

你对糖尿病了解多少？糖尿病怎么治疗？如何平稳控制血糖？糖尿病患者怎么运动？如何进行心理调适？如何预防糖尿病的并发症？

糖尿病 怎么治疗

速查
手册

食物疗法和药物疗法有很大的不同。食物治病最显著的特点之一，就是“有病治病，无病强身”，对人体基本上无副作用。也就是说，利用食物（谷肉果菜）性味方面的偏颇特性，能够有针对性地用于某些病证的治疗或辅助治疗，调整阴阳，使之趋于平衡，有助于疾病的治疗和身心的康复。但食物毕竟是食物，它含有人体必需的各种营养物质，主要在于弥补阴阳气血的不断消耗。因此，即便是辨证不准确，食物也不会给人体带来太大的危害。正如名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所说“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。

中医
食疗



宜

蓝莓

蓝莓，为蓝色的浆果之意。色泽美丽、悦目、清爽宜人，为鲜食佳品。

蓝莓果实中除了常规的糖、酸和Vc外，富含VE、VA、VB、SOD、胡萝卜素、蛋白质、花青素、食用纤维以及丰富的K、Fe、Zn、Ca等矿物质元素。微量元素也很高，每克鲜果中钙220~920微克，磷98~274微克，镁114~249微克，锌2.1~4.3微克。蓝莓用在果冻、果酱与派上，也会加入玛芬中烘焙。它是许多点心与佳肴的成分之一。

定期
检测



番茄

番茄别名西红柿，果实营养丰富，番茄是全世界

据营养学家研究测定：每人每天食用50克~100克番茄，对几种维生素和矿物质的需要。番茄含的“番茄素”作用，含的苹果酸、柠檬酸和糖类，有助消化的功能。营养，又有多种功用被称为神奇的菜中之果。番茄内的等有机酸，还有增加胃液酸度，帮助消化，调整胃肠



赠
精美挂图

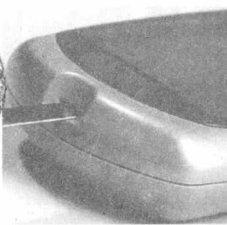
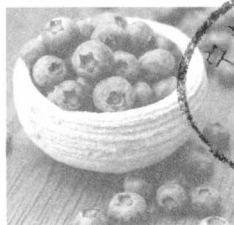
一书在手·心中无忧

田建华 林敬/编著

你对糖尿病了解多少？糖尿病怎么治疗？
如何平稳控制血糖？糖尿病患者怎么运动？
如何进行心理调适？
如何预防糖尿病的并发症？

糖尿病 怎么治疗

速查
手册



YZLI0890166233

田建华 林敬/编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么治疗速查手册/田建华, 林敬编著. -上海: 上海科学技术文献出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5439-5124-2

I. ①糖… II. ①田… ②林… III. ①糖尿病-治疗-手册
IV. ①R587.105-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 256324 号

责任编辑: 忻静芬

糖尿病怎么治疗速查手册

田建华 林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京振兴源印刷有限公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 19 字数 250 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5124-2

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>



前言

糖尿病已成为困扰人类健康的大敌，对患者的生活质量影响很大，如果缺乏正确的治疗观念和引导，贻误病情，就可能危及生命。据统计，全世界每年约有400万人死于糖尿病。面对来势汹汹的糖尿病，该如何治疗，如何应对呢？“五架马车”并驾齐驱成为控制血糖，调治病情的必由之路。

第一架马车：合理膳食是根本

糖尿病需要三分治，七分养。饮食调理对任何类型的糖尿病都是行之有效的治疗措施。尤其是轻型患者，经饮食控制和调节，药食结合，通常不需服药或少量服药，血糖、尿糖即可恢复正常，症状消失。中重型患者，经饮食控制和调节后，也能减少用药，促使病情稳定，减轻、预防并发症发生。

策略指导：合理控制总热量是糖尿病患者饮食调理的首要原则；其次是要遵循食物多样化、增加膳食纤维摄入、少食多餐等原则；再者，糖尿病患者应以糖类（碳水化合物）食物为主，少吃脂肪和蛋白质。此外，对儿童、青少年、孕妇和乳母等，还要考虑到生长发育及胎儿生长的需要。

第二架马车：运动是必要的补充

医学报告证实，运动不仅可以增进胰岛素敏感性、降低血糖、血脂和血液的黏稠度，还可以降低低密度脂蛋白，提升高密度脂蛋白，增强心肺功能，促进末梢循环，对病情的控制一定有所帮助。



