

本书经过全国多位糖尿病专家和内科专家的指导，收集了全国各大医院的临床验证、效果颇佳的治疗方法，集权威性、实用性为一体，既是医生的临床参考资料，又是糖尿病患者的健康生活指南。



■ 轩宇鹏◎编著

糖尿病

百 科 大 全

国内知名保健医师精心打造
糖尿病日常防治养生宝典

我的健康我做主 做自己的保健医生

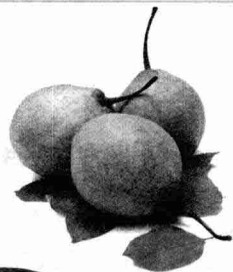
TangNiaoBing
BaiKe DaQuan



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

糖尿病患者健康生活指导

■ 轩宇鹏◎编著



糖尿病

百 科 大 全

常州大学图书馆
藏书章

我的健康我做主 做自己的保健医生

TangNiaoBing
BaiKe DaQuan



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病百科全书/轩宇鹏编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4778 - 8

I. 糖… II. 轩… III. 糖尿病 - 防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 034026 号

出 版 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

规 格 787 × 1092 毫米 16 开本

印 张 21.5

字 数 370 千字

版 次 2010 年 5 月第 1 版

2010 年 5 月第 1 次印刷

定 价 28.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



FOREWORD

前言

糖尿病作为一种常见的内分泌代谢紊乱性疾病，可发生于任何年龄，其分布遍及全世界，且发病率呈逐年增长趋势，已经成为威胁人类健康的三大慢性非传染性疾病之一。

目前，我国糖尿病患者总人数已达 6000 万人，平均每年增加 120 万，平均每天增加 3000 人。面对数量如此庞大的患病人群，单靠医药本身不仅耗费巨大，而且已经明显力不从心。国内外医学专家一致认为：患者对糖尿病的知识掌握越多，自我保健越好，寿命就越长，除医生以外，治疗的效果主要还是取决于患者对该病的认识和自我保健。

但不得不提的是，大部分糖尿病患者，甚至包括一些医务人员对糖尿病危害性的认识还有待提高，许多患者都因疏忽麻痹而得了无法治愈的并发症，甚至导致身残和死亡。为了提高对糖尿病危害健康严重性的认识，普及防治知识，提高健康意识，我们精心编写了这本《糖尿病百科全书》。

本书本着科学严谨的态度，以实用性为目标，采用通俗易懂的语言，介绍了怎样认识糖尿病、糖尿病的养生之道、糖尿病的饮食调理、糖尿病的运动方式、糖尿病的心理疗法、糖尿病的药物疗法、糖尿病的特色疗法、糖尿病的自我监护等诸多方面，科学的指导糖尿病患者从生活中的一点一滴做起，掌握糖尿病防治的“宜”与“忌”。

糖尿病患者要增强自我健康、保健意识，改变不良的生活习惯，保持良好的心理状态，选好自己的健康目标，尽量多地了解糖尿病保健知识，把健康的金钥匙牢牢掌握在自己的手中。

唯愿通过编者的努力能为您的康复带去一缕希望之光，助您早点登上健康的彼岸。

编者



CONTENTS

目 录

第一篇 健康指南

——与“糖”共舞的人生亦精彩

第一章 走近糖尿病——揭秘“糖”识知多少

第一节 关于糖尿病，你了解多少	3
什么是糖尿病	3
我国糖尿病患者的现状	4
糖尿病的类型	5
认识血糖	6
一天中血糖的变化	6
正常血糖的范围是多少	7
何谓“黎明现象”高血糖	7
什么是胰岛素	8
胰岛素的神奇作用	8
影响胰岛素分泌的因素	9
第二节 认识糖尿病的本质	10
糖尿病病名的由来	10
糖尿病的诱发因素	11
I 型糖尿病的病因和发病机制	12
II 型糖尿病的病因和发病机制	13

妊娠糖尿病的病因和发病机制	14
糖尿病的症状表现	14
糖尿病的非典型症状	15
糖尿病的诊断	16
糖尿病发展的 3 个阶段	17
哪些疾病可能继发糖尿病	17
什么是尿糖	18
糖尿病对身体的危害	19
糖尿病易患人群	19
老年糖尿病的特点	21
糖尿病的治疗原则	22
糖尿病治疗的目的	23
第三节 糖尿病并不可怕，可怕的是并发症	23
糖尿病并发症的类型	23
糖尿病的急性并发症	24
糖尿病的慢性并发症	25
糖尿病酮症酸中毒	27
糖尿病乳酸性酸中毒	28
糖尿病与冠心病	30
糖尿病性心肌病	30
糖尿病性脑血管病	31
糖尿病性肾病	32
糖尿病生殖系统疾病	33

