

主 编 杨桂芝 李兴春 王丽茹



糖尿病患者

衣 食 住 行

TANGNIAOBING HUANZHE
YI-SHI-ZHU-XING

(第 2 版)

做一个“好病人”、
只要能自觉按要求注意
饮食、运动、服药、打针、
严格控制血糖，病情就可以好转。
有很多糖尿病患者，
在医生的指导下带着糖尿病
和健康人一样生活着，
甚至更长寿。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

糖尿病患者衣食住行

TANGNIAOBING HUANZHE YI-SHI-ZHU-XING

(第2版)

主 编 杨桂芝 李兴春 王丽茹
编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹	李兴春	李效梅
李雪梅	杨桂芝	吴凌云
姚楠	梁淑敏	韩为国
韩纯清	魏国民	魏国众



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者衣食住行/杨桂芝,李兴春,王丽茹主编. —2版.
—北京:人民军医出版社,2011.8
ISBN 978-7-5091-4910-2

I. ①糖… II. ①杨…②李…③王… III. ①糖尿病—基
本知道 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 130174 号

策划编辑:王海燕 黄建松 文字编辑:白佳璐 责任审读:吴 然

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8013

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.875 字数:166千字

版、印次:2011年8月第2版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

本书以通俗的语言详尽阐述了糖尿病的基础知识、饮食治疗、运动治疗、药物治疗、心理治疗、并发症防治及日常起居等问题,并附有多种具有治疗作用的食谱。本书内容具体,说理透彻,是一本可指导糖尿病患者日常生活和自我保健的科普读物,适于各型糖尿病患者阅读,也可作为临床医师对糖尿病患者实施教育的参考资料。

再版前言

2004 年我们编写出版的《糖尿病患者衣食住行》一书,由于其科学性和实用性强,受到了广大读者的欢迎,已多次印刷,很多糖尿病患者将其当作了控制病情的指导手册。为此,人民军医出版社提议将此书进行修订,以期更适应现代医学的发展。

本书修订为 4 部分,包括糖尿病的基础知识、糖尿病的治疗、糖尿病的日常起居保健、糖尿病的自我监测。糖尿病的治疗又分为饮食治疗、运动治疗、药物治疗、心理治疗和并发症的防治。全书经修订后有以下特点:

1. 突出了糖尿病的临床表现及诊断 这对患者及早发现和确认疾病有重要意义,以利于早治疗,早控制,防止并发症。

2. 增加了糖尿病患者心理治疗 心情好坏与糖尿病的控制有很大关系,心理调整好,等于对症吃药,会对病情控制和预防并发症起很大的作用。

3. 加强了糖尿病患者的自我监测 这是掌握控制病情的重要依据,有利于及时调整临床治疗方案和自我调理。

4. 增加了糖尿病的病因和糖尿病的预防知识 这两个问题既是写给糖尿病患者,又是写给糖尿病高危人群的。糖尿病患者懂得如何控制病情,糖尿病高危人群知道如何避免患病,这对于人类减少糖尿病的发生有着十分重要的意义。

5. 加强了糖尿病并发症的预防和治疗 这是患者最关心

的事,本书提供了防治并发症的具体措施。

此书再版后,增加了糖尿病的知识,便于糖尿病患者了解疾病、控制疾病,并对糖尿病患者如何预防并发症以及健康人如何避免患糖尿病进行了指导,可谓全程关照。由于治疗糖尿病与减少糖尿病发生率两者同样重要,因此,任何疾病都要坚持以预防为主,这也是本书修订后的一大特点,希望本书对糖尿病患者和糖尿病高危人群能有所帮助。

编 者

毕竟是年龄大,在从事体育运动时必须注意以下问题:

(1)进行一次全面体检:进行体育锻炼前,要对身体状况做一次细致、全面的检查。患者要充分了解自己糖尿病及并发症到了什么程度,还要知道自己身体其他方面的状况,比如高血压、肥胖症及骨质疏松等,以便根据病情和身体状况选择最适当的运动方式、运动时间和运动强度,以保证运动治疗的效果。