策略指导：糖尿病患者应注重低冲击力的有氧运动，其中比较适合中老年患者的运动项目有散步、柔软体操、甩手、骑车、游泳、爬山、爬楼梯、韵律操、练气功等。

第三架马车：规律用药是关键

在用药上，普遍存在这样一个误区：用什么药很受患者重视，但如何用药却往往被忽视。服药时间不当，病情严重时自作主张过量用药等情况大量存在，最明显的“回馈”就是：用药或多或少，或早或晚，而血糖也就忽高忽低。

策略指导：按时、按规律服药，尽量坚持每天在同一时间同一地点服药。建议制定“自我服药时间备忘录”。为了进一步减少药物漏服的机会，患者自己或者家人可以使用一种服药标签，按一周7天分别记录，把每天应服药的情况记录在标签上，甚至配合手机、闹钟等，以便提醒。

第四架马车：血糖监测是基础

人体的血糖是24小时变化的，不及时科学监测，医师与患者自己对病情发展和用药效果的判断也会随之受到影响。

策略指导：血糖监测必须把握的原则：根据病情，病情变化越大血糖监测的次数越多；打胰岛素的患者血糖监测次数要多。与之相对应，可适当少一些。

需要说明的是，打长效胰岛素的患者，主要是看早上的空腹血糖。每天测量一次即可，但每1~2周就要找一天做多次血糖的监测，可以是5次，也可以是7次；一天打两针混合胰岛素的患者，最少每天要测两次血糖，即早餐前空腹血糖和晚餐后血糖。同时，也要每周有一天做多次血糖的监测。

第五架马车：良好心态是调治前提

糖尿病无法根治，是一个无法回避的事实。大多数糖尿病患者想



到疾病将伴随终身，精神就很抑郁。此种心态，自然会削弱机体的免疫功能，使抵抗力下降，严重影响治疗效果。

策略指导：人有七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，中医学认为，情志太过则为病。在日常生活中，应鼓励患者到户外活动，呼吸新鲜空气，这样可使患者心情舒畅，避免形成病理心理和病理生理之间的恶性循环，影响调治效果。

广大糖尿病患者千万不要寄希望于所谓的降糖保健品。一定要相信科学，要明白保持良好心态、饮食治疗、运动治疗、血糖监测、药物治疗是治疗糖尿病密不可分的五匹战马，必须并驾齐驱，才能拉动战胜糖尿病的“战车”，这已得到专家们一致公认。

