

百姓生活健康书系 家庭保健速查手册 🔍

糖尿病 防治 100招

- 小病自己看 大病上医院
- 少吃药 少花钱 最好的医药是保健

图解+实用 } = **经典珍藏**
速查+悦读+精美

林敬 张伟 / 编著

超值版
19.80

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

TANGNIAOBING
FANGZHI100ZHAO



百姓生活健康书系 家庭保健速查手册

TANGNIAOBING
FANGZHI
100ZHAO



糖尿病防治 100招

林敬 张伟 / 编著

超值版

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治 100 招/ 林敬, 张伟编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5327 - 8

I. ①糖… II. ①林…②张… III. ①糖尿病—防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 177633 号

糖尿病防治 100 招

林敬 张伟 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

前言

糖尿病，是一种血液中的葡萄糖容易堆积过多的疾病。该病常常被人们称为“现代富贵病”，国外给它的别名叫“沉默的杀手”，特别是“成人型糖尿病”（40 岁以上的中年人）患病率特别高。据世界卫生组织估算，在 2005 年，全世界已有 3 亿糖尿病患者。面对数量如此庞大的患病人群，单靠药物的治疗不仅耗费巨大，而且还显得力不从心。

人类目前虽然还没有找到彻底治愈糖尿病的方法，但糖尿病并不可怕，可怕的只是人们因为对糖尿病的无知而导致的一系列并发症，如高血压、脑梗死、灰指甲、肺结核、尿毒症、白内障、坏疽、逻辑理解力下降、骨质疏松、皮肤病等。国内外医学专家一致认为：患者对糖尿病的知识掌握得越多，自我保健就越好，寿命也就越长。因此，了解糖尿病基础知识就显得相当重要。

为了提高广大人民群众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《糖尿病防治 100 招》。本书以科学严谨的态度，以实用性为目的，采用通俗易懂的语言，从认识血糖、尿糖、胰岛等基本概念出发，介绍糖尿病诊断与保健常识，在此基础上全面引入饮食降血糖、药物降血糖、经络降血糖等糖尿病日常防治法，同时就并发症及居家调养做了详细说明。糖尿病患者从生活中的一点一滴做起，掌握防治中的宜与忌，并与医生密切配合，做好病情的自我管理，就完全可以控制甚至战胜糖尿病，享受美

好的人生。

本书不仅是糖尿病患者自我保健、护理的首选读物，同时也是基层医务工作人员的好帮手。希望本书能成为患者身边的“家庭医生”，让
广大百姓离高血糖远一点，再远一点，离健康近一点，再近一点。

编 者

目 录

第一章 认识糖尿病

第一节 血糖、尿糖、胰岛 / 004

第 1 招：什么是血糖 / 004

第 2 招：如何测定血糖 / 006

第 3 招：什么是尿糖 / 007

第 4 招：如何测定尿糖 / 008

第 5 招：血糖、尿糖检查 / 010

第 6 招：全面了解胰和胰岛 / 010

第 7 招：胰岛素有哪些作用 / 011

第 8 招：认识胰岛素的“不足” / 012

第 9 招：哪些因素影响体内胰岛素的分泌 / 013

第 10 招：胰岛素在降糖中的意义 / 014

第二节 糖尿病诊断 / 015

第 11 招：血糖是糖尿病的诊断依据 / 015

第 12 招：牢记糖尿病目前的诊断标准 / 015

第 13 招：了解儿童糖尿病的诊断标准 / 016

第 14 招：了解妊娠糖尿病的诊断标准 / 016

第 15 招：有效接受诊治有窍门 / 017

第 16 招：了解糖尿病的常规检查项目 / 018

第 17 招：糖尿病患者检查 5 项注意 / 019

第三节 保健常识 / 022

- 第 18 招：糖尿病是生命的“沉默杀手” / 022
- 第 19 招：警惕糖尿病的早期信号 / 023
- 第 20 招：警惕糖尿病的中期信号 / 025
- 第 21 招：警惕糖尿病的晚期信号 / 026
- 第 22 招：警惕糖尿病的典型信号 / 027
- 第 23 招：警惕糖尿病的非典型信号 / 029
- 第 24 招：认清糖尿病的本质 / 030
- 第 25 招：糖尿病有哪些类型 / 031
- 第 26 招：1 型糖尿病和 2 型糖尿病的诊断 / 034
- 第 27 招：追杀糖尿病的“元凶” / 036
- 第 28 招：血糖控制好，治疗方案早知道 / 038

