

中国妇女读物研究会
隆重推出

陶 涛◎ 编著



糖尿病

自我疗法
大全



陶涛

糖尿病，别让“甜蜜杀手”伤了你！

据《中国糖尿病控制现状》报告表明，糖尿病的总患病率已达11.28%，我国已成为糖尿病
“重灾区”，是全球糖尿病第二大国。更让人忧心的是，越来越多的孩子也成了糖尿病患者……

中国妇女出版社

中国妇女读物研究会
隆重推出

陶 涛◎ 编著



糖尿病

自我疗法大全



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病自我疗法大全/陶涛编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80203-843-1

I. ①糖… II. ①陶… III. ①糖尿病—防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第199315号

糖尿病自我疗法大全

编 著: 陶 涛

责任编辑: 李白沙

责任印制: 王卫东

封面设计: 尚书坊

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市宏凯彩印包装有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 20

字 数: 280千字

版 次: 2010年2月第1版

印 次: 2010年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-843-1

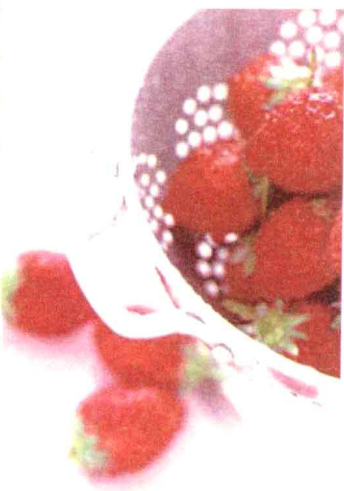
定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



随着人们生活水平的提高，全球糖尿病患者人数正以惊人的速度迅速增长。专家估计，到2025年，全球糖尿病患者将超过3亿大关。我国的糖尿病患者近年来也飞速增长，据统计，我国确诊的糖尿病患者已达4000万，并以每年100万的速度递增，我国已成为仅次于印度的世界第二糖尿病大国。

何谓糖尿病？糖尿病是常见的慢性疾病之一，由遗传和环境因素相互作用而引发，临床以高血糖为主要标志，常见症状有多饮、多尿、多食以及消瘦等。如果糖尿病得不到有效的治疗，可引起身体多个器官的损害，严重时还会导致生命危险。它是



前言

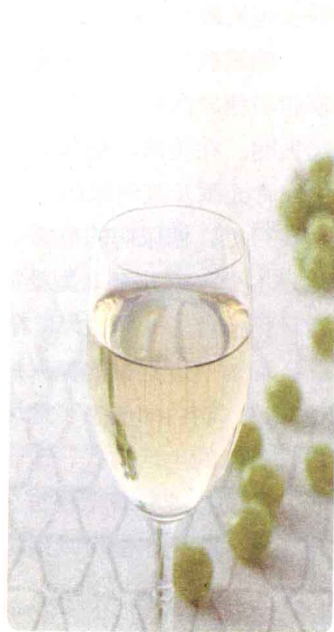
PREFACE



继肿瘤、心脑血管病之后第三种严重危害人类健康的慢性疾病，是隐藏在人们身边的“甜蜜杀手”。它对身体的危害是多方面的，主要危害心、脑、肾、血管、神经、皮肤等。

心脑血管并发症是糖尿病致命性并发症。主要表现为主动脉、冠状动脉、脑动脉粥样硬化、广泛小血管内皮增生及毛细血管基膜增厚的微血管糖尿病病变。由于血糖升高，红细胞膜和血红蛋白糖化，导致血管内皮细胞缺血、缺氧及损伤，从而引起大量ET放，血管收缩与扩张不协调，血小板黏聚，脂质在血管壁沉积，形成高血糖、高血脂、高黏血症、高血压，致使糖尿病、心脑血管病发病率和死亡率指数呈上升趋势。

