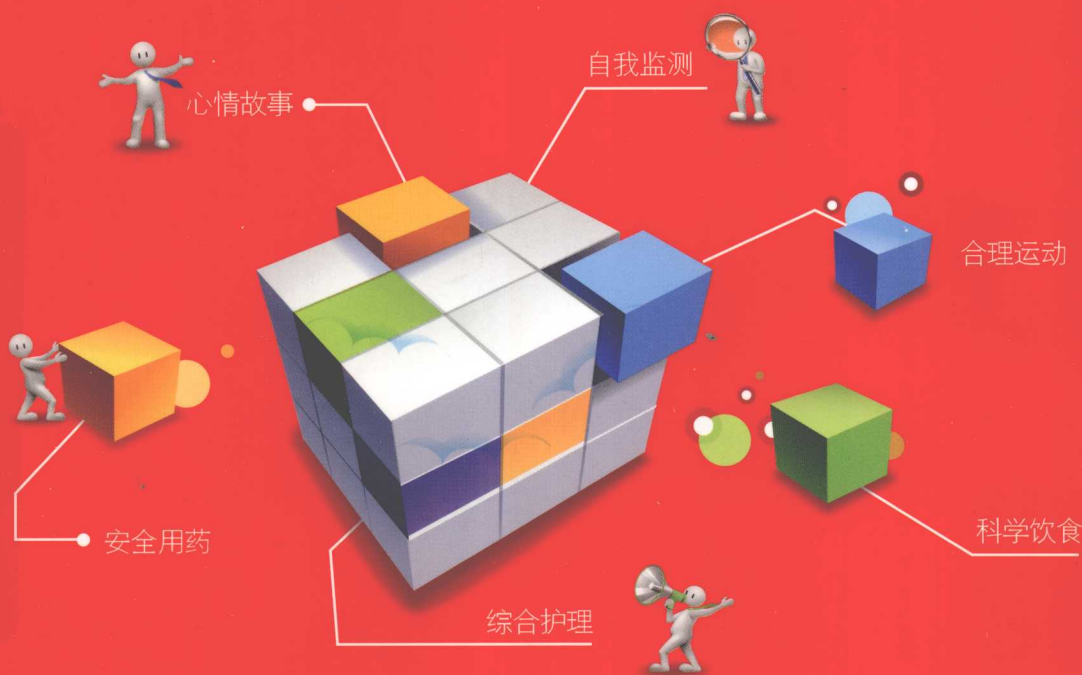


5000万 糖友的健康生活指南

糖尿病 生活智慧

抗糖明星经验精华集/专家点评版 李晋 主编



北京出版集团公司
北京出版社

5000万 糖尿病人正在被忽视

糖尿病 生活智慧

中国糖尿病防治网 中国糖尿病杂志 第 10 卷 第 1 期



糖尿病 生活智慧

抗糖明星经验精华集/专家点评版

李 晋 主 编
李景仁 钟 卉 副主编

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病生活智慧 / 李晋主编. —北京: 北京出版社,
2009.7

ISBN 978-7-200-07813-8

I. 糖… II. 李… III. 糖尿病—防治 IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第093025号

糖尿病生活智慧

TANGNIAOBING SHENGHUO ZHIHUI

李 晋 主编

出版: 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地址: 北京北三环中路6号

邮编: 100120

网址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团公司

经销: 新华书店

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 16.5

印次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

印数: 1—10 000

书号: ISBN 978-7-200-07813-8/R · 372

定价: 28.00元

质量监督电话: 010-58572393

让我们联合起来，一起抗击糖尿病！

《糖尿病之友》杂志的编辑李晋送来一本书稿，希望我能为其写个序。说实在的，很少写序，一方面担心自己写得不好，更重要的还是因为近几年健康图书市场甚为混乱，不敢轻易做推荐。但是，看过书稿之后，我被深深地感动了，为编者的良苦用心感动，为积极投稿的病友感动，为他们对糖尿病教育事业的努力感动。从头至尾仔细通读书稿，大致介绍一下本书的几个亮点：

一、形式特别，病友唱主角

此书首次以糖尿病病友为主角，专家为配角，从病友的角度出发，以病友最贴身的经历、感受介绍了一些控制糖尿病的小窍门。小窍门有大智慧，一个小小的窍门也能解决生活中的大问题。

