

名医专家精心指导 糖尿病患者健康指南

樊蔚虹◎编著

学会健康生活 享受快乐人生

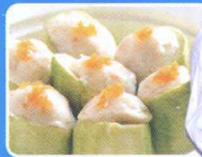
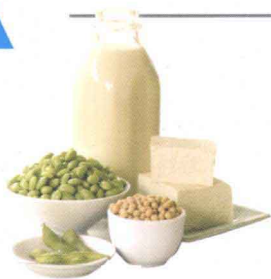
TANGNIAOBING
YANGSHENG BAOJIAN
BAIKE

畅销图书
精华

CHANGXIAO
TUSHU JINGHUA

糖尿病 养生保健

百 科



- 认识一下什么是糖尿病
- 关注糖尿病的易患人群
- 糖尿病患者的日常护理
- 糖尿病的科学治疗方法

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

名医专家精心指导 糖尿病患者健康指南

学会健康生活 享受快乐人生

TANGNIAOBING
YANGSHENG BAOJIAN
BAIKE

糖尿病 养生保健

百 科

樊蔚虹◎编著



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病养生保健百科/樊蔚虹编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5052 - 8

I. ①糖… II. ①樊… III. ①糖尿病 - 防治 IV. ①R587. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 078280 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](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 北京市业和印务有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 24.75

字 数 380 千字

版 次 2011 年 9 月第 1 版

2011 年 9 月第 1 次印刷

定 价 32.80 元

版权所有 翻印必究

前言

随着生活水平的提高和老龄化的加快，我国糖尿病患病率呈加速上升的趋势，已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后，危害人们健康的第三大慢性非传染性疾病，目前患病人数已达 4000 多万人，且平均每年增加约为 120 万。面对如此庞大的患病人群，医药费之巨大使许多家庭背上了沉重的负担，而且糖尿病的急、慢性并发症，严重影响患者的身心健康，给个人、家庭和社会带来沉重的负担。

目前，我国糖尿病的检出率、知晓率和控制率较低，防治意识不普及，这也是糖尿病在我国呈快速上升趋势的原因之一。迄今为止，糖尿病还不能“根治”，治疗的效果除医生以外，主要取决于患者对糖尿病的认识和自我保健。它的治疗和控制主要包括饮食、运动、药物、监测、教育五驾马车。其中，对患者的教育，树立患者良好的心态是首要的。瑞士糖尿病教育专家 Asal 教授说得好：“糖尿病及其并发症的高质量治疗，取决于对糖尿病患者的教育。”加强糖尿病教育，首先是增强广大人民群众和患者对糖尿病的了解、认识，做到早预防、早发现、早治疗。

“聚沙成塔，集腋成裘。”生活的细节、良好的生活习惯才是我们健康的保证。作为自己身体的主人，我们有权力、有能力用手中的钥匙去开启幸福健康之门。

为了提高广大群众对糖尿病危害的认识，普及防治知识，提高健康意识，



糖尿病养生保健百科

Tang Niao Yang Sheng Bao Jian Bai Ke

我们编写了《糖尿病养生保健百科》。全书运用大众化的语言，本着严谨的科学态度，注重实用性。从了解糖尿病，合理饮食、运动、起居，正确求医等诸多方面。指导糖尿病患者如何“做”，如何“养”，如何“治”。希望对广大读者及患者有所帮助。

编 者

第一篇

健康指南——揭开“糖”的神秘面纱

第一章 糖尿病直通车——与“糖”相知相识

第一节 糖尿病基础知识.....	003
什么是糖尿病	003
糖尿病病名的由来	004
什么是血糖	005
血糖从何而来	005
正常血糖值是多少	006
正常人血糖每天有什么变化	006
什么是空腹血糖	006
怎样检测血糖浓度	007
什么是苏木杰现象	007
什么是黎明现象	007
什么是尿糖	008
什么是胰岛素	008
什么是C肽	009
什么是“肾糖阈”	009
什么是酮体	010
糖尿病的分型有哪些	010
何谓“三多一少”	011
什么是原发性糖尿病	011



什么是继发性糖尿病	012
为什么中国人更易患糖尿病	012
第二节 糖尿病发病机理与临床症状	013
糖尿病的致病因素有哪些	013
1 型糖尿病的发病原因有哪些	014
2 型糖尿病的发病原因有哪些	015
糖尿病是否存在季节流行特点	015
妊娠糖尿病的发病原因有哪些	016
职业对糖尿病发病有何影响	016
性格与糖尿病发病有关吗	016
应激是糖尿病的诱因吗	017
精神压力与糖尿病有何关系	018
糖尿病与吃糖有关吗	018
乙肝会引起糖尿病吗	018
糖尿病会遗传吗	019
胰岛素缺乏是导致糖尿病的主因吗	019
气候变化对血糖有何影响	020
糖尿病有哪些临床表现	020
糖尿病中期有何症状	021
糖尿病晚期有何症状	022
为何 2 型糖尿病患者呈低龄化	023
1 型糖尿病病程的一般规律是什么	023
高血糖会出现哪些症状	024
第三节 糖尿病的先兆信号	024
经常腹泻的人可能患有糖尿病吗	024
皮肤瘙痒是糖尿病并发症吗	025
外阴瘙痒意味着患有糖尿病吗	025
通过口腔能否发现糖尿病	026
低血糖是糖尿病的预警信号吗	026
腰围可以预测糖尿病吗	027
从眼睛能发现糖尿病吗	027
小便泡沫多意味着血糖高吗	027