由于高血糖、高血压及高血脂，肾小球微循环滤过压异常升高，促进糖尿肾病发生和发展，早期



表现为蛋白尿、浮肿，晚期发生肾功能衰竭，是Ⅱ型糖尿病最主要的死亡原因。在各原因所致的晚期肾病中，糖尿病占第一位。

糖尿病患者由于血糖升高，可引起周围血管病变，导致局部组织对损伤因素的敏感性降低和血流灌注不足，在外界因素损伤局部组织或局部感染时，较一般人更容易发生局部组织溃疡，这种危险最常见的部位就是足部，故称为糖尿病足。糖尿病足临床表现为下肢疼痛、溃烂，严重供血不足可导致肢端坏死。在这种情况下，截肢将是不可避免的，致使残废。据统计，糖尿病患者的截肢率为非糖尿病患者的5倍，而40%的Ⅱ型糖尿病患者和20%的糖尿病患者可发生糖尿病足。

糖尿病神经病变是糖尿病最常见的慢性并发症之一，是糖尿病致死和致残的主要原因。糖尿病神经病变以周围神经病变和植物神经病变最常见。周围神经病变临床表现为四肢末梢麻木、灼热感或冰冷刺痛，重者辗转反侧，彻夜不眠；植物神经病变表现为排汗异常（无汗、少汗或多汗），腹胀、便秘或腹泻，站立位

PREFACE



前言

低血压，心动过速或过缓，尿不尽或尿失禁。在所有器质性疾病引起的阳痿中，糖尿病是最常见的原因。

糖尿病患者除动脉硬化、高血压视网膜病变及老年性白内障外，糖尿病视网膜病与糖尿病性白内障为糖尿病危害眼球的主要表现。轻者视力下降，重者可引起失明。在美国，糖尿病是20岁以上患者失明的最主要原因，另外，糖尿病还能引起青光眼及其他眼病。

可见，糖尿病的危害是多么的巨大。专家还指出，糖尿病发病年龄逐渐年轻化，不少国家儿童Ⅱ型糖尿病已占糖尿病儿童的50%~80%；存在为数众多的糖耐量受损者，他们的大量存在预示着糖尿病爆发性流行的趋势还在继续发展。

面对肆虐猖獗的糖尿病，我们应该保持清醒的认识。要了解关于糖尿病的相关知识，明白即使患了糖尿病也并不可怕。只要我们树立健康的饮食观念，合理安排科学的生活方式，改善摄入糖分过多的饮食结构，改变吸烟、酗酒、熬夜、长时间的打牌和看电视等久坐不运动的不良生活习惯，减少诱发糖尿病病因的几率，糖尿病是完全可以预防和控制的。



第一章 了解常识，揭开糖尿病的神秘面纱 1

如今，糖尿病患者逐渐增多，严重地危害着人们的健康，成为隐藏在人们身边的“甜蜜杀手”。什么是糖尿病呢？糖尿病是当前世界上最常见的慢性病之一，其特点是高血糖、糖尿、多尿、多饮、多食、消瘦、疲乏。为了更好地防治糖尿病，了解糖尿病的基本常识很有必要。

一、正确认识糖尿病 1

- (一) 什么是糖尿病 1
- (二) 我国糖尿病的发病概况 1
- (三) 易得糖尿病的高危人群 2
- (四) 注意糖尿病引发白内障 4
- (五) 糖尿病有什么危害 5
- (六) 掌握糖尿病发展的三个阶段 6
- (七) 血糖指数对糖尿病的影响 7
- (八) 糖尿病对胎儿的影响 9
- (九) 儿童患糖尿病是否会影响生长发育 10
- (十) 正确区分糖尿病和其他疾病 11
- (十一) 认清糖尿病患者的心理误区 12

二、糖尿病发生、发展的原因 15

- (一) 血糖升高就会得糖尿病吗 15
- (二) 高血糖与低血糖 15
- (三) 胰岛素与糖尿病 17
- (四) 易患糖尿病的10种人 20
- (五) 易患糖尿病几类儿童 21
- (六) 患糖尿病会有哪些病理改变 22
- (七) 糖尿病的主要诱因——缺铬 24