二、经验贴身，学习更简便

我们常说：“最好的医生是自己”，再好的医生给你看病，也不可能对你百分之百地了解，最懂自己的还是自己，每个人都有自己的血糖规律，这需要病友自己细心去发现，很多事情也都必须病友身体力行。本书中的这些小窍门都是广大病友自己在治疗糖尿病的过程中发现的，也是经过他们亲身实践的。

三、专家点评，窍门更准确

书中的又一个亮点是编者邀请了数十位全国各地知名的专家，对病友提供的小窍门进行了详细、专业的点评，对于病友的正确做法予以肯定，对于病友的错误做法给予指出并纠正，以免以讹传讹，给其他病友造成认知上的误区。

随着糖尿病教育的发展，我们很欣慰生活中有很多和本书中的病友一样的有心人，他们善于学习，善于钻研，善于管理自己的糖尿病，更感谢他们能将自己的经验分享给大家。

去年，中华医学会糖尿病学分会公布的“中国糖尿病及代谢综合征流行病学调查”的最新数据显示：中国目前仅城市糖尿病患者人数就超过了4100万。调查还发现，20岁以上的城市、乡镇和富裕农村人群中，糖尿病的患病率已达11%。

面对如此庞大的糖尿病人群和不断攀升的发病率，作为医生，作为糖尿病教育工作者，我们呼吁广大医务人员和病友：让我们联合起来，一起抗击糖尿病！

北京糖尿病防治协会秘书长 孙国荣
煤炭总医院内分泌科主任医师

2009年5月19日

说说患者的力量

我与糖尿病等各种慢性病抗争了半个世纪，广览医学保健书刊，也认识了不少名医。有的医生说我“久病成良医”，我说：“久病未必成医，良医未必精通百病。”实践才是检验真理的唯一标准。

人类总是不断有所发现，有所创新，科学技术也不例外。作为患者，不能拘泥于曾经熟读的书，还要多看新书。比如，近年出版的《糖尿病防治指南》就有三本，一本是美国糖尿病协会出版的，一本是卫生部疾病控制司委托中华医学会糖尿病学分会编制的，另一本由刘尊永教授主编、钱荣立教授主审，参照了上述两本《指南》的有关内容，又结合了一些新的信息，科学全面而且通俗易懂。我推荐朋友们读最后这一本。

目前，糖尿病防治的宣传除了靠临床医生，还有媒体这个重要力量。但是，有些媒体的报道中缺乏患者的声音，而我认为患者的力量同样是巨大的。

池芝盛教授曾经说过，医生和患者首先是同志和战友的关系，应当互相学习，取长补短，协调一致，共同与疾病做斗争……病人对疾病带来的痛苦体会最深，对病情了解最透彻，“有时还能提出新的治疗方案和途径”。他说，我们提倡病人教病人的方法，将一部分新病人介绍给老病人，老病人会十分耐心地将自己所知道的糖尿病防治知识教给新病人。我认识的抗糖明星们的普遍特点是学习勤、知识多、心态好、交友广。他们科学认识、对待、治疗糖尿病；关心病友，助人为乐，积极宣传糖尿病科普知识。

榜样的力量是无穷的。我认为，从某种意义上讲，榜样的力量胜过一名专科医生的力量。比如，中国第一本糖尿病杂志《糖尿病之友》每期都有一个封面人物，其中的一位——王新捷同志，他20多岁就被确诊患1型糖尿病，有20年的病史，是高级工程师，事业有成。他工作之余与病友交流心得，在13年前创建了京

城第一家糖尿病患者沙龙，并与中央电视台合作成立了北京糖尿病患者俱乐部，是北京糖尿病协会常务理事之一。他说：“唯一的心愿就是想为病友们能像正常人一样工作和生活尽一点力……我们还帮助许多病友找到了满意的工作、幸福的伴侣。”这样的事情，医生和专家能有几人去做？我觉得，在糖尿病防治领域默默为别人做事的病友也是英雄！对于专家，我的态度是既要尊重又不迷信。还是那句话，实践才是检验真理的唯一标准，不能“唯专家论”。我衷心希望，临床医生和病友在防治糖尿病的事业上携手作战，希望病友的经验、教训和抗糖故事也能更多地被报道、被宣传，给病友们提供更多的交流机会。

李为光

2009年3月15日

编者的话

几年前，应邀参加一个糖尿病病友聚会，期间主持人邀请大家分享自己的抗“糖”经验。作为一名编辑，很多时候都是传播专家的临床经验以指导病友，但是这一次很不同，我听到了很多在专家那里听不到的“实战经验”——病友们分享的抗“糖”经验大多都是发生在自己身上的，有些还是付出了巨大代价换来的；有些虽然看起来像是“邪门歪道”，但是真的很实用……

