糖尿病

---

编 著: 黄列军 王玉珍  
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)  
地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼  
网 址: <http://www.pmph.com>  
E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)  
印 刷: 北京市安泰印刷厂  
经 销: 新华书店  
开 本: 850×1168 1/32 印张: 6.375  
字 数: 125 千字  
版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 版第 2 次印刷  
标准书号: ISBN 7-117-05824-2/R·5825  
定 价: 12.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



# 目 录

## 第一章 写给糖尿病人的父亲 ..... (1)

1

1. 糖尿病儿童的父亲应转变“角色” ..... (1)

2. 父亲将自信交给糖尿病患儿 ..... (2)

3. 患糖尿病的儿童无法活得长久吗 ..... (4)

4. 帮助孩子渡过青春期的最初阶段 ..... (5)

5. 做成功的父亲的建议 ..... (8)

## 第二章 既来之,则安之——写给男性糖尿

病人 ..... (9)

2

1. 战胜糖尿病首先要战胜自我 ..... (9)

2. 既来之,则安之 ..... (10)

3. 正视糖尿病,善待自己 ..... (10)

4. 记住,您永远是家庭中不可缺少的一员 ..... (11)

## 第三章 男人也需要关怀 ..... (12)

1. 男人有时也不要太“坚强”了 ..... (12)

2. 生活中家人、朋友的帮助少不了 ..... (13)

3. 给糖尿病患者最实际的帮助 ..... (13)

4. 关心丈夫的糖尿病 ..... (15)

5. 妻子怎样帮助不坚持饮食治疗的丈夫 ..... (16)

6. 丈夫患了心肌梗死,妻子怎么办 ..... (18)

7. 对糖尿病人亲属的建议 ..... (19)

## 第四章 从阴影中走出来 ..... (23)



|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| 1. 糖尿病患者很难过正常生活吗 .....               | (23) |
| 2. 糖尿病对寿命有影响吗 .....                  | (23) |
| 3. 糖尿病病人心理教育的重要性 .....               | (24) |
| 4. 千万不可有病乱投医 .....                   | (26) |
| 5. 压力对血糖的影响 .....                    | (27) |
| 6. 心理因素可影响糖尿病人的预后 .....              | (27) |
| 7. 不良情绪不利于糖尿病人的康复 .....              | (29) |
| 8. 劝糖尿病人千万别生气 .....                  | (30) |
| 9. 糖尿病人容易患抑郁症 .....                  | (30) |
| 10. 抗抑郁治疗有利于血糖控制 .....               | (31) |
| 11. 正确的心理“减负”是防治糖尿病的主要<br>武器之一 ..... | (31) |
| 12. 心情不好应多交流 .....                   | (33) |
| 13. 血糖波动导致情绪变化的处理 .....              | (33) |
| 14. 克服不良情绪的影响 .....                  | (34) |
| 15. 男儿当自强 .....                      | (35) |
| 16. 男性糖尿病人更应进行心理治疗 .....             | (35) |
| 17. 心理治疗的常用方法 .....                  | (36) |
| 18. 何谓“应激” .....                     | (36) |
| 19. 安全渡过“应激” .....                   | (37) |
| 20. 糖尿病人生活中常用的精神放松法 .....            | (37) |
| 21. 克服孤独、愤怒和灰心 .....                 | (38) |
| 22. 影响糖尿病好转的性格 .....                 | (39) |
| 23. 妒忌危害糖尿病病人的健康 .....               | (40) |
| 24. 克服在公共场所测血糖的心理障碍 .....            | (41) |
| 25. 克服在公共场所注射胰岛素的心理<br>障碍 .....      | (41) |