第二章 生命在自己手中——与糖尿病共享人生

第一节 糖，不会妨碍你的正常生活	34
糖尿病患者结婚生子不是梦	34
漫漫抗糖路，亲情永相助	36
稳定血糖，让“性”福如影随行	37
降糖，从拒绝肥胖开始	38



第二节 糖尿病患者的长寿人生	40
糖尿病患者也可以健康长寿	40
糖尿病患者的长寿大计	41
防“糖”宜知的4个要点	42

第二篇 养生之道

——细节让“糖”不再粘着你

第一章 天天降糖——控制血糖全天候

第一节 每天降糖保健康	45
晨起降糖小策略	45
有条不紊的上午时光	47
轻松度过下午休闲时光	47
第二节 三餐中的降压妙方	48
早餐作用早知道	48
糖尿病患者早餐怎样吃	49
糖尿病患者适宜的午餐	50
合理晚餐的重要性	50
一日多餐好处多	51
灵活加餐很重要	52
不可随意更改三餐分配量	52
第三节 良好睡眠的呵护细节	53
睡前活动莫过度	53
睡前必须注意的	54
当心午夜低血糖	54
周末睡个好觉的方法	55
仰卧睡觉的好处	55

第二章 日常生活——点滴之处皆降糖

第一节 日常细节里的降糖学问	57
打造自己的健康生活模式	57
宜合理安排自己的衣食住行	58
糖尿病患者选穿鞋袜的原则	59
糖尿病患者选鞋有窍门	60
保持有规律的作息	60
开灯睡觉的好处	61
吃饭速度不可过快	61
饮酒对糖尿病的影响	62
行走时慎防跌倒	63
八招练就“不老腿”	64
夏季远离空调不是错	65
使用电热褥的注意事项	65
注意个人卫生很重要	65
洗漱用水有讲究	66
安全洗澡需注意	67
性生活时要防低血糖	68
看电视、上网时要注意	68
频繁使用手机危害多	69
糖尿病妇女的“三期”护理	69
糖尿病并发高血压的日常保健	70
第二节 出行旅游时的保健常识	71
出差前应做的准备	71
专家对开车旅行时的忠告	72
旅游时应做的准备	73
长途飞机旅游要注意	73
出国旅游也容易	74
第三节 过节勿忘防血糖	74
节日里的保健措施	75



快乐健康过春节	76
国庆节里吃出健康	76
节日里也要坚持服药	77
能否在宴会上喝一杯葡萄酒	78

第三章 四季保健——因天之序降血糖

第一节 生发之春——恋春光勿忘护血糖	79
乍暖还寒时要防感冒	79
春季体检要注意	80
春季踏青早安排	80
“春捂”原则要遵循	81
专家为你的春季饮食支招	81
足部护理很重要	82
第二节 养长之夏——盛夏降糖事半功倍	82
夏季是治疗糖尿病的最佳时机	82
夏季饮食注意事项	83
食用冷饮要有所选择	84
慎重对待“度夏伴侣”	84
防暑降温要科学	84
保持情绪稳定	85
第三节 内收之秋——燥气当令重养生	85
燥气当令时养生	86
秋季饮食要注意	86
秋季运动,量力而行	87
糖尿病患者“秋冻”要适度	87
第四节 藏伏之冬——正确保养平安过冬	88
老年糖尿病冬季保健常识	88
精心呵护,平安过冬	89
冬季慎防流感	89
冬季严把饮食关	90

冬季洗澡要注意	91
积极保暖护脚部	91

第三篇 饮食调理

——饮食降糖面面观

第一章 科学饮食——从食疗走向健康

第一节 树立正确的饮食观	95
食疗是治疗糖尿病的基石	95
养成良好的饮食习惯	97
糖尿病饮食治疗的四大误区	98
早餐,为健康打下基础	99
糖尿病患者常见的饮食误解	99
糖尿病患者膳食安排的科学原则	101
糖尿病患者要辨证选食	102
糖尿病饮食调理的目的	102
糖尿病患者餐饮科学安排	103
合理安排全日的主、副食量	103
糖尿病饮食治疗因人而异	105
慎防“无糖”食品的陷阱	105
糖尿病患者食盐有限制	106
糖尿病患者宜选用的食用油	107
糖尿病患者吃“糖”技术	109
一般糖尿病患者的饮食调养	110
重症糖尿病患者的饮食调养	110
肥胖型糖尿病患者的饮食调养	111
消瘦型糖尿病患者的饮食调养	111
妊娠糖尿病患者的饮食调养	112
儿童糖尿病患者的饮食调养	113