第二章 饮食降血糖

第一节 饮食宜与忌 / 042

- 第 29 招：糖尿病患者饮食宜把握七大原则 / 042
- 第 30 招：1 型和 2 型糖尿病患者的饮食各有重点 / 045
- 第 31 招：糖尿病患者饮水有讲究 / 045
- 第 32 招：糖尿病患者忌食食物大总结 / 045
- 第 33 招：糖尿病患者可适量少吃的食物大总结 / 046
- 第 34 招：糖尿病患者宜适当吃肉 / 047
- 第 35 招：糖尿病患者常食膳食纤维 / 048
- 第 36 招：糖尿病患者早餐宜吃干饭 / 050
- 第 37 招：冷开水泡茶治糖尿病 / 050
- 第 38 招：糖尿病患者食盐应适量 / 051
- 第 39 招：蜂蜜虽好，糖尿病患者忌食 / 051
- 第 40 招：糖尿病患者忌采取饿肚疗法 / 052

- 第 41 招：糖尿病患者不可贪吃西瓜 / 053
- 第 42 招：糖尿病患者不可贪吃月饼 / 053
- 第 43 招：糖尿病患者长期饮酒害处多 / 054
- 第 44 招：糖尿病患者吸烟有风险 / 054

第二节 汤菜降血糖 / 056

- 第 45 招：常用治糖菜谱 / 056
- 第 46 招：常用治糖汤谱 / 064
- 第 47 招：常用治糖茶饮 / 071
- 第 48 招：常用治糖酒饮 / 078

第三章 药物降血糖

第一节 用药原则 / 082

- 第 49 招：了解降糖药的服用原则 / 082
- 第 50 招：把握服用口服降糖药的黄金时间 / 083
- 第 51 招：降糖药物能搭配使用吗 / 084
- 第 52 招：血糖控制良好后能否停用降糖药 / 084
- 第 53 招：如何调整降糖药的剂量 / 085
- 第 54 招：糖尿病患者无法进食应如何服降糖药 / 086
- 第 55 招：糖尿病患者注射胰岛素的黄金时间 / 087
- 第 56 招：适时调整胰岛素的注射次数 / 087
- 第 57 招：如何决定胰岛素的注射剂量 / 088
- 第 58 招：如何根据血糖浓度调整胰岛素剂量 / 089
- 第 59 招：了解口服降糖药与胰岛素间的联合应用 / 090