(2)避免过分激烈的运动:老年糖尿病患者要避免过分激烈地运动,以防引起血压急剧升高或者造成心、脑血管意外。如不宜进行剧烈的对抗性运动、登山爬高、用力过猛和身体倒立动作。这些运动强度大,一般老年人都难以承受,老年糖尿病患者在去做这些运动时,危险性更大,对健康和治病都不利。

(3)运动量因人而异:老年糖尿病患者进行运动要适量,不可认为运动量越大越好。要因人而异,循序渐进,经常坚持,必然有效。

(4)防止发生运动伤:老年糖尿病患者皮肤骨脆,在运动中要善于保护自己的皮肤及骨骼,避免穿过硬、过紧的鞋子,以防脚磨伤。不要在地面坑洼不平的地方运动,以免摔跤发生骨折。

(5)要有人伴随:老年人锻炼时要有同伴或家人照顾,不可单独行动,以防发生意外耽误抢救。



儿童活泼好动,运动是儿童发育所需要的一部分内容。运动对患糖尿病的儿童更有重要意义。经常参加运动的患糖尿病的儿童的代谢控制比较理想,这对儿童的生长发育有益处。研究证明,经常参加运动的1型糖尿病患儿在10~30年后并发症的发生率和病死率明显低于不参加运动的患儿。有的儿童因患糖尿病就不上体育课,不做课间操,长期静卧养病,这对身体和

二、糖尿病的治疗

(一)糖尿病的饮食治疗 / 25

1. 糖尿病饮食治疗的重要性 / 25
2. 糖尿病饮食疗法的 5 个要求 / 26
3. 糖尿病患者需要适量摄入蛋白质食物 / 27
4. 糖尿病患者的脂肪摄入要求 / 29
5. 维生素对糖尿病的治疗作用 / 31
6. 糖尿病患者应注意补充微量元素 / 32
7. 糖尿病患者要注意补钙 / 34
8. 膳食纤维对糖尿病的防治作用 / 35
9. 肥胖体型糖尿病患者要减轻体重 / 37
10. 控制饮食要防止出现饥饿感 / 38
11. 糖尿病患者控制主食要适当 / 39
12. 糖尿病患者不可随便吃副食 / 40
13. 糖尿病患者要科学饮水 / 41
14. 常见的有利降糖食物 / 42
15. 不适合糖尿病患者吃的食品 / 48
16. 糖尿病患者如何吃甜味品 / 49
17. 糖尿病患者要限制食盐的摄入 / 50
18. 糖尿病患者如何吃水果 / 51
19. 饮茶利于降血糖 / 53
20. 糖尿病肾病患者慎食豆制品 / 54
21. 饮酒对糖尿病患者的危害 / 54
22. 糖尿病患者不宜吸烟 / 56
23. 适合糖尿病患者食用的药粥 / 57
24. 适合糖尿病患者食用的面点 / 59