厌食是否为酮症酸中毒早期危险信号	028
常出汗可能患有糖尿病吗	028
肢端肥大是糖尿病吗	029
库欣综合征是糖尿病吗	029
餐前饥饿是糖尿病的先兆吗	029

第二章 监测与诊断——知己知彼，战“糖”不殆

第一节 糖尿病的检查与诊断	030
糖尿病的最新诊断标准是什么	030
糖尿病患者检查须知有哪些	030
糖尿病患者应该定期做哪些检查	031
确诊糖尿病须做哪些检查	031
1 型糖尿病的诊断	032
如何区别 1 型和 2 型糖尿病	032
如何诊断老年糖尿病	033
如何诊断儿童糖尿病	033
何谓葡萄糖耐量试验	034
静脉葡萄糖耐量试验有什么意义	034
如何用空腹血糖诊断糖尿病	035
什么是糖化血红蛋白	035
糖化血红蛋白能代替血糖检测吗	035
什么是尿蛋白检查	036
如何进行尿酮体检测	037
如何正确使用尿糖试纸	039
留取尿液标本应注意什么	039
血糖与尿糖的测试结果为何不“同步”	040
糖尿病的检查应避哪些误区	040
第二节 糖尿病的自我监测与管理	040
糖尿病患者要做好哪些自我监测	040
如何用血糖仪自测血糖	041



何时监测血糖最佳	042
测血糖有哪些步骤	042
怎样正确选购血糖仪	042
如何正确使用血糖仪	043
是否需要天天测血糖	043
测血糖之前要停药吗	044
糖尿病患者自测尿液须知	044
如何保存尿糖试纸	044
自测脉率有什么意义	045
糖尿病患者如何自做足部检查	045
如何进行自我血脂监测	045
如何判断和处理低血糖	046
糖尿病患者应做好哪些自我管理	046
糖尿病患者的理想体重是多少	048



第三章 积极预防——掌握主动才能健康长寿



第一节 关注糖尿病易患人群	049
为什么肥胖的人易患糖尿病	049
为什么精神紧张的人易患糖尿病	049
为什么吸烟易诱发糖尿病	050
为什么出租车司机易患糖尿病	050
为什么更年期妇女易患糖尿病	051
为什么老年人易患糖尿病	051
为什么准妈妈易患糖尿病	052
有糖尿病家庭病史的人易患糖尿病	052
第二节 糖尿病的预防	053
预防糖尿病的三道防线	053
糖尿病预防的重点是什么	053
何时是糖尿病预防的最佳时机	054
糖尿病预防措施有哪些	054

糖尿病预防比治疗更重要	055
自我预防糖尿病的具体方法有哪些	056
糖尿病患者预防低血糖的措施	057
为什么不主张使用药物预防糖尿病	058
1 型和 2 型糖尿病的一级预防措施	058
如何掌握糖尿病的三级预防措施	059
如何早期发现和评价糖尿病性肾病	059
如何预防糖尿病性神经病变	060
老年人如何预防糖尿病	061
中年人怎样预防糖尿病	061
“421” 家庭儿童如何预防糖尿病	062
镁能预防儿童 2 型糖尿病吗	063
适量饮酒能预防 2 型糖尿病吗	063
如何预防高渗性昏迷	063

第二篇

养生之道——精致生活远离“糖”困扰

✕ 第一章 日常生活——点滴之处皆护“糖”



第一节 糖尿病的日常保健	067
生活要有规律	067
糖尿病患者为何要注意护足	068
糖尿病患者应如何护理自己的皮肤	069
糖尿病患者应如何护理自己的牙齿	069
糖尿病患者如何进行口腔护理	070
睡懒觉有利于患者健康吗	070