|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| 26. 情绪发生变化时要及时监测血糖 .....         | (41) |
| 27. 糖尿病人“哭比笑好” .....             | (42) |
| 28. 消除恐病症 .....                  | (42) |
| 29. 积极开展家庭心理治疗 .....             | (43) |
| 30. 真诚地说出患病后的感觉 .....            | (45) |
| 31. 心情坦然地“与糖尿病共存” .....          | (45) |
| <b>4</b> 32. 控制糖尿病的两个秘密武器 .....  | (47) |
| 33. 进步从学习中来 .....                | (47) |
| 34. 惊喜从知识中来 .....                | (48) |
| 35. 走出阴影是生活的前提 .....             | (49) |
| 36. 糖尿病只是生活中的一部分 .....           | (49) |
| 37. 获得有关血糖控制方面的最新信息 .....        | (49) |
| 38. 在因特网上能查到有关糖尿病的资料吗 .....      | (50) |
| 39. 糖尿病和经济问题 .....               | (50) |
| <b>第五章 工作与事业</b> .....           | (52) |
| 1. 糖尿病人需要工作和事业 .....             | (52) |
| 2. 正确对待糖尿病人的就业 .....             | (52) |
| 3. 和正常人一样工作和学习 .....             | (53) |
| <b>5</b> 4. 青少年糖尿病病人的学习和工作 ..... | (54) |
| 5. 怎样对糖尿病的下属知人善任 .....           | (55) |
| 6. 得了糖尿病后是否一定要在家休养 .....         | (55) |
| 7. 不适合糖尿病病友的工作 .....             | (56) |
| 8. 驾车的学问 .....                   | (56) |
| 9. 驾车首先要得到医生的同意 .....            | (57) |
| <b>第六章 旅行与出差</b> .....           | (58) |



|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| 1. 糖尿病人旅行与出差应遵循的十大原则 .....       | (58) |
| <b>6</b> 2. 旅行时准备要充分 .....       | (60) |
| 3. 旅行时胰岛素的安全储存 .....             | (61) |
| 4. 旅行出现时差,如何注射胰岛素 .....          | (61) |
| 5. 乘飞机旅行应告诉空中小姐患有糖尿病 .....       | (62) |
| 6. 旅行接种疫苗是否安全 .....              | (62) |
| <b>第七章 养成良好的生活习惯</b> .....       | (63) |
| 1. 养成良好的生活习惯 .....               | (63) |
| 2. 良好的生活习惯是控制糖尿病的前提 .....        | (64) |
| 3. 有糖尿病家族史不可怕 .....              | (65) |
| 4. 便秘对糖尿病病友的危害 .....             | (65) |
| 5. 不用药物也能治疗便秘 .....              | (66) |
| 6. 预防便秘的锦囊妙计 .....               | (67) |
| 7. 老年糖尿病病友应告别泻药 .....            | (68) |
| 8. 患有便秘的糖尿病病友慎用哪些药物 .....        | (68) |
| <b>7</b> 9. 便秘的糖尿病病友自我生活调理 ..... | (69) |
| 10. 通过简单运动防治便秘 .....             | (69) |
| 11. 保持运动 .....                   | (70) |
| 12. 糖尿病人的休息 .....                | (71) |
| 13. 午睡让糖尿病人受益匪浅 .....            | (71) |
| 14. 饮酒对糖尿病人的危害 .....             | (72) |
| 15. 饮酒对血糖的影响 .....               | (73) |
| 16. 在什么情况下可少量饮酒 .....            | (74) |
| 17. 吸烟对糖尿病人的危害 .....             | (74) |
| 18. 走出“饭后一杯茶,百步走”的误区 .....       | (75) |
| 19. 请勿浸泡热水澡 .....                | (75) |



## 7

- 20. 糖尿病人洗澡时应注意的几个问题 ..... (76)
- 21. 学会享受阳光 ..... (77)

## 第八章 糖尿病人应掌握的基本常识 ..... (78)

- 1. 年龄与糖尿病 ..... (78)
- 2. 糖尿病——男性患病的多还是女性患病的多 ..... (78)
- 3. 糖尿病与职业 ..... (79)
- 4. 糖尿病与“水土” ..... (79)
- 5. 总结——控制糖尿病的基础 ..... (79)
- 6. 炎热的气候会影响血糖控制 ..... (80)
- 7. 男性糖尿病人多运动可减少死亡 ..... (80)
- 8. 青年男性不要忽视糖尿病 ..... (81)
- 9. 生病期间的血糖变化 ..... (82)
- 10. 生病期间的自我护理 ..... (82)
- 11. 正确看待住院治疗 ..... (83)
- 12. 治疗中必须注意的事项 ..... (83)
- 13. 糖尿病人都要了解低血糖 ..... (84)
- 14. 测量脉搏可判断低血糖 ..... (85)
- 15. 低血糖的严重后果 ..... (85)
- 16. 服药时要三思 ..... (86)
- 17. 饮酒更应防止低血糖 ..... (86)
- 18. 怎样识别自己发生了低血糖症 ..... (86)
- 19. 易发生无症状低血糖的糖尿病人 ..... (87)
- 20. 如何证实自己患了低血糖 ..... (87)

