

WENDING XUETANG
BA QI GUAN

稳定血糖 把七关

王强虎 ○ 主编

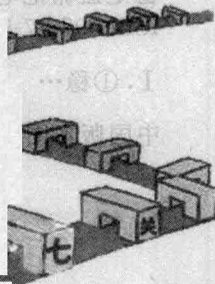
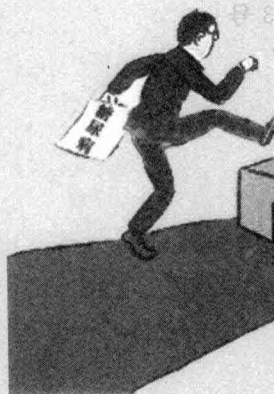


金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

糖尿病当前还是种难以根治的疾病，
但却是可以控制的疾病

稳定血糖把七关

王强虎 编著



内 容 提 要

本书从稳定患者血糖入手,系统介绍了控制饮食、营养平衡、及时治疗、坚持运动、保持乐观情绪、防治并发症、搞好患者起居环境等,使患者的血糖得到长期有效的稳定。其内容翔实可靠,实用性强,适合糖尿病患者及其家人和医务工作者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

稳定血糖把七关/王强虎编著. —北京:金盾出版社,2010.2
ISBN 978-7-5082-6095-2

I. ①稳… II. ①王… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 207403 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京兴华印刷厂

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:198 千字

2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

糖尿病是以高血糖为主要特征的内分泌代谢性疾病,是由于胰岛素分泌相对或绝对不足及人体靶细胞对胰岛素敏感性降低而引起糖、蛋白质、脂肪和水、电解质代谢紊乱,由此导致全身神经、血管病变,引起心、脑、肾、神经及眼等组织器官的慢性进行性病变。在中医学上,一般将糖尿病划为“消渴”证范畴,意思是消瘦加上烦渴。中医又根据其部位表现不同,将糖尿病(消渴)划分为上消、中消与下消,即“多饮为上消,多食为中消,多尿为下消”。

目前,我国的糖尿病患者数量正在以惊人的速度急剧增长。20世纪70年代末,我国20岁以上人群中糖尿病患者不到1%,现在已经上升到4.2%以上,而且还在以1%的速度逐年增加。据估计,目前我国糖尿病患者已经达4300万人,每年增加120万人,每天增加3000人,要说我国糖尿病正处于暴发期,一点儿也不夸张。如不注意搞好糖尿病的防治工作,在不久的将来,我国糖尿病患者总数有可能超过1亿人。所以,预防糖尿病的发生,减轻糖尿病的危害,是摆在我们面前的一个刻不容缓的问题。对于已患了糖尿病的人来说,糖尿病当前还是不能根治的

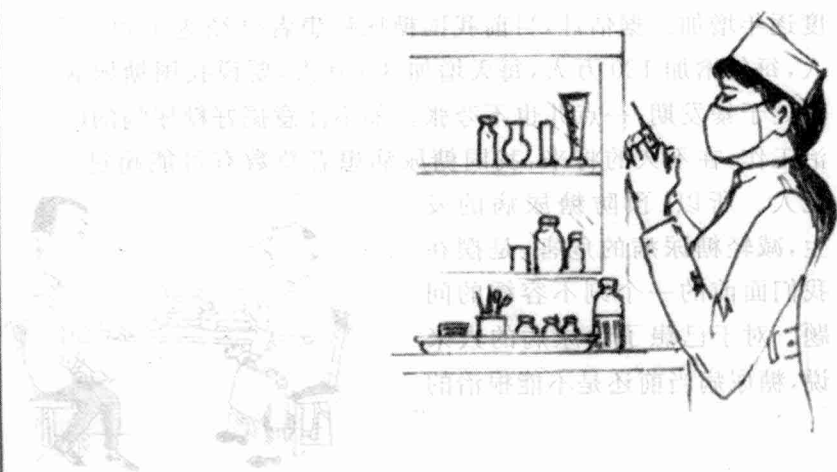


疾病,但是可以得到很好控制的疾病。如果控制的良好,糖尿病患者完全可以与正常人一样生活,并获得良好的生活质量。

在控制糖尿病的方法之中,糖尿病患者饮食、运动、起居、心理、用药被称为基本的控制措施。本书从糖尿病控制的基本知识入手,分为七大部分,分别对糖尿病患者及其家属所关心的饮食、运动、起居、心理、用药、并发症处理等内容作了较详细的介绍,希望糖尿病患者日常生活中能够做到这七点,以求获得更好更持久的疗效。希望本书能为糖尿病朋友提供一个好的平台。