老年糖尿病患者的饮食调养	113
第二节 饮食“算计”助降糖	114
要做自己的营养师	114
糖尿病各种饮食计算方法	115
人体所需要的主要营养物质	116
正确估算饮食的数量	116
计算每日所需热量要个体化	117
糖尿病食谱“精打细算”	117
你知道食品交换份法吗	119
看“指数”吃饭更科学	120
第三节 日常饮食里的降糖秘诀	120
糖尿病患者饮食法则	121
少食多餐利血糖	121
营养配餐要遵循的3大原则	122
吃喜欢吃的东西时要遵循的原则	123
吃零食要选择合适的时间	124
减肥时不应限制饮水	124
合理解决饮食调理带来的饥饿感	125
饮食调理要计算标准体重	125
选食水果有学问	126
进食水果的原则	127
莫把“甜”与“糖”混为一谈	127
糖尿病患者宜适量补充维生素	128
为何要注意微量元素的摄入	128
亲近杂粮好处多	129
高纤维膳食有益降糖	130
花生、瓜子降糖不科学	131
南瓜不能代替降糖药	131
多吃苦瓜巧降糖	133
糖尿病患者喝牛奶的益处	134
糖尿病患者宜喝豆浆	135
糖尿病患者可以喝咖啡吗	135

糖尿病患者过量饮酒的危害	135
茶与糖尿病的关系	136
外出就餐要注意的问题	137
第四节 顺应天时的饮食调养	138
依四季调饮食	138
春暖花开,吃要讲究	139
安度盛夏,饮食有节	140
凉燥之秋,小心饮食	141
寒冷冬日,温热为主	142

第二章 辨证选食——来自餐桌上的“降糖灵药”

第一节 粮谷类——人体能量的主要来源	143
粮谷类的营养价值与功用	143
小麦——降糖降脂的优选主食	145
玉米——老年糖尿病患者的保健佳品	146
米——消渴暖胃常食之物	146
荞麦——含无机盐最高的天然食品	147
麸皮——最理想经济的高纤维食品	147
马铃薯——益气健脾抗血糖	148
甘薯——粮谷中唯一的碱性食品	148
第二节 豆蔬类——不可缺少的降糖辅助食品	149
薤菜——含有胰岛素样成分的降糖菜	150
大白菜——抑制餐后血糖上升的名菜	150
芹菜——降压利尿降血糖	150
莴苣——久食有益降糖	151
冬瓜——肥胖症的克星	151
黄瓜——作用广泛的降糖良品	151
南瓜——营养成分全面而又丰富	152
苦瓜——以“苦”为乐巧降糖	153
海带——利水消肿降血脂	153



大豆——降脂降压优质食品	154
扁豆——有效降低血糖及血清胆固醇	155
赤小豆——降低血糖预防并发症	155
绿豆——降脂保肝的低脂肪食品	155
豆制品饮料——糖尿病患者极好的保健食品	156
第三节 动物性食物——限量食之防血糖	156
猪胰——“以脏治脏”的最佳食物	157
猪血——有效控制糖尿病并发症	157
牛肉——肉类中的含锌之王	158
兔肉——国外公认“美容肉”	158
鸭肉——利水消肿宜食肉	159
鸽肉——调整血糖的美味	159
鹌鹑——有“动物人参”之称的滋补佳品	159
鲫鱼——优质蛋白质的来源	160
黄鳝——高蛋白低脂肪的补益食品	160
泥鳅——有“水中人参”之称的滋补品	161
海参——珍贵的滋补佳品	162
蛋类——蛋白质的一种经济来源	162
奶类——营养价值极高的食品	163
第四节 水果类——平衡饮食的辅助食物	164
草莓——生津止渴的多养分水果	164
西瓜——瓜果中果汁最丰富者	165
柚子——防治糖尿病并发症的佳果	165
罗汉果——能改善糖代谢的水果	166
苹果——减慢人体吸收糖分的水果	166
山楂——降低血脂防并发	167
香蕉——糖之友的加餐果品	167
猕猴桃——享有盛誉的“世界珍果”	167
番石榴——补充维 C 的优质水果	168
第五节 其他类——降糖食物数不胜数	168
坚果类, 适量摄入有益血糖	169