25. 对糖尿病有治疗作用的菜肴 / 63

26. 对糖尿病有治疗作用的汤羹 / 66

27. 对糖尿病有治疗作用的茶饮 / 70

(二) 糖尿病的运动治疗 / 73

1. 运动对糖尿病的治疗作用 / 73

2. 运动量对血糖的影响 / 74

3. 有些糖尿病患者不适宜运动治疗 / 76

4. 1 型糖尿病患者的运动治疗要求 / 77

5. 2 型糖尿病患者的运动治疗要求 / 78

6. 糖尿病患者运动的一般要求 / 79

7. 糖尿病患者宜多参加有氧运动 / 80

8. 有氧运动的程序 / 82

9. 糖尿病患者实行运动疗法宜遵循的原则 / 82

10. 糖尿病患者运动的安全措施 / 83

11. 糖尿病患者运动中要防低血糖 / 85

12. 糖尿病患者进行运动治疗要做好健康评定 / 86

13. 糖尿病患者参加体育运动时应注意 3 点 / 88

14. 老年糖尿病患者参加运动应注意的事项 / 88

15. 适宜糖尿病儿童参加的活动 / 89

- 16. 糖尿病患者不宜参加剧烈运动 / 90
- 17. 糖尿病患者最适合的运动 / 91
- 18. 适合病情较重或体质较差糖尿病患者的运动 / 95

(三) 糖尿病的药物治 疗 / 95

- 1. 常用口服降糖药物介绍 / 95
- 2. 糖尿病患者口服降糖药的选择 / 97
- 3. 服用降糖药物要把握好时间 / 99
- 4. 胰岛素治疗糖尿病的优点以及副作用 / 100
- 5. 胰岛素治疗的适应证 / 101
- 6. 注射胰岛素应注意的事项 / 102
- 7. 注射胰岛素剂量的调整 / 103
- 8. 胰岛素的储存办法 / 105
- 9. 糖尿病患者别乱吃感冒药 / 106
- 10. 糖尿病患者慎用维生素 C / 106
- 11. 4 种情况慎用二甲双胍 / 107
- 12. 老年糖尿病患者忌服苯乙双胍 / 108
- 13. 糖尿病患者禁服避孕药及烟酸、链霉素 / 109
- 14. 要注意有些药物不能与降糖药同时服用 / 109
- 15. 具有治疗糖尿病作用的中药 / 110
- 16. 常用的降糖中成药 / 112
- 17. 服用中成药的注意事项 / 113





18. 保健品不能代替药物 / 114

(四) 糖尿病患者的心理治疗 / 115

1. 心理因素对糖尿病预后的重要影响 / 115

2. 要有正确防治糖尿病的心态 / 116

3. 糖尿病患者心理障碍的表现 / 116

4. 糖尿病患者的心理治疗原则 / 117

5. 实施心理治疗应注意的 5 点 / 118

6. 糖尿病患者要加强自我心理调控 / 119

7. 看心理医师很有必要 / 120

(五) 糖尿病并发症的防治 / 121

1. 糖尿病并发症的分类 / 121

2. 糖尿病并发症的原因 / 122

3. 糖尿病并发症可预防,也可以治愈 / 124

4. 怎样避免糖尿病并发症的发生 / 125

5. 糖尿病酮症酸中毒及防治措施 / 126

6. 了解糖尿病高渗综合征 / 128

7. 糖尿病患者应预防昏迷 / 129

8. 乳酸中毒发生的原因及防治 / 131

9. 糖尿病并发高血压的危害及防治 / 132

10. 糖尿病性高血脂血症的危害及防治 / 134

11. 糖尿病性脑血管病变的诱因及防治 / 136

12. 糖尿病性心脏病的防治 / 138

13. 糖尿病足的防治 / 139
14. 糖尿病肾病的危害及治疗 / 142
15. 糖尿病眼病的防治 / 145
16. 糖尿病性白内障的治疗 / 147
17. 糖尿病胃肠病的表现与治疗 / 149
18. 糖尿病并发神经病变的防治 / 153
19. 糖尿病并发骨病的特点及治
疗 / 155
20. 糖尿病下肢缺血病变的预防 / 156
21. 糖尿病并发皮肤病及饮食治
疗 / 158
22. 糖尿病患者应特别注意防止感
染 / 161
23. 糖尿病患者要防止低血糖 / 164
24. 男性糖尿病并发阳痿的治疗 / 165
25. 女性糖尿病患者并发性冷淡的
饮食治疗 / 167

三、糖尿病患者日常起居保健

1. 糖尿病患者要安排好日常生活和工作 / 168
2. 糖尿病患者要注意衣着 / 169
3. 居住环境对糖尿病的控制相当重
要 / 170
4. 糖尿病患者要保持良好的睡眠和休
息 / 172
5. 糖尿病患者外出旅游的注意事
项 / 173