本书是一部全面反映糖尿病患者自我治疗、自我调养的科普读物,有较强科学性、实用性的特点,适合糖尿病患者及其家属和医务工作者阅读。但由于作者水平有限,不妥之处,请读者批评指正。

王强虎





目录

第一关 稳定血糖从饮食开始

1. 能降低血糖的日常食物	(2)
蘑菇	(2)
木耳	(3)
苦瓜	(3)
大蒜	(4)
洋葱	(5)
海带	(6)
燕麦	(7)
空心菜	(8)
薏苡仁	(9)
魔芋	(10)
萝卜	(10)
荞麦	(11)
山药	(12)
玉米须	(13)
海参	(14)
冬瓜	(14)
西瓜皮	(16)
芹菜	(16)
山楂	(18)
胡萝卜	(19)
马齿苋	(20)
龙须菜	(21)
蛤蜊	(22)
牡蛎	(23)
黄豆	(24)
绿豆	(25)
黑豆	(26)
豇豆	(27)
麦麸	(29)
小米	(29)



- 葡萄酒 (29)
- 2. 糖尿病患者不宜吃的八种食物 (31)
 - 大枣 (31)
 - 糯米 (32)
 - 无花果 (32)
 - 甘蔗 (33)
 - 蜂蜜 (33)
 - 人参 (34)
 - 桂圆 (35)
 - 罗汉果 (36)
- 3. 糖尿病患者应科学食用水果 (36)
- 4. 糖尿病患者谨慎食用的十种水果 (37)
- 5. 过量饮酒是糖尿病的大忌 (38)
- 6. 稳定血糖需要做好饮食安排 (39)
- 7. 糖尿病患者要合理搭配主食 (39)
- 8. 糖尿病患者应灵活控制主食用量 (40)
- 9. 糖尿病患者要限制食盐用量 (40)
- 10. 药粥降低血糖安全又方便 (41)
- 11. 科学配制降低血糖的药粥 (42)
- 12. 煮制降血糖药粥的注意事项 (43)
- 13. 糖尿病患者宜经常食用的降糖粥 (43)
 - 枸杞粳米粥 (44)
 - 黄芪粳米粥 (44)
 - 扁豆粳米粥 (44)
 - 葛根粳米粥 (45)
 - 菠菜内金粥 (45)
 - 地骨皮粥 (46)
 - 山药猪肚粥 (46)
 - 猪肚粳米粥 (47)
 - 萝卜粳米粥 (47)
 - 花粉粳米粥 (47)
 - 黑豆苡仁粥 (48)
 - 玉米须芦笋粥 (48)



- 燕麦牛奶粥 (48)
- 绿豆燕麦粥 (49)
- 赤豆燕麦粥 (49)
- 赤豆高粱粥 (49)
14. 降血糖粥食用注意事项 (51)
15. 有益血糖稳定的降糖汤 (51)
- 百合芦笋汤 (52)
- 葱姜豆腐汤 (53)
- 鲜味螺蛳汤 (53)
- 小豆鲤鱼汤 (53)
- 海蜇马蹄汤 (54)
- 海蜇荸荠汤 (54)
- 地黄核桃汤 (54)
- 枸杞西芹汤 (55)
- 桑葚猪胰汤 (55)
- 鲜莲银耳汤 (56)
- 枸杞杜仲汤 (56)
- 洋参银鱼羹 (57)
- 枸杞鳝鱼羹 (57)
- 海参猪胰汤 (58)
- 土茯苓猪骨汤 (58)
- 公英瘦肉汤 (59)
- 芦笋冬瓜汤 (59)
- 薯叶苦瓜汤 (59)
16. 降糖汤的配制注意事项 (60)
17. 现代药茶的概念与作用 (61)
18. 糖尿病患者宜喝的降糖药茶 (61)
- 花粉降糖茶 (62)
- 菟丝子茶 (62)
- 田螺降糖茶 (62)
- 芦叶降糖茶 (63)
- 玉竹乌梅茶 (63)
- 麦冬党参茶 (63)
- 山药天花粉茶 (63)
- 二皮小豆茶 (64)
- 山药枸杞茶 (64)
- 麦麸玉竹茶 (65)