茶酥类,科学食用降糖降压	170
调味品,精心“调”出无糖生活	171

第三章 享受美食——做自己的营养专家

第一节 降糖主食花样的翻新	172
降糖主食吃多少为宜	172
降糖主食之面食	173
降糖主食之米饭	175
降糖主食之粥类	176
第二节 降糖菜肴榜上有名	177
降糖菜肴之素菜类	177
降糖菜肴之荤菜类	179
降糖菜肴之汤类	181
第三节 降糖饮品各有所长	183
苦瓜茶:清三消、降血糖	183
乌梅茶:养阴止渴	183
菊花山楂饮:消食降脂	184
薤菜玉米须:养阴生津	184
胡萝卜汁:保健降压	184
葱头饮:降血糖	184
葫芦汤:解毒止痛	184
冬瓜饮:减肥降脂	184
第四节 糖尿病并发症患者的调养食谱	185
糖尿病并发肥胖的调养食谱	185
糖尿病并发高血压的调养食谱	186
糖尿病并发高脂血的调养食谱	186
糖尿病并发冠心病的调养食谱	187
糖尿病并发脑血管病的调养食谱	187
糖尿病并发肾病的调养食谱	188
糖尿病患者手术前后调养食谱	189
糖尿病患者患急重症的调养食谱	190



第四篇 合理运动

——释放生命的活力

第一章 科学运动——降糖的加速器

第一节 不可不知的运动降糖	193
运动是康复的法宝	193
运动对血糖的影响	194
运动疗法对糖尿病患者的作用	194
运动疗法要注意的问题	195
不适合运动降糖的人	196
运动疗法的禁忌	196
运动前的准备工作	197
第二节 运动降糖专家来支招	198
选择适宜的体育锻炼	198
运动时间的最佳选择	199
运动频率要把握	199
运动强度要适宜	199
如何提高运动的积极性	200
清晨锻炼应注意的问题	201
室外锻炼的注意事项	201
家务劳动不能代替运动疗法	202

第二章 运动方式——选对运动为健康加分

第一节 选择适合自己的运动处方	203
你知道运动处方吗	203

适宜糖尿病患者的运动方式	204
散步,公认最佳的运动方式	204
精心选择合适的运动方式	205
跑步,简单而有效的“良方”	206
踢踢毽子巧降压	207
要运动,别忘了游泳	208
骑自行车,好处多多	209
爬山要因人而异	210
关于体操降糖	210
球类疗法的内容	211
瑜伽疗法简介	212
适合糖尿病的瑜伽姿势	213
第二节 特殊类型糖尿病患者的运动处方	214
I型糖尿病患者的运动处方	215
II型糖尿病患者的运动处方	215
肥胖型糖尿病患者的减肥运动	215
儿童糖尿病患者的运动处方	216
老年糖尿病患者的运动处方	217
糖尿病并发心脏病的运动	217
糖尿病并发肾病运动不可过度	218
糖尿病并发视网膜病变要控制运动强度	218

第五篇 心理疗法

——好心境让糖“甘拜下风”

第一章 好心情——降糖路上“好帮手”

第一节 情绪对降糖的意义	221
精神因素对糖尿病的影响	221



了解糖尿病患者的心理历程	222
树立正确抗病观	223
精神紧张不利于控制病情	224
糖尿病患者发生抑郁症	224
好情绪是控制血糖的关键	224
第二节 保持良好情绪的秘诀	225
缓解精神紧张小策略	225
糖尿病患者宜保持健康情绪	226
让忌妒永不再来	227
调节情绪,要学会倾诉	227
哭泣,顺其自然的宣泄法	228
怎样保持情绪稳定	229
自我安慰心情好	230

第二章 心理调节——“调”出无糖的健康人生

第一节 好心态是抗糖的无价之宝	231
糖尿病患者的心理特点	231
心理调节的重要性	232
心理疗法的作用和目的	233
糖尿病患者的心理障碍	233
心理调节的主要内容	234
家属关心很重要	234
医务人员对患者心理治疗的作用	235
第二节 打开心理调节的天窗	236
调制身心健康的生活	236
果断排除心理障碍	237
积极调整心态失衡	238
怎样缓解焦虑心理	239
释放压力的方法	239
糖尿病患者要走出消极误区	240