(八) 糖尿病的发病机理·····	30
(九) 诱发糖尿病的因素·····	31
三. 糖尿病的临床表现及诊断知识·····	32
(一) 糖尿病的临床表现·····	32
(二) 糖尿病的典型症状·····	34
(三) 糖尿病非典型症状和可疑信号·····	35
(四) 老年人糖尿病临床表现的特点·····	36
(五) 糖尿病易漏诊的原因·····	37
(六) 糖尿病的诊断标准·····	38
(七) 儿童糖尿病的症状·····	39
(八) 如何及早发现糖尿病·····	41
(九) 了解糖化血红蛋白化验的意义·····	42
四. 糖尿病的分型·····	43
(一) 糖尿病主要有哪些类型·····	43
(二) 如何区分Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病·····	44
(三) Ⅰ型糖尿病的发病原因·····	46
(四) Ⅱ型糖尿病的发病原因·····	47
(五) 中医怎样对糖尿病辨证分型·····	50

第二章 调适情绪，从“心”开始治疗糖尿病····· 53

患了糖尿病并不意味着失去一切。只要心态平和，充满自信，积极治疗，乐观、放松地面对疾病，那么糖尿病患者会和正常人一样享受阳光，享受生活。

一. 正确对待糖尿病····· 53

(一) 糖尿病患者要树立正确的疾病观·····	53
(二) 主动了解糖尿病知识·····	54
(三) 解开糖尿病患者常见的心理疙瘩·····	55
(四) 糖尿病治疗重在养心·····	57



二、摆脱不良情绪	58
(一) 了解心情对糖尿病的影响.....	58
(二) 糖尿病患者要消除孤独感.....	59
(三) 解除精神紧张的方法.....	60
(四) 克服恐惧心理.....	62
(五) 避免情绪刺激的三个措施.....	62
三、科学运用心理疗法	63
(一) 糖尿病患者的心理自我调适方案.....	63
(二) 糖尿病患者的心理调适和日常护理.....	65
(三) 糖尿病患者常见的心理障碍.....	67
(四) 糖尿病常用的心理治疗方法.....	68
(五) 青春期糖尿病患者的心理护理.....	68

第三章 药物治疗，让糖尿病患者远离病痛 70

糖尿病的病因和发病机理非常复杂，一旦得病，终身相随。因此，为了自己的健康，糖尿病患者要终身用药，因此药物治疗不能忽视。

一、糖尿病患者的用药常识	70
(一) 糖尿病患者经常使用的口服降糖药物.....	70
(二) 科学选择口服降糖药物.....	71
(三) 服用口服降糖药的最佳时间.....	72
(四) 服用降糖药物存在的误区.....	73
(五) 哪些药物不能与降糖药同时服用.....	75
二、正确使用胰岛素	76
(一) 胰岛素治疗糖尿病有什么意义.....	76
(二) 胰岛素分哪几种类型.....	77
(三) 需要胰岛素治疗的糖尿病患者.....	78
(四) 注射胰岛素的时间.....	79

- (五) 保存胰岛素的方法 80
- (六) 如何注射胰岛素 81

三、中药治疗糖尿病 83

- (一) 可治疗糖尿病的中药材 83
- (二) 治疗糖尿病常用的中成药 84
- (三) 推荐16种中药单方 86
- (四) 适合中老年糖尿病患者的中药验方 88
- (五) 降糖中成药联用常识 92
- (六) 治疗糖尿病的中医“小偏方” 93

第四章 神奇中医，轻松赶走糖尿病 96

我国传统中医学将糖尿病称为消渴病，治疗时往往根据病程长短，因人施治，实行个体化治疗，从而达到防治糖尿病及其并发症的目的。糖尿病患者不妨将中医和西医结合起来一起治疗，有效地缓解自己的病痛，让健康随你同行。