第二节 口服药降血糖 / 092

- 第 60 招：辨证论治中医降血糖 / 092
- 第 61 招：常用中草药降血糖 / 093
- 第 62 招：常用中成药降血糖 / 095

第 63 招：常用中医验方降血糖 / 098

第三节 泡脚降糖验方 / 124

第 64 招：黄芪桂枝汤 / 124

第 65 招：透骨草当归汤 / 124

第 66 招：黄芪当归汤 / 125

第 67 招：党参苍术汤 / 125

第 68 招：苦参蛇床子汤 / 126

第 69 招：花粉葛根汤 / 126

第 70 招：黄芪独活汤 / 126

第四章 经络降血糖

第一节 按摩降血糖 / 130

第 71 招：一用就灵的八大常用按摩手法 / 130

第 72 招：牢记穴位按摩的十大注意事项 / 137

第 73 招：手部治“糖”按摩图解 / 138

第 74 招：足部治“糖”按摩图解 / 143

第 75 招：耳部治“糖”按摩图解 / 147

第二节 拔罐降血糖 / 150

第 76 招：拔罐治“糖”的特效穴位 / 150

第 77 招：拔罐治“糖”方法 / 151

第三节 刮痧降血糖 / 155

第 78 招：刮痧效果好，注意事项不可少 / 155

第 79 招：刮痧治“糖”的特效穴位 / 156

第 80 招：细解刮痧后的不同反应 / 157

第 81 招：谨防出现晕刮现象 / 157

第 82 招：刮痧治“糖”的方法 / 158

第五章 并发症防治

第一节 防治常识 / 166

第 83 招：糖尿病会引发多种并发症 / 166

第 84 招：了解糖尿病急性并发症 / 167

第 85 招：了解糖尿病慢性并发症 / 168

第二节 专家指导 / 170

第 86 招：并发眼病的防治指导 / 170

第 87 招：并发口腔疾病的防治指导 / 171

第 88 招：并发消化系统疾病的防治指导 / 174

第 89 招：并发消化性溃疡的防治指导 / 175

第 90 招：并发足病的防治指导 / 176

第 91 招：并发肾病的防治指导 / 181

第 92 招：并发冠心病的防治指导 / 184

第 93 招：并发高血压的防治指导 / 188

第 94 招：并发高脂血症的防治指导 / 192

第 95 招：并发酮症等的防治指导 / 195

第 96 招：并发感染的防治指导 / 197

第 97 招：并发神经病变的防治指导 / 199

第 98 招：并发性功能障碍的防治指导 / 202

第六章 居家降血糖

第一节 四季保健 / 206

第 99 招：糖尿病患者春季应积极预防传染病 / 206

第 100 招：糖尿病患者春季应积极预防疖肿 / 206

第 101 招：糖尿病患者夏季不宜使用空调 / 207

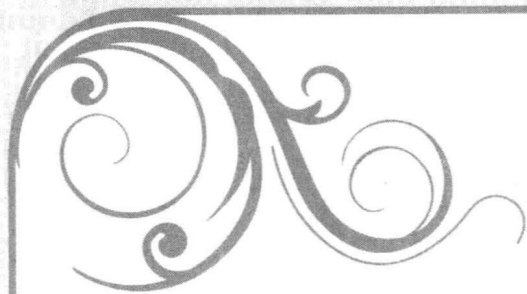
- 第 102 招：糖尿病患者秋季饮食不可过量 / 208
- 第 103 招：糖尿病患者秋冻有可能加重病情 / 209
- 第 104 招：糖尿病患者冬季应谨防流感 / 209
- 第 105 招：冬季清晨宜防心肌梗死 / 210
- 第 106 招：冬季应慎防脑血管意外 / 211
- 第 107 招：糖尿病患者冬季应谨防皮肤瘙痒 / 212

第二节 运动降血糖 / 214

- 第 108 招：糖尿病患者合理运动好处多 / 214
- 第 109 招：把握糖尿病患者运动的最佳形式 / 216
- 第 110 招：把握糖尿病患者运动的黄金时间 / 217
- 第 111 招：运动治“糖”的适应证 / 218
- 第 112 招：掌握糖尿病患者运动的适宜强度 / 218
- 第 113 招：11 种情况下糖尿病患者不适宜运动 / 219
- 第 114 招：要想血糖好，天天慢步跑 / 220
- 第 115 招：降血糖，试试游泳 / 221
- 第 116 招：散步治“糖”有奇效 / 223
- 第 117 招：糖尿病患者应爱上登楼梯 / 224
- 第 118 招：五禽戏可改变糖尿病患者的烦恼 / 225
- 第 119 招：在舞蹈中享受治“糖”的快乐 / 226



TANGNIAOBING
FANGZHI YIBAIZHAO



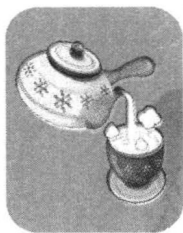
第一章

认识糖尿病

什么是血糖、尿糖？如何测定它们？糖尿病的诊断依据又是什么？得了糖尿病，如何有效地接受诊治？又应该注意哪些？了解了这些，你就可以做到“知己知‘糖’，百战不殆”。



-
- ◎ 第一节 血糖、尿糖、胰岛
 - ◎ 第二节 糖尿病诊断
 - ◎ 第三节 保健常识



第一节 血糖、尿糖、胰岛



第1招：什么是血糖

血液中所含的葡萄糖称为血糖。血液中的糖类以葡萄糖为主，其他糖类如果糖、乳糖等，因含量极微，故不计量。正常人的血糖随着进食的多少在一定的范围之内波动，呈一种动态平衡状态。血糖的测定通常因测定方法不同，正常值略有差异。

餐后血糖主要来自食物，在空腹时，全部血糖来自肝脏。肝脏中储存的肝糖原在需要时分解生成葡萄糖流进血液中，使血糖不至于降低。另外，体内从蛋白质来的氨基酸、从脂肪来的甘油及从肌肉生成的乳酸都可通过糖异生过程变为葡萄糖，进入肝脏变为肝糖原，需要时再转变为葡萄糖流进血液中。正常人空腹血浆中的血糖为 $3.64 \sim 5.88$ 毫摩尔/升，最高不超过 9.99 毫摩尔/升。因为随着血糖的升高，胰岛素的分泌也增多，阻止了血糖的过度升高，2小时后血糖就逐渐地恢复到空腹水平，这时胰岛素分泌也降到餐前水平。那么，什么是血糖的增高阶段？