## 8



21. 怎样预防低血糖的发生 ..... (88)
22. 出现低血糖时的自救 ..... (88)
23. 运动可防治高血压 ..... (89)
24. 糖尿病合并高血压患者清晨醒来先  
服药 ..... (89)
25. 糖尿病合并高血压的患者要注意情绪  
变化 ..... (90)
26. 糖尿病合并痔疮者的简易体育疗法 ..... (90)
27. 糖尿病病友合并尿潴留的自我疗法 ..... (91)
28. 运动防治骨质疏松 ..... (91)
29. 预防颈椎病 ..... (92)
30. 日常生活中预防感冒 ..... (93)
31. 糖尿病人感冒的治疗 ..... (94)
32. 糖尿病人要讲究清洁卫生 ..... (95)
33. 保护好“天然屏障”——皮肤 ..... (95)
34. 对双足的重视 ..... (96)
35. 脚可以发生哪些问题 ..... (96)
36. 学会看脚 ..... (97)
37. 学会洗脚 ..... (97)
38. 保持足部的干爽 ..... (98)
39. 足部皮肤擦伤的自我处理 ..... (98)
40. 剪趾甲——防治糖尿病足部病变的  
基本功 ..... (99)
41. 鸡眼和胼胝的处理 ..... (99)
42. 足凉的处理 ..... (100)
43. 保护双脚应有一双好鞋 ..... (100)



|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 44. 穿什么鞋 .....                   | (100) |
| 45. 穿什么袜子 .....                  | (101) |
| 46. 防治下肢血液循环障碍 .....             | (102) |
| 47. 糖尿病人的足部运动 .....              | (103) |
| 48. 体育运动与其他疗法的结合 .....           | (103) |
| 49. 体育锻炼时注意什么 .....              | (104) |
| 50. 补充维生素和矿物质能改善血糖吗 .....        | (104) |
| 51. 血糖正常了体重为什么增加 .....           | (105) |
| 52. 减肥不能什么东西都不吃 .....            | (105) |
| 53. 睡觉前必须加餐吗 .....               | (106) |
| 54. 外出吃饭时如何少吃脂肪 .....            | (107) |
| 55. 做点家务劳动就发生低血糖,为什么 .....       | (108) |
| 56. 男性糖尿病人为什么要测量腰臀围 .....        | (108) |
| 57. 为什么只吃一点点就饱 .....             | (109) |
| 58. 男性糖尿病患者是否得心脏病的<br>危险性高 ..... | (110) |
| 59. 男性糖尿病患者减少发生心脏病的<br>方法 .....  | (110) |
| 60. 洗桑拿或洗热水澡要小心 .....            | (110) |
| <b>第九章 婚姻与生育</b> .....           | (112) |
| 1. 男性糖尿病人有权享受做丈夫的权利 .....        | (112) |
| 2. 糖尿病人的婚姻 .....                 | (112) |
| 3. 选择对象时眼光放远点 .....              | (113) |
| 4. 结婚会不会使糖尿病病情加重 .....           | (114) |
| 5. 糖尿病人生出的小孩又是一个小糖尿<br>病吗 .....  | (114) |



- 9**
6. 男性糖尿病病人在性活动前应做哪些准备 ..... (115)
  7. 男性病人办婚事前先要安排生育计划 ..... (115)
  8. 男性糖尿病病人的避孕 ..... (115)

## 第十章 男人的秘密 ..... (117)

- 10**
1. 生育器官的组成 ..... (117)
  2. 睾丸的主要功能 ..... (117)
  3. 附睾的主要功能 ..... (118)
  4. 阴茎的解剖结构 ..... (118)
  5. 阴茎有何主要功能 ..... (118)
  6. 阴茎为什么会勃起 ..... (118)
  7. 神经在阴茎勃起中的作用 ..... (118)
  8. 阴茎勃起分哪几种 ..... (119)
  9. 夜间阴茎勃起的意义 ..... (119)
  10. 怎样知道夜间阴茎是否勃起 ..... (120)
  11. 精液的成分 ..... (120)
  12. 精液是怎样产生的 ..... (120)

