

糖尿病 调养三部曲

饮食+运动+用药

卢晟晔 著 北京大学人民医院内科医生



玩转厨房
食疗调糖



积极健身
运动控糖



适时适量
药物降糖

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

糖尿病调养三部曲

饮食+运动+用药

卢晟晔 著

北京大学人民医院内科医生



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

糖尿病调养三部曲 : 饮食+运动+用药 / 卢晟晔

著. --天津 : 天津科学技术出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5576-1403-4

I. ①糖… II. ①卢… III. ①糖尿病—防治

IV. ①R587. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第162539号

责任编辑: 张建锋 方 艳

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社出版**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332695

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

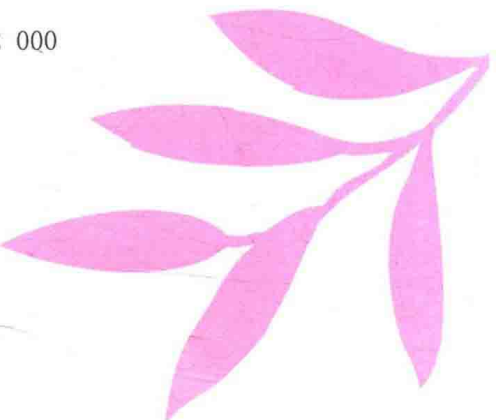
新华书店经销

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 232 000

2016年8月第1版第1次印刷

定价: 32.80 元





Preface 前言

随着糖尿病患者的人数越来越多，人们已经对糖尿病有了更多的了解。早在古代，我国就有对糖尿病的记载，当时人们称糖尿病为“消渴症”。古时候糖尿病的发病率还很低，因此糖尿病被称为奇病。然而现如今，糖尿病已经成了很普遍的疾病。我国糖尿病患者的人数逐年增多，预计到2025年，这个数字将会达到6000万。

糖尿病其实也是一种生活习惯病，之所以得病的人越来越多，是因为现代人的一些不良的生活习惯。参加工作这么多年以来，我接触过的糖尿病患者分别抱有紧张、疑惑、放任、憧憬、不屑、随性等不同的态度，他们面对糖尿病所表现出来的态度，恰恰说明了一点，他们对糖尿病并不了解。

糖尿病患者越来越多，随之而来的还有各种不同的神奇的“治

疗方案”，有些广告宣称“偏方”和“祖传秘方”等一些千奇百怪的治疗方法能够彻底治愈糖尿病，加上媒体为这些广告造势，让很多糖尿病患者深陷其中，结果使患者不仅伤了财还伤了身。糖尿病患者之所以上当，就是因为糖尿病患者对糖尿病的认识不深。

工作中我见过很多糖尿病并发症患者，他们视力改变、肾脏衰竭、肢体麻木、身体严重感染，这些可怕的糖尿病并发症，无时无刻不在提醒我们，糖尿病是多么可怕的一种疾病。虽然说糖尿病到目前为止还没有任何方式能够治愈，但是如果能够接受正规治疗，对于病情的稳定控制还是有很大帮助的。当然，即使药物很有效，也还需要患者本人严格管理自己的日常生活。

为了让广大糖尿病患者更加了解糖尿病这种疾病，我写了这本书。书中我没用过多的医学术语，也没有用深奥的理论，只用了通俗易懂的语言去为糖尿病患者介绍这种疾病，力求让深受糖尿病困扰的患者能够更加了解糖尿病，并且从中获取战胜病魔的信心与力量。



Contents 目录

第一章

认清糖尿病，不再谈“糖”色变

- 003 走近糖尿病
- 003 我们为什么会得糖尿病
- 005 科学的糖尿病分类法
- 007 糖尿病对身体的伤害
- 008 对糖尿病并发症不要掉以轻心
- 010 糖尿病能根治吗
- 012 诊断糖尿病
- 012 感觉不适，尽快查血糖
- 015 监测血糖有哪些学问
- 017 确诊糖尿病，需要去医院做哪些检查
- 019 得了糖尿病，别忘筛查并发症
- 021 定期体检是发现糖尿病的最好方法

- 023 治疗糖尿病
- 023 得了糖尿病必须配合治疗
- 024 糖尿病的药物治
- 030 饮食疗法防治糖尿病
- 033 运动疗法防治糖尿病
- 035 中断治疗最可怕