紧闭窗户睡觉有什么坏处	071
糖尿病患者为何不可熬夜	071
睡觉开灯有帮助吗	071
仰卧睡觉有哪些好处	071
糖尿病患者吃饭速度为何不宜过快	072
吃药后为何不宜立即入睡	072
饭后为何不宜百步走	072
糖尿病患者晚餐为何不宜过多	073
清洗的水温有何讲究	073
洗手间里应注意哪些事项	074
糖尿病患者选鞋有何讲究	074
糖尿病患者为何不宜泡热水澡	075
患有糖尿病为何要进行性生活调护	075
第二节 喜事佳节勿忘“节”	076
糖尿病患者赴宴要注意哪些事项	076
宴上为何要避免“饱胃战”	077
赴宴为何要谨防“盐”多必失	078
糖尿病患者用药期间如何赴宴	079
带病赴宴勿忘医嘱	079
糖尿病患者过节为何勿忘稳固血糖	080
糖尿病患者国庆节如何吃	081
欢喜过节也不要忘记吃药	084
尽兴之余勿忘控制饮酒	084
糖尿病患者饮酒时应注意什么	085
第三节 糖尿病患者旅游须知	085
糖尿病患者能旅游吗	085
糖尿病患者旅游前应注意什么	086
糖尿病患者旅游七知道	086
糖尿病患者在旅途中应注意哪些问题	087
登山,你准备好了吗	088
糖尿病患者可以“登高”吗	089
旅途中如何不让胰岛素变质	089

旅行时为什么不能改变药物治疗方案	089
旅游中出现异常怎样解决	090
糖尿病患者旅途中应准备哪些药物	090



第二章 四季保健——顺应天时健康来



第一节 养生之春，春光无限勿忘护“糖”	091
糖尿病患者如何过春	091
糖尿病患者如何保暖	092
糖尿病患者如何防感染	092
糖尿病患者春季如何护喉	093
糖尿病患者春季为何应注意卫生	093
糖尿病患者春季为何易患疖肿	094
糖尿病患者春季为何要谨防感冒	095
糖尿病患者春季为何进行健康指标检查	095
糖尿病患者春季为何要注意饮食	096
糖尿病患者春季踏青应注意什么问题	096
第二节 养长之夏，盛夏降糖事半功倍	097
糖尿病患者如何安然度夏	097
糖尿病患者夏季为何要远离空调	097
为什么糖尿病患者夏天不能睡凉席	098
糖尿病患者夏季如何正确使用电扇	098
糖尿病患者夏季为何要注意午休	099
糖尿病患者夏季能喝冷饮吗	099
糖尿病患者夏季为何要控制水果摄入	099
糖尿病患者夏季要注意护足	099
糖尿病患者夏季要注意防暑降温	100
糖尿病患者夏天也要运动吗	100
第三节 养收之秋，燥气当令重养生	101
糖尿病患者如何过秋	101
糖尿病患者为何要防秋冻	102



糖尿病患者为何要谨防秋燥	102
糖尿病患者为何要合理饮食	103
糖尿病患者秋天怎么进补	103
糖尿病患者秋季为何要预防感冒	104
糖尿病患者秋季为什么要保护好双手	104
糖尿病患者秋季为何要担心低血糖	104
第四节 养藏之冬，藏伏时节注意保暖	105
糖尿病患者如何过冬	105
为什么糖尿病患者冬天要保暖	106
糖尿病患者冬天怎么吃	106
糖尿病患者冬天如何护肤	106
为什么糖尿病患者冬天要注意护足	107
糖尿病患者冬天如何正确使用电热褥	107
糖尿病患者冬季如何晒太阳	108
糖尿病患者冬季沐浴应注意哪些问题	108
糖尿病患者冬季为何要谨防流感	108
糖尿病患者冬季应预防哪些并发症	109

✕ 第三章 生活禁忌——远离禁区让健康相伴一生

第一节 药物类禁忌	111
为什么糖尿病患者忌盲目服用降糖药	111
糖尿病患者忌盲目服用磺脲类药物	112
糖尿病患者忌盲目服用双胍类药物	113
糖尿病患者忌盲目服用多种降糖药	114
为什么糖尿病患者忌随意停药降糖药	115
哪些糖尿病患者忌口服降糖药	116
糖尿病患者忌忽视磺脲类药物的不良反应	117
糖尿病患者忌忽视双胍类药物的不良反应	118
为什么胰岛素忌过量使用	119
为什么注射胰岛素后忌马上进餐	119

为什么糖尿病孕妇忌拒绝胰岛素治疗	120
为什么糖尿病孕妇忌使用长效胰岛素	120
第二节 饮食禁忌	120
糖尿病患者为何忌限制饮水	120
糖尿病患者忌进食时狼吞虎咽	121
糖尿病患者忌用肉食代替主食	122
糖尿病患者忌饮咖啡	123
糖尿病患者忌食蜂蜜	123
糖尿病患者为何忌多吃瓜子、花生	124
糖尿病患者忌过量饮酒	124
糖尿病患者忌吸烟	125
糖尿病患者忌对糖“谈虎色变”	126
糖尿病患者忌进食热量过多	127
糖尿病患者忌挨饿	127
糖尿病患者忌不注意烹调方法	127