不久，经领导批准我在《糖尿病之友》杂志开设了《生活一点通》栏目，面向全国糖友征集抗“糖”小窍门。此栏目一经推出便得到很多病友的积极响应，稿件纷至沓来，但是由于杂志版面的限制，每期只能刊登两则，很多信件不得不忍痛束之高阁。

2007年年底，北京出版社编辑欲邀请我编写一本患者自己讲述抗“糖”经验的书，此想法与我不谋而合。翻出尘封已久的来稿，同时亦在中国最大的糖尿病门户网站糖友网进行更多稿件的征集，期间得到很多病友和专家的支持，也发生了很多令人感动的事：偶然在一位病友的博客中发现一篇好文章，我问她可以摘下来用吗？她回复：只要能分享给更多的病友，怎么用都可以！多么朴素而简单的想法！她只是想分享给更多的病友，希望其他病友不再走弯路！需要提醒读者的是，在具体应用书中的某些小窍门时（比如牵涉到饮食、药物、运动方案的调整时），最好事先与您的主治医生进行充分的沟通，以便医生能够根据您的具体情况给予指导和相应调整其他治疗方案。

经过长达一年半的努力，在大家的帮助下，我们终于将这本讲述咱“糖友”自己故事的书呈现在广大读者面前，但由于编写仓促，不足之处在所难免，敬请各位读者谅解，并提出宝贵意见！

最后感谢所有参与编辑此书专家、病友、编者，特别感谢北京出版社编辑姬绪绪先生，感谢大家对糖尿病教育事业的贡献！

目 录

第 1 篇

科学饮食

进餐有序，降糖有道	3
糖尿病患者如何分配一日三餐	4
如何控制餐后高血糖	5
糖友不能随意吃花生、瓜子	6
两餐间吃点小零食，有效防止血糖持续升高	7
晚上如何加餐不易饿	8
值得关注的概念——食物血糖生成指数	9
学会看“指数”吃饭	11
控制血糖，要精确计算热量	13
巧用Excel控制饮食	14
怎样科学地写糖尿病饮食日记	16
控制饮食，我有一招	18
好的烹调方式有利于糖尿病的控制	19
炒菜如何少用油	21
勾芡对血糖的影响	23
糖友千万不要忘记限盐	24
冬季如何吃苦瓜	26
非常适合糖尿病病友吃的一种特产	27
糖尿病患者要少吃酱油	28
糖尿病患者一天补充多少水比较恰当	29

糖尿病患者适合吃什么馅的饺子	31
和糖尿病医生学点菜	32
主食二两原来是生的	33
想吃甜食有“窍门”	34
吃只乌龟的代价	35
这样吃水果，控制血糖好	36
糖尿病患者巧喝粥	37
分享我的抗“糖”教训	38
糖友犯了“酒瘾”该咋办	39
饮食疗法帮奶奶“赶跑”一种降糖药	40
饮食控制糖尿病有妙招	42
糖友过节八项注意	44
糖友外出应酬的小窍门	45
常食豆腐渣，降糖又降压	46
土豆怎么吃，血糖才不高	47
糖尿病患者如何科学饮奶（一）	48
糖尿病患者如何科学饮奶（二）	49
糖友节日外出赴宴有绝招	51
做妻子的营养师	53

第2篇

安全用药

降糖药，一日三次，到底怎么服	57
按时服药，我有窍门	58
吃药姿势大有讲究	59
不用药物，不同吃法	60
糖尿病患者漏服药不能下次补	62

药物不可随意变换、增减	63
糖友怀孕期间要密切监测血糖	64
服用避孕药会影响糖尿病治疗吗	65
中药代茶饮适合糖尿病病友吗	67
降糖别指望保健品	68
糖尿病伴高血压服药有讲究	69
注射胰岛素的十个小窍门	71
注射胰岛素要掌握好时间点	73
胰岛素泵堵塞巧解决	73
自制简易胰岛素摇匀器	74
胰岛素须由乘务员保管登机	76
注射时胰岛素流出怎么办	77
用胰岛素省钱一法	78
使用胰岛素泵的两个小窍门	79
预混型胰岛素笔芯、针头使用小窍门	81
巧除胰岛素中的气泡	83
如何检查胰岛素是否失效	84
用胰岛素泵如何节约耗材	85
节约胰岛素有窍门	88
注射胰岛素出血怎么办	89
我的时钟打针法	90
自制胰岛素注射轮换定位器	91
胰岛素外用效果显	92
胰岛素预混不如短、中搭配	93
消瘦的糖尿病患者如何变“胖”	94
怎样注射胰岛素才不痛	95
口服降糖药，易犯八个错	96
胰岛素要放在冰箱门上	98
了解胰岛素，选择适合自己的方案	98
诺和笔使用细节	100