第二章

控制饮食，降糖的第一要务

- 039 严格遵守饮食原则
- 041 怎样搭配一日三餐
- 043 用好血糖生成指数
- 045 特别需要关注的饮食细节
- 045 避免油盐过量
- 048 外出就餐的注意事项
- 050 用药时更需注意饮食
- 052 饮食细节方面的其他问题
- 054 糖尿病患者的饮食误区要避免
- 054 误区一：饮食疗法就是饥饿疗法
- 055 误区二：主食要少吃，副食随便吃
- 056 误区三：多吃南瓜有好处
- 057 误区四：糖尿病患者要少喝水
- 058 误区五：水果是多糖食品，不能多吃
- 060 能降血糖的营养素
- 064 降糖明星食材
- 064 谷物类
- 064 燕麦



- 065 荞麦
- 066 玉米
- 067 薏米
- 068 黄豆
- 069 绿豆
- 070 红小豆
- 071 蔬菜类
- 071 大白菜
- 072 菠菜
- 073 青椒
- 074 黄瓜
- 075 番茄
- 076 绿豆芽
- 077 茄子
- 078 白萝卜
- 079 丝瓜
- 080 芹菜
- 081 洋葱
- 082 西蓝花
- 083 冬瓜
- 084 苦瓜
- 085 竹笋
- 086 芥蓝
- 087 油菜
- 088 黑木耳
- 089 香菇
- 090 水果类
- 090 苹果

- 091 柚子
- 092 樱桃
- 093 火龙果
- 094 草莓
- 095 猕猴桃
- 096 肉、水产类
- 096 兔肉
- 097 带鱼
- 098 鳕鱼
- 099 鳙鱼
- 100 海带
- 101 紫菜
- 102 中药类
- 102 玉米须
- 103 山药
- 104 枸杞子
- 105 莲子
- 106 黄芪
- 107 肉桂
- 108 马齿苋
- 109 其他
- 109 生姜
- 110 黑芝麻
- 111 绿茶
- 112 醋
- 113 核桃
- 114 大蒜



第三章

合理运动，让降糖生活更轻松

- 117 坚持运动的好处
- 120 运动前需要做哪些准备
- 120 制订详细的运动计划
- 121 根据不同运动选择合适的装备
- 122 运动不能空腹也不能吃得太饱
- 123 餐后一小时再运动
- 124 提前热身可以避免扭伤
- 127 对局部进行针对性活动
- 130 合理安排药物治疗与运动的关系
- 131 运动后应该怎么做
- 131 做放松活动消除疲劳
- 132 锻炼结束后反方向拉伸肌肉
- 138 运动后不要立即洗澡，也不要让体温骤降
- 139 运动后不要大量喝水、贪吃冷饮
- 140 休息一段时间再吃饭
- 141 糖尿病患者运动时的注意事项
- 141 根据自己的身体状况控制运动强度
- 143 清晨心血管病多发，晨练不宜起得过早
- 144 随身携带糖类食品，预防低血糖
- 145 仔细检查双脚，避免引发糖尿病足
- 147 感到胸闷时降低运动强度或停止运动
- 148 选择适合自己的运动方式
- 148 游泳
- 149 散步
- 150 慢跑

- 151 跳舞
- 152 太极拳、五禽戏等
- 153 降糖运动操
- 156 做家务也是做运动

第四章

经络穴位，掌握在自己手里的降糖法宝

- 159 按摩防治糖尿病
- 159 穴位按摩的好处
- 160 防治糖尿病的自我保健按摩
- 161 防治糖尿病的特效穴位

第五章

优化生活习惯，降糖更有效

- 167 糖尿病患者怎样安然度过四季
- 167 春季：注重养肝，补充阳气
- 169 夏季：养心养脾，防止低血糖
- 170 秋季：注意防燥，小心血糖增高
- 171 冬季：养护肾气，留意糖尿病并发症
- 173 摒弃坏习惯，糖尿病不敢乱来
- 173 吸烟不利于控制血糖，必须戒
- 175 饮酒可以，但必须少量
- 177 喝咖啡要适量，一天不要超过3杯
- 178 减轻体重，有利于防治糖尿病
- 179 光吃不动，小心糖尿病找上门
- 180 睡眠好才能更好地控制血糖
- 180 熬夜会影响调节血糖的激素