## 第十一章 这不是难言之隐 ..... (122)

- 11**
1. 性功能的完好要具备什么条件 ..... (122)
  2. 糖尿病是否影响性高潮 ..... (122)
  3. 男性糖尿病人更烦恼 ..... (122)
  4. 为何糖尿病病人易发生性功能障碍 ..... (123)
  5. 男性糖尿病人性功能障碍知多少 ..... (123)
  6. 合并血管和神经病变的糖尿病人多伴有性功能障碍 ..... (124)
  7. 药物与性欲减退 ..... (124)



|                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| 8. 男性糖尿病人性功能障碍的表现 .....         | (125)        |
| 9. 吸烟有损阳刚之气 .....               | (126)        |
| 10. 脂代谢紊乱与性功能障碍 .....           | (126)        |
| 11. 性功能障碍不能饮用酒和咖啡助兴 .....       | (127)        |
| 12. 性活动时心理障碍的表现 .....           | (128)        |
| 13. 心理调节对性功能障碍有效吗 .....         | (128)        |
| 14. 克服自卑 .....                  | (128)        |
| 15. 消除焦虑远离性功能障碍 .....           | (129)        |
| 16. 怎样消除紧张焦虑 .....              | (130)        |
| 17. 解除郁怒—治疗性功能障碍的关键 .....       | (130)        |
| 18. 性感觉训练 .....                 | (131)        |
| 19. 哪些性功能障碍适应性感集中训练 .....       | (132)        |
| 20. 性感集中训练时应注意什么 .....          | (132)        |
| 21. 训练的步骤 .....                 | (132)        |
| 22. 什么是早泄 .....                 | (133)        |
| 23. 早泄治疗的方法 .....               | (134)        |
| 24. 禁尿训练也可治早泄 .....             | (134)        |
| 25. 年龄与性生活能力 .....              | (135)        |
| 26. 中医治疗的方法 .....               | (135)        |
| 27. 助阳药有效吗 .....                | (135)        |
| 28. 节欲保精有用吗 .....               | (136)        |
| 29. 食物调治性功能障碍 .....             | (137)        |
| 30. 导致逆行射精的原因 .....             | (140)        |
| 31. 逆向射精常伴随男性糖尿病人 .....         | (140)        |
| 32. 怎样知道自己逆行射精 .....            | (141)        |
| 33. 如何治疗逆行射精 .....              | (141)        |
| <b>第十二章 糖尿病人的阴茎勃起功能障碍 .....</b> | <b>(143)</b> |



1. 什么是阴茎勃起功能障碍 ..... (143)
2. 阴茎勃起功能障碍的主要分类 ..... (144)
3. 糖尿病是怎样引起阴茎勃起功能障碍的 ..... (144)
4. 阴茎勃起功能障碍—糖尿病恶化的标志 ..... (145)
5. 男性糖尿病人性功能可以正常 ..... (145)
6. 综合因素导致糖尿病人阴茎勃起功能障碍 ..... (146)
7. 是否体内雄性激素缺乏 ..... (146)
8. 妻子应该多关爱丈夫 ..... (147)
9. 夫妻关系不和是阴茎勃起功能障碍的“帮凶” ..... (147)
10. 找出原因很难 ..... (147)
11. 道听途说加重阴茎勃起功能障碍 ..... (148)
12. 恐惧与焦虑不可忽视 ..... (148)
13. 阴茎勃起功能障碍的常见原因 ..... (149)
14. 如何降低阴茎勃起功能障碍的危险 ..... (149)
15. “刺激”是必要的 ..... (149)
16. 饮酒提高欲望,降低能力 ..... (150)
17. 患者的心理活动剖析 ..... (150)
18. 发怒与阴茎勃起功能障碍 ..... (150)
19. 怎样防治阴茎勃起功能障碍 ..... (151)
20. 患者的心理保健训练 ..... (152)
21. 阴茎勃起功能障碍患者还有性欲存在吗 ..... (153)



22. 阴茎勃起功能障碍是性激素改变引起的吗 ..... (153)
23. 在家如何做自我检查 ..... (154)
24. 病史可以鉴别心理性和器质性障碍 ..... (154)
25. 如何区别精神性和器质性阴茎勃起功能障碍 ..... (155)
26. 怎样判断血管病变引起的阴茎勃起功能障碍 ..... (156)
27. 阴茎勃起的分级 ..... (157)
28. 应该做哪些基本检查及实验检查 ..... (157)
29. 需要测血催乳素吗 ..... (158)
30. 阴茎勃起功能障碍能治愈吗 ..... (158)
31. 信心是最重要的治疗 ..... (159)
32. 心理性阴茎勃起功能障碍的主要原因 ..... (159)
33. 心理障碍是男性糖尿病人的大敌 ..... (160)
34. 心理-行为治疗适合哪些病人 ..... (160)
35. 心理-行为治疗方案 ..... (161)
36. 精神性阴茎勃起功能障碍治疗注意事项 ..... (161)
37. 要注意的其他问题 ..... (162)
38. 保健品有用吗 ..... (162)
39. 某些药物与阴茎勃起功能障碍有关,应该停用吗 ..... (163)
40. 器质性阴茎勃起功能障碍的治疗 ..... (163)
41. 治疗中的三忌 ..... (164)
42. 阴茎勃起功能障碍的预后 ..... (165)
43. 阴茎海绵体注射部位及方法 ..... (166)
44. 注射的作用 ..... (167)