稳定血糖把七关

- | | |
|------------------|------------------|
| 二仁粟米茶 (65) | 蚕豆大蒜茶 (66) |
| 小豆洋参茶 (66) | 粟米苡麦茶 (67) |
| 玉竹麦麸茶 (66) | 绿豆银花茶 (67) |
19. 药茶降糖注意事项 (67)
20. 制作降糖药茶选用药材的禁忌 (68)
21. 可以降血糖的六种药酒 (69)
- | | |
|------------------|-------------------|
| 人参枸杞酒 (69) | 淫羊藿降糖酒 (70) |
| 首乌黄精酒 (69) | 茯苓降糖酒 (71) |
| 地黄降糖酒 (70) | 灵芝丹参酒 (71) |
22. 糖尿病患者饮用药酒宜忌 (72)
23. 家庭配制降糖药酒方法及注意事项 (73)
24. 糖尿病患者降糖要做到进餐有序 (74)
25. 糖尿病患者饮食要坚持“三少三多” (75)
26. 糖尿病患者饮食方式的“四宜四忌” (76)
27. 糖尿病患者食后需要“四个行动” (78)
28. 蚂蚁对糖尿病的作用 (79)

第二关 营养平衡有利于血糖稳定

1. 维生素 (81)
2. 维生素 B₁ 益于糖尿病患者 (81)
3. 维生素 B₆ 益于糖尿病患者 (82)
4. 维生素 C 益于糖尿病患者 (83)
5. 维生素 E 益于糖尿病患者 (84)



6. 维生素 D 益于糖尿病患者	(85)
7. 无机盐(矿物质)	(86)
8. 补锌益于糖尿病患者	(87)
9. 补硒益于糖尿病患者	(88)
10. 补镁益于糖尿病患者	(89)
11. 补铬益于糖尿病患者	(90)
12. 补钙益于糖尿病患者	(90)
13. 补磷益于糖尿病患者	(91)
14. 水是人体生命之源	(92)
15. 限制饮水对糖尿病有害无益	(93)
16. 糖尿病患者早晨起床后要先喝杯水	(93)
17. 长期喝纯净水对糖尿病患者无益处	(94)
18. 糖尿病患者不宜一次喝水过多	(94)
19. 磁化水对降低血糖有作用	(95)
20. 蛋白质对人体的作用	(95)
21. 糖尿病患者宜适量食用蛋白质	(96)
22. 糖尿病肾病的临床表现	(97)
23. 糖尿病肾病应限制蛋白质摄入量	(98)
24. 糖尿病肾病三大营养素的比例	(99)
25. 脂类的概念及作用	(99)
26. 脂肪的生理功能	(100)
27. 糖尿病患者应控制脂肪摄入量	(101)
28. 低脂食物有益于糖尿病患者	(102)

稳定血糖把七关



29. 补充卵磷脂有益于糖尿病患者 (103)
30. 吃植物脂肪有益于糖尿病患者 (103)
31. 糖类的概念及生理功能 (104)
32. 糖尿病患者应摄入适量的糖类 (105)
33. 吃糖不是糖尿病的病因 (105)
34. 膳食纤维的概念及分类 (106)
35. 膳食纤维的功能 (107)
36. 膳食纤维的种类与来源 (108)
37. 糖尿病饮食应供给充足膳食纤维 (108)
38. 糖尿病患者要学会运用食品交换法 (110)