一、糖尿病的针灸疗法 96

- (一) 针灸治疗糖尿病的意义 96
- (二) 针灸的方法 97
- (三) 针灸应注意的问题 98
- (四) 中医耳穴疗法治疗糖尿病 98

二、糖尿病的拔罐疗法 100

- (一) 拔火罐的作用 100
- (二) 怎样使用拔火罐 101
- (三) 常用的拔罐方法 101

三、糖尿病的药浴疗法 103

- (一) 冷敷疗法 103
- (二) 热敷疗法 105
- (三) 常用的药浴方法 106



四、糖尿病的刮痧疗法·····	108
(一) 刮痧疗法对糖尿病的作用·····	108
(二) 刮痧治疗糖尿病的方法·····	108
(三) 刮痧的工具·····	109
(四) 刮痧的误区·····	110
(五) 刮痧时应注意的问题·····	111
五、糖尿病的按摩疗法·····	112
(一) 按摩疗法的意义·····	112
(二) 按摩疗法的穴位·····	112
(三) 按摩的手法·····	113
(四) 按摩治疗的具体方法·····	115
(五) 按摩的注意事项·····	116
(六) 可降血糖的自我按摩方法·····	117

第五章 合理饮食，营养调养祛病痛····· 118

饮食治疗是治疗各型糖尿病的基础，无论病情轻重，有无并发症，是否用药，都应严格进行饮食控制来对抗糖尿病。要控制好自己的病情，就要管好自己的嘴。

一、饮食疗法是糖尿病治疗的基础·····	118
(一) 最根本的治疗方法之一·····	118
(二) 糖尿病患者这样吃·····	119
(三) 不吃早餐危害多·····	122
(四) 糖尿病患者一天应摄入的总热量·····	124
(五) 糖尿病患者每日吃肉不超过200克·····	125
(六) 糖尿病患者每天吃多少主食合适·····	125
(七) 防治糖尿病，六款蔬菜来帮忙·····	127
(八) 糖尿病患者吃豆制品要适量·····	128
(九) 糖尿病患者可放心喝牛奶·····	129
(十) 糖尿病患者吃水果有讲究·····	130

- (十一) 每日摄入不低于40克的膳食纤维 131
- (十二) 每日吃不少于250克的碳水化合物 134
- (十三) 糖尿病患者应减少脂肪摄入 135
- (十四) 每天应摄入适量蛋白质 136
- (十五) 糖尿病患者不宜吃的食物 136
- (十六) 糖尿病合并高血压患者的饮食原则 137
- (十七) 糖尿病患者日常饮食禁忌 138
- (十八) 糖尿病患者冬季进补须科学 140
- (十九) 吃米饭的注意事项 141
- (二十) 适合糖尿病患者的几种鲜汁 143
- (二十一) 老年人血糖高怎样调理饮食 145
- (二十二) 适合糖尿病患者的天然食物 146
- (二十三) 糖尿病患者饮食四“固定” 147
- (二十四) 走出糖尿病食疗误区 148

二、适合糖尿病患者的汤 149

- (一) 荔枝红枣汤 149
- (二) 葱豉豆腐汤 149
- (三) 海带汤 150
- (四) 莲子汤 150
- (五) 山药鸽子汤 150
- (六) 鸡丝冬瓜汤 150
- (七) 白菜根生姜萝卜汤 151
- (八) 花鱼姜枣汤 151
- (九) 赤豆冬瓜汤 151
- (十) 姜葱鸡蛋汤 151
- (十一) 海带冬瓜汤 152
- (十二) 石膏乌梅汤 152
- (十三) 消渴汤 152
- (十四) 艾叶鸡蛋汤 152
- (十五) 鲫鱼猪蹄汤 153
- (十六) 鲤鱼赤小豆汤 153
- (十七) 泥鳅汤 153