随身带药，未雨绸缪	101
药量不减饭量减，小心低血糖	102
带泵四年体会多	103

第3篇

合理运动

糖人运动面面观	109
运动降糖也有窍门	110
“懒人”运动窍门——边看电视边锻炼	113
运动不以量小而不为	114
什么时间运动最好	116
糖友运动的“一、三、五、七”	117
如何判断运动治疗是否有效	119
在家蹦迪也能降糖	120
瘦人也需要运动	121
运动时记得带上三样东西	122
步行是最好的降糖药	123

第4篇

自我监测

当好“侦察兵”，战胜糖尿病	129
监测的意义全在于应用	131
测血糖不容忽视的八个细节	134
病友莫忘天气对血糖的影响	135

选购血糖仪的十大关键点	136
血糖仪在5℃以下不能正常检测	138
测血糖时请不要使用碘酒消毒	139
测血糖用酒精消毒也会带来烦恼	140
血糖变化——控制糖尿病的晴雨表	141
测血糖在什么部位取血更容易	142
夏季血糖不正常，看看是不是试纸受潮了	143
餐后血糖怎么比空腹血糖还低	144
为什么需要“自我/家庭监测”	145
血糖仪别挨着手机放	146
血糖高低，重在自我控制	147

第5篇

综合护理

糖友自我护理不可忽视	153
我的养眼之道	155
糖尿病患者如何保护双眼	157
糖尿病真的会突然自愈吗	158
饥饿不等于低血糖	159
怎么才能在周末美美地睡一觉	160
糖尿病足自我监测小窍门	161
糖友也能拥有健康的肌肤	162
患病了，验方别乱试	163
糖尿病司机不可不知的小问题	165
糖友穿鞋大有讲究	166
话说护足	169
糖尿病患者慎用热水泡脚	170

糖尿病患者不适宜泡温泉	171
防止家具伤脚小窍门	172
糖尿病患者也可以旅游	173
预防糖尿病足应从细节做起	176
三招两式，轻松防治白内障	178
科学梳头受益多	179
喝醋降糖养生法	181
我的自编颈部保健操	182
豆子还可以这样吃	184
中药泡脚面面观	185
我是这样对付腱鞘炎的	187
腿部按摩帮助多	189
常吃大蒜保健康	191
糖友早春保健六要素	193
食疗加运动让我避免截肢	194
糖友不宜长时间打麻将	198

第6篇

心情故事

糖友要学会精神放松	203
做个理智的糖尿病患者	204
糖尿病因我而……	205
应对糖尿病的八个锦囊	206
糖尿病是健康的大敌还是良友	209
防治糖尿病，心情很重要	210
我与糖尿病斗争的体会	213
改变糖尿病，我能！	214

防治糖尿病，关键在自己	216
“三无”教训深刻而沉痛	217
对糖尿病说声“谢谢”	218
防治糖尿病需要数字化管理	220
一个妊娠糖妈妈的成功经验	222
“血糖风波”感悟	223
祸起餐后高血糖	224
患病人生亦精彩	226
学会保护自己，别信虚假广告	228
再截肢我就只能“飞”了	230
一场来得太早的“战争”	232
只能说遗憾	235
糖尿病有嘛啊	237
花了七千，却赔进去一只眼	240

附录

附录1 血糖控制状态分类	245
附录2 妊娠糖尿病的诊断标准（OGTT）	245
附录3 儿童和青少年1型糖尿病血糖控制目标	245
附录4 糖化血红蛋白与平均血糖水平的相关关系	246
附录5 中国2型糖尿病的控制目标	246
附录6 常用化验数据及换算	247

第1篇 科学饮食

在糖尿病的综合治疗中，吃是最大的学问。生活中，很多病友对吃感到很迷惑，难道真的要那么“斤斤计较”；也有很多病友抱着满不在乎的态度，觉得无所谓。其实，糖尿病的吃有很多讲究，而且也并不是很难掌握……