第三关 运动是稳定血糖的重要保证

1. 运动有利于防治糖尿病 (112)
2. 糖尿病患者要制订“运动处方” (112)
3. 糖尿病患者运动应持之以恒 (113)
4. 糖尿病患者运动应动静结合 (114)
5. 糖尿病患者运动应适度 (114)
6. 糖尿病患者最佳的运动时间 (114)
7. 运动降血糖要紧跟服药时间走 (115)
8. 糖尿病患者运动应防意外发生 (116)
9. 糖尿病患者运动前需要做热身运动 (116)
10. 糖尿病患者运动结束要做体整运动 (117)
11. 糖尿病患者运动前要体格检查 (117)



12. 糖尿病患者运动前要检查目标心率	(117)
13. 糖尿病患者需要做运动负荷试验	(118)
14. 不宜于运动的糖尿病患者	(119)
15. 糖尿病患者运动前后宜忌	(119)
16. 运动降血糖应选对项目	(120)
17. 糖尿病患者步行稳定血糖的三个要领	(120)
18. 慢跑是糖尿病患者最好的运动方式	(121)
19. 经常练太极拳对稳定血糖有好处	(122)
20. 不宜“登高”的糖尿病患者	(123)
21. 练习呼吸操治疗糖尿病	(124)
22. 健身功降低血糖有一定作用	(125)
23. 糖尿病患者养生八段锦的练习方法	(126)
24. 使用降糖药的糖尿病患者锻炼注意事项	(131)
25. 糖尿病患者运动要“安全至上”	(132)

第四关 不可忽视起居对血糖的影响

1. 糖尿病患者无规律生活会产生不良后果	(134)
2. 糖尿病患者温水刷牙有益	(134)
3. 糖尿病患者不宜洗桑拿浴	(135)
4. 糖尿病患者不宜洗冷水浴	(135)
5. 糖尿病患者洗温泉浴注意事项	(135)
6. 睡眠不好影响血糖稳定	(136)
7. 糖尿病患者睡眠注意事项	(137)



稳定血糖把七关

8. 如何预防“黎明现象” (137)
9. 如何预防“苏木杰反应” (138)
10. 糖尿病患者要防治便秘 (138)
11. 糖尿病足的症状 (139)
12. 切不可“脚痛只医脚” (140)
13. 糖尿病患者护足宜忌 (140)
14. 糖尿病患者洗足忌凉宜温 (141)
15. 糖尿病患者一定要注意足部保暖 (142)
16. 糖尿病患者走卵石路走出麻烦 (142)
17. 糖尿病患者不能用按摩鞋垫 (143)
18. 糖尿病患者的皮肤护理 (143)
19. 糖尿病患者春季注意事项 (144)
20. 糖尿病患者夏季注意事项 (145)
21. 糖尿病患者秋季注意事项 (146)
22. 糖尿病患者冬季注意保暖 (147)
23. 警惕夜间发生低血糖反应 (147)
24. 女性要防止经期血糖升高 (148)
25. 糖尿病患者要强调症状监测 (149)
26. 生活中预防低血糖的措施 (149)

第五关 心理健康有益于血糖稳定

1. 糖尿病与心理因素相关 (152)
2. 糖尿病患者常见的几种不良心态 (152)



3. 糖尿病初期要克服否认心理 (153)
4. 糖尿病患者应做到四个要求 (153)
5. 过于关注病情无益健康 (154)
6. 控制情绪紧张的几种方法 (155)
7. 糖尿病阳痿的心理五步治疗 (157)

第六关 稳定血糖认真用药

1. 糖尿病治疗应因人而异 (159)
2. 糖尿病患者血糖过低同样危险 (159)
3. 要重视糖耐量试验 (160)
4. 认识胰岛素抵抗 (161)
5. 糖尿病治疗重在克服胰岛素抵抗 (162)
6. 糖化血红蛋白是糖尿病治疗的“金标准” (162)
7. 口服降糖药的分类与选用 (163)
8. 服用降糖药的注意事项 (165)
9. 糖尿病患者用药后要定期测血糖 (166)
10. 口服降糖药的合理应用 (166)
11. 遵医嘱服降糖药不会损害肝肾 (167)
12. 升高的血糖不是降得越快越好 (168)
13. 同时服用同类降糖药物害处大 (168)
14. 糖尿病患者应正确选用磺脲类药物 (169)
15. 磺脲类降糖药常见的不良反应 (169)
16. 格列本脲用药指导 (170)



