

家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健

香港雁南图书出版公司授权独家出版

糖尿病 的 防治与调理

活出健康 **DIY**

文飞 / 编著

TANGNIAOBING DE FANGZHI YU TIAOLI

广西人民出版社



家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健

家庭保健 家庭保健

活出健康 DIY

糖尿病的防治与调理

文 飞 编著

广西人民出版社

桂图登字:20-2001-140号

.....
图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病的防治与调理 / 文飞著. — 南宁: 广西人民出版社, 2002.1

(活出健康DIY)

ISBN 7-219-04468-2

I.糖... II.文... III.糖尿病—防治
IV.R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第093649号
.....

原出版者: 香港雁南图书出版公司

版权代理: 广西万达版权代理公司

活出健康DIY
糖尿病的防治与调理
文 飞 编著

广西人民出版社出版

(邮政编码: 530028

南宁市桂春路6号)

850毫米×1168毫米 1/32

5.125 印张 124千字

广西新华书店发行

广西区计委印刷厂印刷

2002 年 2 月第 1 版

2002 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000 册

ISBN 7-219-04468-2/R·50

定价: 10.00元

(仅限中国大陆地区销售)

引进出版说明（代前言）

这是一套由香港雁南图书出版公司出版的介绍常见病防治知识的书籍。

在现代社会，人们对生活的质量要求越来越高，面对日益激烈的竞争和工作压力以及大量处于“亚健康”状态的人们来说，对日常生活当中的身体保健越来越关心。如何进行自身保健已成为一种时尚的话题。我社引进出版这套“健康自助”系列丛书，将日常生活中的常见病、多发病的病理及防治知识用通俗易懂的方式予以介绍，宣传、普及科学知识，帮助读者、患者对这些常见病有一个初步了解。书中的食疗法，特别是许多的验方、单方、菜谱等更是便于读者实际操作，使读者、患者在家里也可以轻松自如地通过中医药、日常生活中的饮食等达到防病、治病和调理的目的。

俗话说，有病治病，无病防病。在日常生活保健中，自己是最好的医生，运动和快乐是最好的药物。为了增进您的健康，请选择这套书作为您日常生活中的保健手册，这套书将是您可信赖的“家庭医生”。

广西人民出版社

2001年12月7日



目 录

一 糖尿病的基础知识	(1)
【什么是糖尿病】	(1)
【什么是胰岛素】	(1)
【什么是血糖】	(1)
【什么原因引起高血糖】	(2)
【高血糖对人体的危害】	(3)
【什么是糖尿病·分型和发病机理】	(4)
【为什么出现尿糖】	(5)
【血糖的波动与情绪变化有关】	(6)
【肥胖和糖尿病的关系】	(7)
【糖尿病的主要症状】	(7)
【怎样才能及早发现糖尿病】	(9)
【自我感觉判断糖尿病的轻重】	(10)
【糖尿病患者多久查一次血糖为宜】	(11)
二 治疗糖尿病常用的疗法	(12)
【胰岛素治疗的适应症】	(12)
【口服降血糖药】	(13)
【糖尿病病人运动疗法】	(14)
【糖尿病病人运动期间体内可发生哪些变化】	(15)
【肥胖型糖尿病患者减肥疗法】	(16)
【常用的减肥中药】	(18)
【治疗糖尿病的中药方】	(20)



【治疗糖尿病的单方、验方】	(23)
【针灸治疗糖尿病】	(25)
【推拿治疗糖尿病】	(27)

三 糖尿病并发症的注意事项及治疗

【糖尿病合症高血压及治疗】	(32)
【糖尿病与冠心病】	(34)
【糖尿病与泌尿系感染】	(35)
【糖尿病与神经病变】	(36)
【糖尿病与视网膜病变】	(37)
【糖尿病肾病】	(38)
【糖尿病酮症酸中毒】	(39)
【糖尿病与妊娠】	(41)
【老年人与糖尿病】	(42)
【糖尿病与低血糖】	(46)
【糖尿病血脂紊乱的饮食治疗】	(47)