血糖增高阶段指血糖已经升高，但还没有达到糖尿病诊断标准，血糖介于正常与糖尿病之间的一种情况。主要包括3种情况。

1 空腹血糖损害

英文代号为IFG，意思是指空腹血糖高于正常，但没有达到糖尿病诊断标准者。他们的空腹血糖为 $6.1 \sim 7.0$ 毫摩尔/升，当然餐后2小

时血糖也没达到糖尿病诊断标准。

2 餐后血糖受损

是指餐后半小时、1 小时血糖升高，或餐后 2 小时血糖在正常和糖尿病诊断标准之间的状况，他们的餐后 2 小时血糖为 7.8~11.1 毫摩尔/升。

3 糖耐量受损

又称糖耐量低减，英文代号 IGT。他们在做糖耐量试验时，空腹和服糖后 2 小时都没达到糖尿病诊断指标，但后者在 7.8~11.1 毫摩尔/升。另外，糖耐量受损只能是糖耐量试验的结果。如果没做糖耐量试验，仅仅餐后 2 小时血糖介于 7.8~11.1 毫摩尔/升之间则不能诊为糖耐量受损。血糖增高者虽不能说是糖尿病患者，但比正常人更易发展为糖尿病。但也有人发现，在血糖增高阶段加以防治，也可转危为安。所以说，处于血糖增高阶段的人是我们预防糖尿病的重中之重。

血糖水平升高时所表现出来的症状因人而异，即使是同一个人在不同的时间表现也不一样。但一般而言，通常会有以下症状：比平时感觉更加饥饿和口渴；比平时小便次数明显增加；晚上不得不数次起床小便；感觉乏力、嗜睡和无精打采；视物模糊或眼睛看灯光时出现“晕环”现象。值得注意的是，在没有确定血糖升高之前不要轻易增加胰岛素用量，因为在其他情况下也会出现上述相似的症状。

通过上面的描述，我们知道了高血糖的危害。那么，是不是低血糖就安全了呢？让我们先来认识一下低血糖。所谓低血糖是指血糖过低超过正常范围。低血糖的主要症状有：冒冷汗、双手颤抖、肚子饿、疲倦、恶心、心跳加速、心情不好或神志不清。除了上述症状外，低血糖发生时，也有可能以饥饿、头痛、流泪、嘴角麻木等方式表现。低血糖发生的原因有以下几种：

(1) 胰岛素用量过大，特别是对不稳定的 1 型糖尿病患者，也叫脆性糖尿病患者。



(2) 口服降糖药，尤其是格列本脲（优降糖）用量不当，其中老年糖尿病患者，伴肾功能损害者最易发生低血糖。

(3) 有些2型糖尿病患者，因体内胰岛素释放延缓，血糖升高，但进食后3~5小时期间胰岛素分泌可达到高峰，于是突然出现低血糖反应。

(4) 糖尿病患者并用普萘洛尔（心得安）、保泰松，或运动量过大、休息不好时也可引起低血糖。

低血糖虽然危险，但是可以预防及治疗，每年死于低血糖的人数仍远低于高血糖，因此绝不能过度惧怕低血糖，而不控制糖尿病。



第2招：如何测定血糖

测定血糖一般采用静脉抽血。但是如果经济允许，建议应用快速血糖仪测定手指血糖，这种方法更方便、简单。采血少，结果比较准确，患者可以自己操作，根据病情可以随时按需进行检测。用血糖仪测定手指血糖的方法如下：

(1) 先用温水洗手，准备好血糖仪、试纸、75%乙醇（酒精）棉球或棉签、采血笔、针头。

(2) 按下主开关，检查仪器代码与采用试纸代码是否相同。如果不同，调整仪器代码或更换芯片。

(3) 取出试纸，将瓶盖盖好，试纸插入，有圆洞的正面朝上。

(4) 取下采血笔盖，将采血针插入后再旋转采血针保护盖，取下采血针保护盖，将采血笔盖放回原位。75%乙醇消毒手指皮肤待干后将采血笔笔端放在手指侧面，按下按钮，轻轻挤压出一滴圆弧形指血。

(5) 将足量的血滴入试纸圆形测试孔，注意要覆盖整个圆形测试孔。

注意事项：乙醇消毒后，要等到手指干后进行测试；试纸不用时，要将盖子盖紧，防止潮湿而使试纸失效；清洁血糖仪时用蘸清水的棉棒或软布清洁测试区，避免使用乙醇、含氨的清洁剂、玻璃清洁剂等。