权威指导，贴心相伴。糖尿病调治，我们和你在一起。

编者



◀ 目录 Contents

目 录

第一章 认识血糖，了解糖尿病

◎ 字里藏医，从“糖盲”到草根专家 / 004

血糖——体内组织细胞的能量来源 / 004

尿糖——阴性也可能患有高血糖 / 005

餐后血糖——糖尿病诊治的“尺子” / 006

空腹血糖——高血糖的3种情况 / 007

三多一少——糖尿病的典型症状 / 008

糖尿病诊断——尿糖阳性是重要参照 / 011

胰岛素——体内唯一降低血糖的激素 / 012

胰岛素抵抗——并发症的“动力”源泉 / 013

血糖监测——糖尿病控制的基础 / 014

食物血糖生成指数（GI）——低GI食物降血糖 / 016

◎ 高血糖先兆，这些人当心与糖尿病结“怨” / 017

吃得过咸的人，口重往往血糖也不低 / 017

有糖尿病家族史的人，小心疾病“接力” / 018

总眼花的人，莫把糖尿病先兆当疲倦 / 019

老患牙周病的人，当心高血糖成“主谋” / 020

肥胖的人，肥胖指数反映血糖水平 / 022

脚部异常的老人，是糖尿病的报警信号 / 024





第二章 分型论治，降糖五架马车并驾齐驱

◎ 糖尿病分型与调治基本对策 / 030

甜蜜杀手，糖尿病防治势在必行 / 030

1型糖尿病——青年发病型糖尿病 / 031

2型糖尿病——成人发病型糖尿病 / 033

妊娠糖尿病——肥胖和高龄产妇 / 035

泾渭分明，鉴别1、2型糖尿病 / 037

◎ 三项指标：有没有糖尿病要做哪些检查 / 040

检查一：血糖平均控制水平如何 / 040

检查二：糖尿病诊断、分型如何 / 041

检查三：代谢紊乱及并发症状况 / 042

◎ 五驾马车：并驾齐驱轻松改善血糖值 / 044

饮食控制——打胰岛素也要控制饮食 / 044

体育锻炼——别用家务劳动代替运动 / 046

合理用药——家庭小药箱你准备好了吗 / 048

血糖监测——血糖浓度决定胰岛素用量 / 050

心理调整——掌控情绪掌握健康 / 051

第三章 饮食疗法，来自养生餐桌的降糖药

◎ 民以食为天，降糖把好宜忌关 / 056

基本原则，合理膳食是健康的基础 / 056



目 录

分型论食，1、2型糖友的饮食指导 / 060

饮食宜淡，少食钠盐淡食最补人 / 061

饮食宜缓，细嚼易消化滋补五脏 / 062

饮食宜暖，温度适中体内尽太平 / 063

食物纤维，延缓饥饿改善葡萄糖耐量 / 064

烹调用油，植物油较理想 / 066

理想食物，有益的大豆及其制品 / 066

应付饥饿，四种吃法糖友饿得慢 / 067

甜味品选择，糖友生活“甜秘密” / 068

一日三餐，主食量的分配要合理 / 069

无糖食品，糖友选购多留心眼 / 070

◎ 改善人体胰岛素含量的几种食物 / 073

玉米减轻胰岛细胞的负担 / 074

南瓜促使胰岛素的正常分泌 / 076

西葫芦加强胰岛素的作用 / 078

洋葱刺激胰岛素的合成和分泌 / 080

菜花降低对胰岛素的需要量 / 082

苦瓜减轻人体胰岛的负担 / 084

菠菜促进胰腺分泌和肠道蠕动 / 086

海参激活胰岛 β 细胞活性 / 088

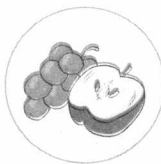
驴肉营养胰岛细胞促进胰岛素分泌 / 090

牛肉提高胰岛素合成的效率 / 092

乌鸡有效促进胰岛素分泌 / 094

苹果提高人体对胰岛素的敏感性 / 096





菠萝调节胰岛素分泌增加饱腹感 / 098

石榴能够增强胰岛素的敏感性 / 100

◎ 有效抑制餐后血糖上升的几种食物 / 101

黑米降低葡萄糖的吸收速度 / 102

燕麦平缓饭后血糖上升 / 104

生菜减缓餐后血糖升高 / 106

山药控制餐后血糖升高的速度 / 108

芹菜预防餐后血糖值迅速上升 / 110

草莓防止餐后血糖值迅速上升 / 112

第四章 运动疗法，快乐降糖一箩筐

◎ 运动降血糖，糖尿病患者有话要说 / 116

运动调理，糖友运动的7大好处 / 116

运动总则，1型、2型各不同 / 118

量力而为，制订合理的运动计划 / 121

运动准备，运动前应注意的问题 / 122

因人而异，选择适合你的运动 / 123

运动时间，餐后半小时运动最佳 / 124

运动强度，循序渐进最恰当 / 126

运动调理，运动后的3大注意事项 / 127

运动禁忌，不适合运动的10种情况 / 128

◎ 一般糖尿病患者的几种保健运动 / 130

散步，把升上去的血糖降下来 / 130



慢跑，跑掉“纠缠”你的高血糖 / 131

舞蹈，分解糖脂为胰岛“减负” / 133

游泳，科学游泳助你降血糖 / 134

登楼梯，一边登高一边降糖 / 135

练气功，督脉通血糖就会正常 / 136

五禽戏，熊戏两式三招控血糖 / 137

◎ 送给大忙人的几套降糖保健操 / 141

松静站立，糖尿病保健的基本操 / 141

搓手洗面，疏通经络降糖防痴呆 / 142

搓手梳头，防治糖尿病脑供血不足 / 143

颤抖缓冲，排除病气轻松降糖 / 144

玉液还丹，利脾健胃助降糖 / 144

第五章 药物疗法，中西结合是降糖的佳选

◎ 中药，6种调治糖尿病的“大腕” / 148

丹参降低血脂及血黏稠度 / 148