四 糖尿病患者的饮食

【糖尿病患者的饮食治疗原则】	(49)
【糖尿病患者的饮食为什么应定时定量】	(50)
【糖尿病患者的饮食在不同生理阶段的要求】	(51)
【糖尿病病人能吸烟、饮酒吗】	(53)
【如何确定糖尿病患者的每日热量供给】	(54)
【适用于糖尿病患者的基本配餐方法】	(55)
【糖尿病患者选用哪些主食】	(57)
【何谓膳食纤维,其作用有哪些】	(60)
【提供人体热能的营养素】	(62)
【各种食品的合适性】	(63)
【各种水果的含糖量】	(64)
【如何选用甜味剂】	(65)
【糖尿病患者为何要合理控制饮食结构】	(66)
【糖尿病患者如何选择保健食品】	(69)
【谷物、干果、豆类及制品的营养成分】	(70)



【蔬菜、瓜果、水果类食品营养成分】	(73)
【肉、禽、水产类食品的营养成分】	(80)
【蛋、乳类及其制品的营养成分】	(83)
【热量不同的菜谱】	(84)
【辅助治疗糖尿病的常用食疗】	(90)
五 糖尿病患者在家调养的食谱	(94)
【糖尿病食谱的计算方法】	(94)
【肥胖型糖尿病患者食谱】	(103)
【糖尿病性高血压患者食谱】	(104)
【糖尿病性冠心病患者食谱】	(104)
【糖尿病性高脂血症患者食谱】	(105)
【糖尿病性脑血管病患者食谱】	(106)
【糖尿病性肾病患者食谱】	(106)
【糖尿病性脂肪肝患者食谱】	(107)
【糖尿病性肝硬变患者食谱】	(108)
【糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者食谱】	(108)
【糖尿病并发尿路感染患者食谱】	(109)
【糖尿病并发便秘患者食谱】	(110)
【糖尿病并发气管炎患者食谱】	(110)
【糖尿病并发肺结核患者食谱】	(111)
【糖尿病并发骨质疏松症患者食谱】	(111)
【一般糖尿病患者在家调养的一周食谱】	(112)
六 糖尿病并发其他疾病的中医食疗	(113)
【糖尿病并发皮肤瘙痒症的中医食疗】	(113)
【糖尿病并发骨质疏松症的中医食疗】	(117)
【糖尿病并发失眠症的中医食疗】	(120)
【糖尿病并发前列腺炎的中医食疗】	(124)
【糖尿病性阳痿的中医食疗】	(128)
【糖尿病并发性冷淡的中医食疗】	(133)
【糖尿病并发咽炎的中医食疗】	(137)
【糖尿病并发扁桃体的中医食疗】	(142)



【糖尿病并发口腔疾病的中医食疗】	(144)
【糖尿病并发眼病的中医食疗】	(147)



一 糖尿病的基础知识

什么是糖尿病

糖尿病是因为人体内胰岛素分泌绝对不足或相对不足，致使血液中的葡萄糖无法充分利用，导致血糖异常增加，排出的尿中含糖的疾病。

什么是胰岛素

胰岛素是一种可溶性蛋白质激素，由人体胰岛的 β 细胞分泌。正常人每天每时每刻都有胰岛素分泌入血，进入体循环分布全身。

胰岛素是维持人体正常代谢和生长发育不可缺少的激素，它作用于肝脏、肌肉及脂肪组织，控制着三大营养物质——糖、蛋白质、脂肪的代谢和贮存，其最明显的效应是降低血糖。

什么是血糖

血液中所含的葡萄糖称为血糖。饭后血糖来源于食物，如我们日常所吃的大米、面粉等，它们在胃肠道被消化、吸收转变成葡萄糖，进入血液而为血糖。血糖还可进入肝脏生成肝糖原，进