- 182 失眠会让你的血糖忽高忽低
- 183 有助睡眠的 4 个妙招
- 184 生活细节决定糖尿病患者健康
- 184 每天 6 ~ 8 杯水, 减少血脂、血压侵扰
- 185 毛巾小学问大, 做好清洁最重要
- 186 经常做足部护理, 防止足部神经受损
- 187 经常晒太阳, 有助于胰岛素分泌
- 189 饭前喝勺醋, 有效降低血糖
- 190 好心情胜过降糖药
- 190 不逃避, 疾病才会更快康复
- 191 拒绝郁闷, 调节胰岛素分泌
- 192 控制脾气, 不要为糖尿病火上浇油
- 193 积极乐观的心态是最好的降糖药
- 194 家人要做的事
- 194 关心和鼓励是对病人最大的安慰
- 195 帮助糖尿病患者做好饮食控制
- 196 了解低血糖的预防处理方法
- 197 督促患者服药和定期做检查

第六章

糖尿病并发症患者调养方案

- 201 糖尿病并发肾病
- 201 糖尿病并发肾病的发展过程
- 203 表现症状
- 204 需要注意的营养原则
- 206 生活方式也要注意

- 207 糖尿病并发高血压
- 207 糖尿病并发高血压的发展过程
- 209 表现症状
- 211 需要注意的营养原则
- 212 生活方式也要注意
- 213 糖尿病并发血脂异常
- 213 糖尿病并发血脂异常的发展过程
- 214 表现症状
- 215 需要注意的营养原则
- 216 生活方式也要注意
- 218 糖尿病并发眼部疾病
- 218 糖尿病并发眼部疾病的发展过程
- 219 表现症状
- 220 需要注意的营养原则
- 221 生活方式也要注意

第一章

认清糖尿病， 不再谈“糖”色变

我国的糖尿病患者人数在逐年增加，可是人们对于糖尿病的了解却十分肤浅，很多糖尿病患者在得病之后，就开始害怕“糖”，不敢吃有甜味的东西，也不敢吃米、面。为了让自己变得“健康”，甚至终日以菜为食，这些方法都不正确也不科学，时间一长还会导致患者营养不良，所以当务之急是让更多的人认清糖尿病，正确地对待糖尿病，不再谈“糖”色变。



走近糖尿病

糖尿病越来越多地出现在我们的生活中，我们只有了解并掌握一些基本的糖尿病知识，才可以做到早发现，早控制，早治疗。

● 我们为什么会得糖尿病

很多患者在得知自己患有糖尿病之后，第一反应就是：为什么是我？我为什么会得糖尿病？我知道，大家特别想知道，为什么在自己身上会出现病变，糖尿病是由哪些因素诱发的。目前，医学界已经证明有一些因素与糖尿病的发生有密切关系。下面我们就来看看到底是哪些因素诱发了糖尿病。

遗传

研究已经证实，糖尿病是一种遗传性疾病，有糖尿病家族史的人群，其糖尿病患病率明显高于无糖尿病家族史的人群。父母都是糖尿病者，其子女患糖尿病的概率是普通人的 15 ~ 20 倍。而且 2 型糖尿病的遗传因素高于 1 型糖尿病。

肥胖

肥胖是糖尿病发病的重要原因，尤其易引发 2 型糖尿病。特别是向心性肥胖，就是肚子肥胖者。肥胖可导致胰岛素作用受阻，引发胰岛素抵抗。肥胖人群，控制体重是当务之急。

体力活动少

体力活动少会导致肥胖，降低组织细胞对胰岛素的敏感性，会促使发病，运动减少已成为 2 型糖尿病发病的重要因素。所以，大家一定要运动起来，因为适当的体力活动可以减轻或防止肥胖，增加胰岛素的敏感性，使血糖被充分利用。

病毒感染

病毒感染在糖尿病的发病诱因中占据着重要位置。某些 1 型糖尿病患者，是在患感冒、腮腺炎等病毒感染性疾病后发病的。其原因是进

入机体的病毒侵害了胰岛素细胞，从而导致胰岛素分泌缺乏，最终引发1型糖尿病。

多次妊娠

妊娠期若不注意饮食控制，则很容易患上糖尿病，而多次妊娠更容易诱发糖尿病。因为在妊娠期，人体会分泌更多的雌激素，雌激素有对抗胰岛素的作用，还会导致胰岛 β 细胞被破坏。所以说，多次妊娠更容易诱发糖尿病。

化学物质和药物伤害

医学界已经证明，灭鼠药扑立灭灵，能引发1型糖尿病。用于治疗肺炎的戊双咪和一种抗癌药左旋门冬酰胺酶都能引发糖尿病。减少这类药物对机体的伤害，就是自我保护。

不良情绪

心理压力、精神紧张、情绪激动都可以引起血糖代谢紊乱。因此，工作、生活中要适当给自己减压，遇事要保持乐观情绪。