(十八) 羊鞭汤·····	153
(十九) 母鸡白果海参汤·····	154
(二十) 黑鱼芪菇汤·····	154
(二十一) 参芪母鸡汤·····	154
(二十二) 泥鳅木耳汤·····	155
(二十三) 鳝鱼汤·····	155
(二十四) 豆腐双花汤·····	155
(二十五) 当归生姜羊肉汤·····	155
(二十六) 菠菜根银耳汤·····	156
(二十七) 海参汤·····	156
(二十八) 猪肉公英汤·····	156
三. 适合糖尿病患者粥·····	157
(一) 豆浆粥·····	157
(二) 八宝糯米粥·····	157
(三) 杞子南瓜粥·····	157
(四) 菠菜根粥·····	158
(五) 芹菜粥·····	158
(六) 赤豆大米粥·····	158
(七) 薄荷粥·····	159
(八) 滑石粥·····	159
(九) 芝麻杏仁粥·····	159
(十) 粟米粥·····	159
(十一) 牛乳粥·····	160
(十二) 地黄花粥·····	160
(十三) 嫩藕糯米粥·····	160
(十四) 胡萝卜粥·····	160
(十五) 黑豆鸡蛋小米粥·····	161
(十六) 花生粥·····	161
(十七) 槐花粥·····	161
(十八) 桃仁高粱粥·····	162
四. 适合糖尿病患者的菜肴·····	162
(一) 梨丝拌萝卜·····	162

- (二) 芹菜炒淡菜 162
- (三) 麻油拌菠菜 163
- (四) 破故豆蔻蛋 163
- (五) 凉拌三鲜 163
- (六) 玉竹猪心 163
- (七) 川贝炖雪梨 164
- (八) 拌海蜇头 164
- (九) 苹果酿山药 165
- (十) 黄精煲兔肉 165
- (十一) 竹参心子 165
- (十二) 玄参炖猪肝 166
- (十三) 海带排骨 166
- (十四) 清蒸茶鲫鱼 167
- (十五) 黑蚁炒苦瓜 167
- (十六) 枸杞炒苦瓜 167
- (十七) 菟丝子煎蛋 167
- (十八) 姜汁炒胡萝卜 168
- (十九) 韭菜炒虾肉 168
- (二十) 萝卜炖鲍鱼 168
- (二十一) 陈皮兔 168
- (二十二) 炸铁雀 169
- (二十三) 山药桂圆炖甲鱼 169
- (二十四) 冬笋香菇 170
- (二十五) 冬虫夏草鸭 170
- (二十六) 羊心红花 170
- (二十七) 烩双菇 170
- (二十八) 枸杞烧牛肉 171
- (二十九) 肉丝香干炒芹菜 171
- (三十) 泥鳅炖豆腐 171
- (三十一) 虾仁炒韭菜 172

五、不同热量的糖尿病食谱 172

- (一) 1200千卡能量食谱 172
- (二) 1400千卡能量食谱 173



(三) 1600千卡能量食谱	173
(四) 1800千卡能量食谱	173
(五) 1984千卡能量食谱	174
(六) 2000千卡能量食谱	174
(七) 2200千卡能量食谱	174
(八) 2525千卡能量食谱	175
(九) 2650千卡能量食谱	175

第六章 动一动，远离糖尿病 176

运动是糖尿病综合治疗中的基本方法之一。对老年患者、肥胖患者来讲，运动尤为重要，它可以增强患者体质、有利于患者控制血糖……不过，糖尿病患者进行运动要讲究方法，掌握好运动时间，这样才能起到积极的作用。

一、了解糖尿病的运动疗法 176

(一) 运动疗法对糖尿病患者的益处	176
(二) 运动疗法的适应证与禁忌证	178
(三) 糖尿病患者运动前先体检	179

二、进行运动疗法的注意要点 181

(一) 运动的方式	181
(二) 运动疗法的种类及运动量	182
(三) 运动强度	183
(四) 运动的时间	184
(五) 运动疗法的注意事项	185
(六) 运动后可能出现的不良反应	185
(七) 做好运动前的准备工作	187
(八) 运动要“安全第一”	188
(九) 糖尿病患者长期坚持运动的好方法	189

三、糖尿病患者不可不知的运动常识 190

(一) 预防运动中出現低血糖的方法	190
-------------------------	-----

- (二) 糖尿病足患者的运动方法 191
- (三) 糖尿病患者游泳要讲科学 192
- (四) 远离糖尿病的运动——散步 193
- (五) 老年糖尿病患者练练瑜伽 195
- (六) 糖尿病患者运动三步曲 196
- (七) 糖尿病患者要避免运动伤害 197
- (八) 小动作，大疗效 197
- (九) 糖尿病合并高血压的患者可做防治操 198
- (十) 糖尿病患者不妨做做中医保健操 199