入肌肉生成肌糖原，进入脂肪细胞转变成脂肪。此外血糖还可进入各组织细胞转化为细胞的组成部分。人如果没吃饭，在空腹时血糖全部来自肝脏，肝脏内贮存有糖原，当需要时，肝糖原分解成葡萄糖，葡萄糖进入血液使血糖维持在一定水平。

饱餐后，由于大量葡萄糖吸收入血，血糖浓度暂时升高，二小时左右又恢复到正常水平，因机体内有许多激素共同调节着血糖的水平。胰岛素就是调节血糖浓度所需的一种非常重要的激素，它的主要作用是促进糖和脂肪的贮存，促进蛋白质和核酸的合成，从而使血糖浓度降低。而交感神经兴奋及一些激素（如胰高血糖素、生长激素、肾上腺皮质激素及肾上腺素等）均使血糖升高。

最突出的是胰岛素与胰高血糖素之间的相互协调作用。当血糖过高时胰岛素增多，而胰高血糖素减少；当血糖降低时，胰岛素分泌减少，而胰高血糖素分泌增多，此外肾上腺素、肾上腺皮质激素、生长激素等也升高，而且交感神经高度兴奋，这些因素的协同作用使血糖上升，并恢复到正常水平。

什么原因引起高血糖

高血糖最常见的是由内分泌腺功能障碍引起。

①胰腺β细胞损害导致胰岛素分泌缺乏，肝中糖原分解和糖异生加强，肌肉、脂肪细胞对葡萄糖利用减少，血糖超过正常，临床上称为糖尿病。

除此之外，垂体前叶机能亢进，生长激素分泌过多，肾上腺皮质激素或肾上腺分泌过多，甲状腺机能亢进、胰岛细胞瘤等也会导致高血糖。

②颅内压增加：如颅外伤、颅内出血、脑膜炎等颅内压增加刺激神经中枢，也可引起血糖升高。

③呕吐、腹泻、高热等由于脱水也可使血糖轻度增高。



高血糖对人体的危害

生命活动所需能量主要来源于血液中的葡萄糖，正常人的血糖浓度在 24 小时中保持相对稳定的变化规律，血糖浓度在 70~110mg/dl 即可维持正常的生命活动。糖尿病人的血糖增高主要是由于胰岛素的相对不足或缺乏所致，当血糖超过正常范围时，对人体是十分不利的。

①疲乏无力：由于胰岛素缺乏时，血液中的葡萄糖不能正常地进入细胞中燃烧产生能量，细胞不能获得足够的能量；而且细胞又不能很好地将葡萄糖转化为其他物质储存起来，当血糖超过肾阈值时，糖由尿中排出，造成体内能源的浪费，故全身疲乏无力。

②水、电解质代谢紊乱：葡萄糖是固体物质，必须溶于水中才能经肾随尿排出体外，因此高血糖者葡萄糖经肾排出时必然带走一定量的水分，尿中糖越多，从体内带走的水分就越多，多尿能带走体内的电解质，导致水、电解质代谢紊乱。

③易致并发症：高血糖时，体内的蛋白质、脂肪均出现代谢紊乱，可引起各种并发症。急性并发症有酮症酸中毒和高渗性昏迷。高渗性昏迷主要因血糖过高，引起脑细胞和其他组织细胞脱水，导致昏迷。

过高的血糖对各个器官都不利，如心脑血管病的发病率、死亡率都增高，长期高血糖还使周围血管、神经发生病变，使下肢感觉减退或缺失，皮肤易于感染；高血糖还威胁着病人的眼睛，导致视网膜病变和白内障，重则引起失明。当然还有许多病人由于血糖较高而出现头晕、失眠、多汗、记忆力下降、情绪低落、四肢麻木疼痛等，严重影响了工作和生活质量。