地黄预防肾上腺素所致血糖上升 / 150

玉米须改善糖尿性高血压、肾病 / 152

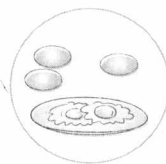
知母改善糖尿病口渴多饮症状 / 154

枸杞改善糖尿性血脂高、视力差 / 156

人参改善糖尿病患者早期症状 / 158

◎ 足浴，9款泡脚验方健康始于“足”下 / 160

葛根丹参水——生津止渴主治糖尿病 / 160





黄芪伸筋草水——糖尿病足部感染 / 160

黄芪党参水——气阴两虚型糖尿病 / 161

苦参水——糖尿病性外阴瘙痒 / 161

桂枝丹参水——糖尿病趾端坏死 / 162

熟地茯苓水——阴阳两虚型糖尿病 / 162

天花粉水——糖尿病并发末梢神经炎 / 162

黄芪当归水——气虚血瘀型糖尿病 / 163

桂枝牛膝水——糖尿病并下肢疼痛 / 163

◎ 西药，6种治疗糖尿病的常用西药 / 164

格列本脲(优降糖)——轻、中型及稳定型糖尿病 / 164

格列齐特(达美康)——2型糖尿病 / 164

格列吡嗪(美吡达)——饮食不能控制的糖尿病 / 165

格列喹酮(糖适平)——2型糖尿病 / 165

盐酸二甲双胍(降糖片)——肥胖型非胰岛素依赖首选 / 166

伏格列波糖(倍欣)——改善糖尿病餐后高血糖 / 167

第六章 经穴疗法，糖尿病防治的特效穴位

◎ 按摩疗法，糖尿病四大基本防治法 / 170

足部按摩，糖尿病调治分步图解 / 170

手部按摩，糖尿病调治分步图解 / 174

耳部按摩，糖尿病调治分步图解 / 179

体部按摩，糖尿病调治分步图解 / 182



◎ 刮痧疗法，糖尿病几种基本防治法 / 190

膀胱经调治糖尿病刮痧法 / 190

任脉调治糖尿病刮痧法 / 191

肺经调治糖尿病刮痧法 / 191

◎ 拔罐疗法，糖尿病几种基本调理法 / 192

“三消”四穴加减拔罐法 / 192

膀胱经内侧循行线拔罐法 / 194

肾俞穴调治糖尿病性眼底拔罐法 / 195

第七章 综合防治，不同并发症不同调治

◎ 糖尿病并发症专家答疑 / 198

糖尿病并发症“殃及全身” / 198

糖尿病并发症检查项目 / 198

糖尿病患者防治低血糖方案 / 200

糖尿病患者防治酮症酸中毒方案 / 201

糖尿病患者防治高渗性昏迷方案 / 202

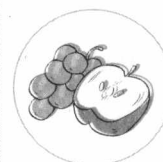
◎ 饮食、运动、验方调治并发症 / 204

糖尿病并发眼病治疗方案 / 204

糖尿病并发骨质疏松 / 209

糖尿病并发足部病变 / 215

糖尿病并发高脂血症 / 222





糖尿病并发肾病 / 227

糖尿病并发心脑血管病 / 232

第八章 自我监测，糖尿病自我监测三个“6”

◎ 6项内容，建立糖尿病患者自我监测日记 / 242

血糖监测——每日8个监测点 / 242

血压、体重监测——每周1次 / 242

尿常规等检查——3~6个月检查1次 / 243

糖化血红蛋白检查——每3个月检验1次 / 243

生化指标监测——约3个月检查1次 / 244

眼底、足部检查——每年1次 / 244

◎ 6大误区，糖尿病自我监测勿误入歧途 / 245

误区一：监测血糖用家用仪器就够了 / 245

误区二：不定期到医院测血压 / 245

误区三：只顾脾胃脏腑不注意护脚 / 246

误区四：不定期测糖化血红蛋白 / 247

误区五：空腹测血糖前吃药 / 248

误区六：低血糖依旧“早起做运动” / 249

第九章 降糖“心药”，心胸豁达病愈三分

◎ 糖尿病患者心理误区与应对策略 / 252

恐惧心理——心与心的交流稳定情绪 / 252



否认心理——普及知识重视日常调理 / 253

失望心理——亲切开导争取积极配合 / 253

厌世心理——正确引导防止自杀 / 254

自责心理——帮助患者解决实际困难 / 254

◎ 教你几招心理调节的常用方法 / 255

音乐疗法——陶冶情操消除障碍 / 255

精神分析法——叙述病情疏导情志 / 256

支持性心理治疗——消解糖友焦虑 / 257

说理开导法——帮助患者解除紧张 / 258

自我松弛疗法——缓解紧张的神经 / 259

怡悦开怀法——逞心如意是良药 / 259

转移注意法——不药而治缓解病情 / 260

第十章 防治糖尿病，细节决定成败

◎ 顺应时令，做自己的四季“保健师” / 264

春季——糖尿病患者防足癣正当时 / 264

夏季——糖尿病患者降糖好时节 / 265

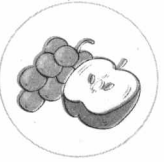
秋季——当心秋乏是假，高血糖是真 / 266

冬季——糖尿病患者安然过冬有“四防” / 267

◎ 避开陷阱，健康长寿求人不如求己 / 271

陷阱一：节日美食诱惑暗藏杀机 / 271

陷阱二：误将糖尿病当口腔病 / 272



陷阱三：戴隐形眼镜防治糖尿病眼病 / 275

陷阱四：泡热水澡加快胰岛素吸收 / 275

陷阱五：血糖稍稳定就不带必备用品 / 276

陷阱六：不可轻视糖尿病“黎明现象” / 277

附录一 看一看，日常饮食热量便览表 / 279

附录二 算一算，不同热量全天带量食谱 / 285



TANGNIAOBING ZENME ZHILIAO
SUCHASHOUCE