第三篇

饮食调理——会吃会喝让你告别“糖友”



第一章 科学饮食——吃出健康血糖



第一节 日常饮食常识	131
糖尿病饮食治疗的原则是什么	131
糖尿病患者的饮食对治疗有什么作用	132
饮食治疗注意的要点有哪些	132
糖尿病患者如何辨证选食	133
糖尿病怎样科学地制订食谱	133



糖尿病患者怎样建立正确的饮食规律	133
少吃多餐对糖尿病患者有什么益处	135
第二节 饮食有度益降糖	135
糖尿病患者应怎样做到饮食定时定量	135
糖尿病饮食的计算公式是什么	136
糖尿病患者应怎样计算每日进食量	136
食谱的热量如何计算	137
食谱的主食应该怎么计算	137
如何用食物血糖生成指数选择食物	137
睡前怎样合理加餐	138
为什么糖尿病患者吃坚果要适量	138
糖尿病患者如何合理食用鸡蛋	139
饮食控制会导致营养不良吗	139
糖尿病患者如何克服“贪吃”	139
第三节 走出误区迎来健康	140
光吃菜不吃饭	140
偏爱白面食品	142
饭后立即吃水果	142
五谷杂粮摄入不足	143
饮食控制等于少吃少喝	144
只吃无糖或降糖食品	144
不吃和少吃早餐	145
糖尿病患者饮食十误解	145
用药了就不用控制饮食吗	149
糖尿病患者喝牛奶的六大误区	149

✕ 第二章 有益食物——来自菜篮子的“降糖妙药”

第一节 谷物类	151
为什么黑米对糖尿病患者有益	151

为什么小米对糖尿病患者有益	152
为什么粟米对糖尿病患者有益	152
为什么荞麦对糖尿病患者有益	152
为什么燕麦对糖尿病患者有益	153
为什么薏米对糖尿病患者有益	153
为什么豇豆对糖尿病患者有益	153
为什么大豆对糖尿病患者有益	153
为什么绿豆对糖尿病患者有益	154
为什么黄豆对糖尿病患者有益	154
为什么赤小豆对糖尿病患者有益	155
为什么红小豆对糖尿病患者有益	155
为什么扁豆对糖尿病患者有益	155
为什么马铃薯对糖尿病患者有益	156
第二节 蔬菜类	156
糖尿病患者食用胡萝卜有益吗	156
糖尿病患者吃洋葱有益处吗	157
糖尿病患者吃芦笋有益处吗	157
糖尿病患者食莴苣有何功效	157
马齿苋为何能有效降血糖	157
糖尿病患者食蕹菜有什么益处	157
糖尿病患者为什么宜食芹菜	158
为什么银耳对糖尿病患者有益	158
为什么香菇对糖尿病患者有益	159
为什么海带对糖尿病患者有益	159
为什么丝瓜对糖尿病患者有益	160
为什么辣椒对糖尿病患者有益	160
为什么糖尿病患者宜吃南瓜	161
为什么糖尿病患者宜吃苋菜	161
为什么糖尿病患者宜吃芥菜	161
为什么糖尿病患者宜吃花菜	162
为什么糖尿病患者宜吃番茄	162



为什么糖尿病患者宜吃茄子	162
为什么菠菜对糖尿病患者有益	163
为什么韭菜对糖尿病患者有益	163
为什么藕对糖尿病患者有益	163
第三节 肉禽类	164
为什么猪血对糖尿病患者有益	164
为什么猪肉对糖尿病患者有益	164
为什么牛肉对糖尿病患者有益	164
为什么猪胰对糖尿病患者有益	165
为什么鹅肉对糖尿病患者有益	165
为什么鸭肉对糖尿病患者有益	165
为什么鸽肉对糖尿病患者有益	166
为什么兔肉对糖尿病患者有益	166
为什么蚌肉对糖尿病患者有益	166
为什么鳝鱼对糖尿病患者有益	167
为什么鲤鱼对糖尿病患者有益	167
为什么鲫鱼对糖尿病患者有益	167
为什么带鱼对糖尿病患者有益	168
为什么虾对糖尿病患者有益	168
第四节 水果类	169
为什么荔枝对糖尿病患者有益	169
为什么苹果对糖尿病患者有益	169
为什么山核桃仁对糖尿病患者有益	169
为什么香蕉对糖尿病患者有益	170
为什么山楂对糖尿病患者有益	170
为什么桑椹对糖尿病患者有益	170
为什么柚子对糖尿病患者有益	171
为什么柠檬对糖尿病患者有益	171
为什么番石榴对糖尿病患者有益	171
为什么火龙果对糖尿病患者有益	171
为什么甜瓜对糖尿病患者有益	172