可以说高血糖对人体的危害是多方面的，过高的血糖，即是一种毒素——葡萄糖毒。所以糖尿病患者必须重视血糖的控制。



什么是糖尿病·分型和发病机理

糖尿病是一种内分泌代谢疾病，它是由于体内胰岛素绝对或相对不足，引起糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱。早期无症状，血糖过高时可出现“三多一少”症状，即多尿、多饮（喝水多）、多食而体重反而减轻，且出现疲乏、无力及精神不振等衰弱症状。一般说来，糖尿病是终身性疾病，假若病人对糖尿病缺乏认识，不认真治疗，天长日久，不少病人就会出现这样或那样的并发症。

糖尿病有两种类型：Ⅰ型是胰岛素依赖型糖尿病，多见于30岁以前发病，有阳性家族史者较多（遗传），起病较急，症状明显，常有明显的体重减轻，有发生酮症酸中毒的倾向。因胰腺产生不了胰岛素，血中葡萄糖不能进入细胞“燃烧”产生能量供人体利用，因而血糖越来越高，这类患者用胰岛素治疗效果好，其发病与病毒感染和自身免疫有关，病情较难控制，各种慢性合并症出现较早。

Ⅱ型是非胰岛素依赖型糖尿病，与Ⅰ型不同的是，这类病人多见于40岁以后起病，故又称成年发病型糖尿病。其起病缓慢，症状轻，早期多肥胖，对胰岛素治疗不敏感，血糖波动小，很少发生低血糖或酮症酸中毒。其发病与自身免疫无关，而与遗传有比较密切的关系，Ⅱ型糖尿病的男性患者，其子女中此病的发病率较高，实际上这些人在出生之后，就已存在糖耐量降低，即胰岛素分泌不足的现象。其血中胰岛素只是反应迟缓，即相对不足，而不是绝对缺乏，胰岛素不能充分发挥效应。这类病人轻者只需饮食控制就可以达到治疗目的，但多数病人需在控制饮食的同时需口服药治疗，如不能理想控制，有时也需要用胰岛素治疗。



为什么出现尿糖

人体的血液通过肾脏时，健康人肾小管内的葡萄糖绝大部分被吸收回到血液里，所以正常人尿中测不出尿糖。但肾小管吸收糖的能力有一定限度，当血糖浓度超过一定数值，肾小球滤过的葡萄糖有部分不被肾小管吸收回血液，而随尿排出形成尿糖。

尿糖的多少受两个因素影响，即血糖的高低和肾糖阈值。在血糖值一定的情况下，肾糖阈值越高，尿糖越少；肾糖阈值越低，尿糖越多。而在肾糖阈值不变的情况下，血糖越高，尿糖越多；血糖越低，尿糖越少。一般而言，肾糖阈值是相对固定的量，而血糖是个变化的量。

因此，尿中有糖并不都是糖尿病，下列情况也会出现尿糖：
①饥饿性尿糖。一个人经过几天的饥饿，突然吃了大量的食物，就会出现尿糖。
②滋养性尿糖。正常人吃进大量的糖或甜食后，在短时间内吸收过多的糖，使血糖浓度升高，超过肾阈值而出现尿糖。
③肾性尿糖。反复出现尿糖阳性，空腹及餐后血糖水平始终正常，由于先天或后天的原因使肾小管功能减退，产生吸收葡萄糖障碍，肾糖阈降低。另外慢性肾炎肾衰期的病人也可出现肾性尿糖。对于肾性尿糖，应定期检查血糖。
④妊娠尿糖。由于妊娠肾糖阈降低所致，但肾糖阈降低是暂时的，分娩后可以消失。
⑤乳糖尿。多见于妇女妊娠末期和断奶期，但尿中排出的是乳糖，不是葡萄糖。
⑥假性糖尿阳性。由于化验试纸的原因，也可出现尿糖的假阳性反应，服柳酸盐、水合氯醛、吗啡、匹拉米洞等药物后，尿中会含有这些药物的葡萄糖醛酸盐，如此时检查尿糖会呈阳性反应。