稳定血糖把七关

17. 格列齐特用药指导 (171)
18. 格列吡嗪用药指导 (171)
19. 格列喹酮用药指导 (172)
20. 格列美脲用药指导 (173)
21. 双胍类降糖药的适应证 (174)
22. 双胍类降糖药的禁忌证与不良反应 (174)
23. 服用二甲双胍能减体重 (175)
24. 胖人首选双胍类,瘦人先用促进胰岛素分泌药 ... (176)
25. α -葡萄糖苷酶抑制药的使用方法 (177)
26. α -葡萄糖苷酶抑制药注意事项与禁忌证 (178)
27. 噻唑烷二酮类药物的使用 (178)
28. 漏服降糖药的补救方法 (179)
29. 各类降糖药物的优缺点 (180)
30. 降糖药物起效时间 (181)
31. 胰岛素治疗目标 (181)
32. 使用胰岛素不会“成瘾” (182)
33. 糖尿病患者不要拒绝胰岛素 (183)
34. 糖尿病用胰岛素治疗的优点 (184)
35. 胰岛素治疗的不良反应 (184)
36. 不同胰岛素降血糖的规律 (184)
37. 胰岛素治疗要掌握使用方法 (185)
38. 糖尿病肾病用胰岛素需要减量 (186)
39. 胰岛素的保存常识 (186)



40. 胰岛素泵的构造与原理	(187)
41. 使用胰岛素泵应具备的条件	(187)
42. 适合用胰岛素泵的患者	(188)
43. 停用口服降糖药和使用胰岛素治疗的指征	(188)
44. 糖尿病伴高血压时选择降压药的原则	(189)
45. 糖尿病患者服阿司匹林的原则	(189)
46. 控制高血压的药物对血糖的影响	(190)
47. 糖尿病治疗应强调中西医结合	(191)
48. 糖尿病治疗常用中成药介绍	(191)
六味地黄丸 ... (192)	糖尿乐胶囊 ... (194)
麦味地黄丸 ... (192)	玉泉丸 ... (194)
消渴丸 ... (193)	金芪降糖片 ... (195)
降糖甲片 ... (194)	糖脂消胶囊 ... (195)
参芪降糖胶囊 ... (194)	石斛夜光丸 ... (195)
49. 糖尿病患者按摩降糖常用方法	(196)
50. 糖尿病患者常用敷脐降糖处方	(197)
降糖脐疗方一 ... (198)	降糖脐疗方三 ... (198)
降糖脐疗方二 ... (198)	降糖脐疗方四 ... (199)
51. 糖尿病患者敷脐降糖注意事项	(199)
52. 蜂胶降糖的作用与使用宜忌	(200)
53. 糖尿病患者要谨慎应对感冒	(201)
54. 糖尿病患者感冒后要慎用药物	(203)
55. 血糖稳定也不要停药	(204)



稳定血糖把七关

56. 用药前和用药中应查肝肾功能 (204)
57. 西洋参对糖尿病患者有益 (205)
- 西洋参粟米粥 ... (206) 黑芝麻粟米糊 ... (207)
- 西洋参鲫鱼汤 ... (206)
58. 黄芪治疗糖尿病疗效显著 (207)
- 黄芪枸杞醉虾 ... (208) 黄芪薏米乌
- 黄芪枸杞冬 鱼汤 (209)
- 瓜汤 (208)
59. 葛根具有降低血糖的作用 (209)
- 葛根山药降 葛粉花粉麦
- 糖糕 (210) 冬茶 (212)
- 葛根麦冬牛 葛麦消渴茶 ... (212)
- 奶茶 (211)
60. 石斛有稳定血糖作用 (212)
- 石斛苦瓜茶 ... (213) 石斛萝卜汁 ... (214)
- 石斛生津茶 ... (214)
61. 生地黄具有降血糖作用 (214)
- 地黄洋葱牛 生地核桃鸡
- 奶饮 (215) 肉汤 (216)
- 地黄薏苡仁猪
- 胰汤 (216)
62. 麦门冬对糖尿病的治疗作用 (217)
- 麦冬芦笋茶 ... (217) 麦冬乌梅茶 ... (218)