第七章 对症施治，科学调理糖尿病并发症 202

糖尿病控制不好会引起多种并发症，如心血管病变、失明、肾功能衰竭……这些并发症会严重威胁患者的健康。因此科学、合理地治疗糖尿病并发症已成为治疗糖尿病的一大重点。为了自己的健康，糖尿病患者应采取科学的治疗方法，因症施治。

一、正确认识糖尿病的各种并发症 202

- (一) 糖尿病主要并发症有哪些 202
- (二) 糖尿病并发症的原因 203
- (三) 什么是糖尿病酮症酸中毒 204
- (四) 什么是糖尿病性大血管病变 205
- (五) 糖尿病常见并发症与微量元素的关系 205
- (六) 糖尿病第一大并发症——肾病 210
- (七) 最常见的严重慢性并发症——糖尿病足 213

二、糖尿病并发症的防治 216

- (一) 糖尿病酮症酸中毒的防治方法 216
- (二) 糖尿病非酮症高渗性昏迷的防治 218
- (三) 糖尿病乳酸性酸中毒的防治 219
- (四) 糖尿病足的防治方法 221
- (五) 糖尿病患者克服性障碍的方法 223
- (六) 防治糖尿病肾病的方法 224



(七) 糖尿病患者夜间低血糖的急救措施	226
(八) 积极预防糖尿病并发心脑血管疾病	226
(九) 预防儿童糖尿病并发症的方法	228

第八章 关注生活细节, 做好日常保健 230

如果糖尿病患者在日常生活中不注意保健, 对自己有害无益。要知道, 生活中的很多细节往往是影响疾病防治的因素, 不容忽视。因此, 要想有利于糖尿病的控制及其并发症的防治, 一定要重视生活细节, 做好日常护理。

一、生活起居中的防治措施 230

(一) 预防糖尿病从日常生活入手	230
(二) 防治糖尿病“五点”	231
(三) 控制糖尿病先要防代谢综合征	232
(四) 糖尿病高危人群的早期预防方法	233
(五) 给糖尿病患者的三点忠告	234
(六) 糖尿病患者穿衣要“讲究”	236
(七) 糖尿病患者日常生活10宜	237
(八) 糖尿病患者日常生活17忌	240
(九) 出差、旅行时的注意事项	249
(十) 老年糖尿病患者避免摔倒的措施	252
(十一) 日常护理不要忽视血糖	253
(十二) 糖尿病患者开车时的注意事项	255
(十三) 糖尿病患者饭后七戒	257

二、做好糖尿病的对症护理 259

(一) 糖尿病昏迷的现场抢救	259
(二) 老年糖尿病的护理	260
(三) 儿童糖尿病的护理	263
(四) 妊娠糖尿病的护理	266
(五) 糖尿病性高血压的护理	267
(六) 糖尿病性心脏病的护理	269

- (七) 糖尿病足的护理 269
- (八) 糖尿病性肾病的护理 271
- (九) 糖尿病性视网膜病变的护理 272
- (十) 糖尿病性脑血管病的护理 274
- (十一) 糖尿病性神经病变的护理 276
- (十二) 糖尿病性高脂血病的护理 278
- (十三) 糖尿病并发感染的护理 280
- (十四) 掌握糖尿病合并冠心病的护理方法 280
- (十五) 糖尿病患者春季护理方法 282
- (十六) 糖尿病患者夏季护理方法 284
- (十七) 糖尿病患者秋季护理方法 286
- (十八) 糖尿病患者冬季护理方法 288
- (十九) 糖尿病患者家庭护理 289

三、糖尿病的检测工作不能忽视 293

- (一) 糖尿病患者需要监测的项目 293
- (二) 怎样监测尿糖 293
- (三) 监测血糖的方法 295
- (四) 莫忘监测糖化血红蛋白 297
- (五) 做好糖尿病病情的观测记录 298
- (六) 定期检查自己的眼睛 299
- (七) 坚持自我监测 302
- (八) 糖尿病症状消失意味着什么 303