血糖的波动与情绪变化有关

血糖的良好控制取决于多种因素，食物和药物对血糖的影响是可以预计的，但由情绪或应激状态引起的血糖变化，预测比较困难。

一个病情很稳定的糖尿病人，在饮食条件、治疗措施没有变化的情况下，可以因为一次口角或一件不顺心的事而使三多症状（多尿、多饮、多食）突然加重，血糖、尿糖一下子增多起来。情绪发生变化时，人的应激能力亦会变化，应激能力是指适应各种紧急状态的能力。在应激时，体内对抗胰岛素的各种激素如生长激素、肾上腺皮质激素、胰高血糖素的增加，有利于保持体内重要器官的葡萄糖供应，还有利于胰岛素的正常分泌，使之不致发生高血糖，即使出现高血糖也是短暂的，将很快得到纠正而恢复正常。胰岛素严重缺乏者，则失去这种激素的调节能力，有些人有异常应激反应，而且无能为力，他们的血糖持续升高、不易控制，使病症加重。这类病人多数处在有家庭矛盾之中，因此较好地处理患者的家庭生活可减少应激引起的高血糖。

对糖尿病知识缺乏或疗养不当，常常引起糖尿病病人愤怒、灰心 and 孤独。为了更多地了解糖尿病知识，并打消因糖尿病所产生的孤独感，一种最好的方法是与自己境遇相同的人交谈，并与医生保持联系，经常阅读糖尿病有关书籍，丰富自己的糖尿病知识，这样可做到心中有数，处惊不乱。

此外，血糖过高或过低也能影响情绪，低血糖时情绪变化会更敏感。有时病人以精神病症状而误送精神病院，但查血糖发现低于正常。故应提示病人家属，当看到病人出现异常病状，即使是微小的情绪变化，也要提醒病人查血糖。高血糖时间久了也会影响情绪。各种症状的折磨，使他们烦躁抑郁，悲观失望，但不必失去信心，随着血糖降至正常，情绪也会得到稳定。



肥胖和糖尿病的关系

肥胖是糖尿病的一个重要原因，肥胖与糖尿病（尤其是非胰岛素依赖型）常合并存在，肥胖者常表现为胰岛素抵抗，糖耐量减退。当肥胖的糖尿病患者体重减轻之后，其糖尿病也随之减轻。国内外大量调查资料显示：生活富裕了，饮食丰富了，体力活动减少了，人体肥胖了，糖尿病也就随之增多了。大体上从25~75岁，肌肉组织逐渐减少，由占人体体重的47%减少到36%；而脂肪组织则逐渐增多，由占人体体重的20%增加到36%，此点即是老年人，特别是肥胖多脂肪的老年人中糖尿病明显增多的主要原因之一。一般认为，肥胖度越大，患病率越高。肥胖者体脂的分布类型与糖尿病患病率有关，内脏型肥胖者糖尿病患病率显著高于皮下型肥胖者。

肥胖者多呈高胰岛素血症，其升高程度与肥胖度成正比，可随体重减轻而得以改善。肥胖者肝脏与肌肉等组织对胰岛素的作用呈一定的抵抗性。这些组织在正常胰岛素浓度作用下，血糖的利用率降低，表现为高血糖症。中心性肥胖（又称内脏型、躯干型、上半身肥胖型、脂肪堆积以腹腔为主）常伴有胰岛素抵抗，可能与胰岛素受体数目减少有关。动物实验及临床研究显示：胰岛素抵抗及由之而引致的高胰岛素血症与糖、脂肪代谢紊乱及高血压的发生等密切相关，是动脉粥样硬化性疾病一个重要的独立危险因素。肥胖作为一个独立的病因能否引起糖尿病目前虽无确切证据，但至少是其诱发和加重因素。