45. 注射后多长时间才能勃起 ..... (167)
46. 注射治疗能否满足夫妻双方性生活的需要 ..... (168)
47. 前列腺素 E<sub>1</sub> 注射的主要优点 ..... (168)
48. 注射血管活性药物的技术要求及不良反应 ..... (168)
49. 阴茎海绵体注射的常见并发症 ..... (169)
50. 哪些情况不适宜注射治疗 ..... (169)
51. 糖尿病人选择哪些治疗方法 ..... (169)
52. 内科治疗的主要方法 ..... (170)
53. 可以服用哪些药物 ..... (170)
54. “伟哥”有效吗,怎样正确服用 ..... (171)
55. 服用“伟哥”的不良反应及注意事项 ..... (171)
56. 阴茎勃起功能障碍的糖尿病患者如何选用降压药物 ..... (172)
57. 心理治疗是治疗阴茎勃起功能障碍的基础 ..... (172)
58. 怎样使用真空缩窄装置(VCD)诱导阴茎勃起 ..... (173)
59. 阴茎勃起功能障碍的辅助治疗方法有哪些 ..... (173)
60. 使用器具辅助治疗需要注意什么 ..... (174)
61. 视听媒介治疗阴茎勃起功能障碍 ..... (174)
62. 饮食治疗有一定益处 ..... (174)
63. 有关阴茎皮肤给药 ..... (174)
64. 惟一可以经尿道给药的药物——前列地尔 ..... (175)



|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| 65. 不能滥用睾丸酮 .....                 | (175)        |
| 66. 谈谈手术治疗 .....                  | (175)        |
| 67. 壮阳药有效吗 .....                  | (176)        |
| 68. 中医治疗 .....                    | (177)        |
| 69. 哪些病人可选用物理治疗仪 .....            | (177)        |
| 70. 真空仪治疗阴茎勃起的优点和缺点 .....         | (177)        |
| 71. 治疗阴茎勃起功能障碍的最后一张<br>“王牌” ..... | (178)        |
| 72. 有关手术治疗 .....                  | (179)        |
| 73. 手术治疗安全吗 .....                 | (179)        |
| 74. 何谓性生活替代技术? .....              | (180)        |
| <b>第十三章 糖尿病与前列腺 .....</b>         | <b>(181)</b> |
| 1. 前列腺疾病的诱发因素 .....               | (182)        |
| 2. 怎样知道自己得了前列腺疾病 .....            | (182)        |
| 3. 糖尿病合并前列腺肥大病人的药物<br>治疗 .....    | (182)        |
| 4. 糖尿病合并前列腺肥大病人的手术<br>问题 .....    | (183)        |
| 5. 前列腺疾病手术后会发哪些并发症 .....          | (184)        |
| 6. 前列腺肥大病人发生尿潴留怎么办 .....          | (185)        |
| 7. 中医中药治疗前列腺疾病 .....              | (185)        |
| 8. 治疗前列腺疾病的简易食疗 .....             | (187)        |



## 写给糖尿病人的父亲

### 第一章

### 1

糖尿病是现代社会的流行病。男性糖尿病人由于他们的生理特点,社会、家庭中角色的不同而有别于女性。如作为糖尿病患儿的父亲,要用男人的勇敢,坚韧鼓励孩子;少年糖尿病人正在青春时期,可能面临许多烦恼,必须克服。中年糖尿病人必须承受事业,家庭的压力……。男性糖尿病人还有特殊的问题——性。其实,这也是女病人面临的问题。因此,本书针对男性糖尿病人的一切烦恼讲述。

### 1. 糖尿病儿童的父亲应转变“角色”

可怜天下父母心,绝大部分父母在对待患儿这一问题都是处于命令者的角色,患儿只是顺从。但患儿的父母要从“长官”转到“倾听”的角色上来,这对患儿的糖尿病控制非常重要。父母应鼓励自己的孩子将自己患病后的生活感受说出来,这有助于培养孩子成为自己的发言人,而不再由父母代劳。小孩子的述说不全是杂乱无章的小事,可能隐藏着他的不适。更重