糖尿病的主要症状

患糖尿病的人会有以下症状，但是Ⅱ型糖尿病几乎没有任何自觉症状，或某些人会出现一二种异常。因此，感觉身体有某种



异常时，最好立即接受专科医生的诊察，以期早日发现，早期治疗。糖尿病的主要症状，有以下几种：

1. 排出糖尿。最明显的症状之一是尿中有糖，也就是说会排出糖尿。然而，患者本身并无法由尿液的颜色或是混浊的情形得知是否患了糖尿病，而且尿液的味道和健康人的没有很大的差别。另外，即使排了糖尿，也不能立即断定患了糖尿病，应该立即到医院接受糖尿检查或血糖检查。因为这对发现糖尿病有很大的帮助。

2. 感觉口渴，尿量增多。由于经常感觉口渴，所以会喝大量的茶、开水或果汁，因此尿量会增加，而排尿的次数也自然会变多。健康的人每天的尿量在1公升半到2公升之间，而糖尿病患者，则每天的尿量在2公升以上，有的人甚至于高达10公升以上。

3. 体重发生变化。患糖尿病的人，通常会突然变胖，但以原本就肥胖的人居多。然而，当病情严重时，又会变得消瘦。因此对于体重的急剧变化应多加注意。

一般而言，中年以后才患糖尿病的，多半属于肥胖型体态的人，相反地，年轻人则以消瘦的居多。

4. 全身有倦怠感。会有全身乏力，对工作提不起精神的症状出现。

以健康的人来说，全身会充满了活力，而且肌肉会结实地隆起，双脚也能尽情地奔跑。然而，患糖尿病的人，不仅缺乏活力，全身还充满了疲劳感。

当一个人累积疲劳、感冒、营养不良或睡眠不足时，虽然也会产生疲劳感，但只要补充营养和充分睡眠以后，疲劳感即会消失。所以，如果你的疲劳感始终无法消除时，最好去看医生。

5. 感觉饥饿而吃得很多。食欲会异常增加，而且吃得再多，依然有饥饿感。

当然，并不是所有的糖尿病患者都有这种现象。食量会大增



的主要原因是，成为热量来源的糖质无法被充分地利用，而由尿液排出，所以才会经常感觉饥饿而大吃特吃。

换句话说，食量突然异常增加时，可怀疑是否患了糖尿病。

6. 性欲减退与月经异常。年龄很轻而毫无性欲，或者性欲突然减退，女性的月经不顺或不孕等症状，都有可能是糖尿病造成的。据说，男性糖尿病患者，大约有半数以上会出现阳痿的情形。

当然，这些症状并不只是会出现在糖尿病患者身上，其他的疾病或精神压力大时也会发生。所以，一旦这种现象长期持续时，必须接受医生的诊断。

7. 皮肤会发痒，容易出现斑疹。一般而言，糖尿病患者容易出现湿疹、斑疹与香港脚的症状，而且不容易治疗。有的肛门周围会发痒，而女性的脸部也会有痒的感觉，尤其是晚上睡觉时特别痒，有时候则全身都会发痒。

由于糖尿病所造成的痒，并不属于斑疹，但因为患糖尿病后皮肤的抵抗力变弱，所以，一旦因为抓痒而抓伤皮肤时，即会因细菌的侵入，导致患皮肤病，而且不容易治好。因此，勤剪指甲，同时经常洗澡以确保皮肤的清洁。

8. 其他。因患糖尿病而使神经系统受到侵犯时，会有神经痛、手足麻木或刺痛感的出现。此外眼睛容易感觉疲劳看不清楚，有时则会有眼睑炎，牙齿也会患齿槽脓肿或产生动摇。

怎样才能及早发现糖尿病

糖尿病的早期发现对治疗和预防并发症有积极意义，那么怎样才能及早发现以免贻误治疗呢？我们知道，有些糖尿病有一些临床表现，而有些则比较隐匿。因此，定期做身体检查非常重要。糖尿病的早期症状有口渴多饮，平时和夏季饮水较多者往往被忽略，有的患者每天可饮数暖瓶的水；喝得多必然尿得多，频