6. 适当娱乐有益糖尿病患者的健康 / 175
7. 糖尿病患者怎样过好性生活 / 178
8. 糖尿病患者注意个人卫生的重要性 / 179
9. 起居规律对糖尿病患者的保健很重要 / 180
10. 糖尿病患者四季保健常识 / 183
11. 糖尿病患者驾车的注意事项 / 185
12. 糖尿病患者的家属要协助患者控制病情 / 186
13. 美国科学家对糖尿病患者日常生活的 10 项建议 / 187

四、糖尿病的自我监测

1. 糖尿病自我监测的好处 / 190
2. 糖尿病患者自我监测的内容 / 191
3. 糖尿病患者自我监测要防 5 个误区 / 191
4. 检测尿糖的作用 / 192
5. 自己检测化验尿糖的方法 / 193
6. 尿糖监测中的留尿方法 / 193
7. 影响尿糖检查的因素 / 194
8. 自我监测血糖的重要性 / 195
9. 监测血糖的时机 / 195
10. 自己监测血糖的间隔时间要求 / 196
11. 自测空腹血糖的时间要求 / 197

12. 餐后 2 小时血糖监测的意义及注意事项 / 198
13. 自测血糖时采血的方法步骤 / 198
14. 使用血糖仪进行监测血糖 / 199
15. 自测血糖 7 项注意 / 200
16. 检查糖化血红蛋白的意义 / 200
17. 糖尿病患者要自己监测血压 / 201
18. 自测血压应注意 5 点 / 202
19. 糖尿病患者的血脂需监测 / 203





一、糖尿病的基础知识

(一)糖尿病的特征

1. 什么是血糖

血糖即指血液中的葡萄糖。人体中的一切生理活动都需要热能来支持,这些热能大部分来源于血液中的葡萄糖,即血糖。血糖随着血液被输送到全身各组织器官,被吸收利用,多余的葡萄糖在脂肪组织中转化为脂肪。人体摄入的其他糖类,只有转化为葡萄糖后才能称之为血糖。

人的血糖在一天中是不断变化的,除餐前、餐后的变化外,一般正常人空腹血糖在 3.3~6.1 毫摩尔/升;三餐后的 0.5~1 小时血糖值往往最高,一般不超过 8.9 毫摩尔/升,最多不超过 10 毫摩尔/升。餐后 2 小时血糖应降至 7.8 毫摩尔/升以下,餐



后3小时血糖又降至接近空腹水平,小于6.1毫摩尔/升。每日用餐3次,血糖也起落3次。

什么是空腹血糖?空腹血糖测定非常重要,它主要反映基础状态,没有加上饮食负荷时的血糖水平,是糖尿病诊断的重要依据。正常人空腹血糖不应超过6.1毫摩尔/升,超过此数时就算血糖升高。若空腹血糖等于或高于7.0毫摩尔/升,就可诊断为糖尿病。空腹血糖能反映自身胰岛素的分泌能力。胰岛素依赖型糖尿病患者空腹血糖往往很高。检查空腹血糖时,要配合许多其他检查,如肝功能、血脂、血胰岛素等,因为这些值对糖尿病的治疗有一定帮助。所以,要诊断糖尿病时必须空腹抽血,以得到空腹血糖的标准。

什么是餐后血糖?餐后血糖指餐后2小时测定的血糖。这种血糖也很重要,因为此时血糖往往较高,容易发生问题。对于某些非胰岛素依赖型糖尿病患者,空腹血糖可能不高,甚至完全正常,而餐后2小时血糖却很高。所以,在诊断糖尿病时,餐后2小时血糖比空腹血糖更为重要。有的患者对此不甚了解,很少查餐后2小时血糖,单凭空腹血糖不高就排除了糖尿病,这是不对的。餐后2小时血糖测验,应从第一口饭算起,这样才比较一致,而且准确性高。正常人餐后2小时血糖等于或高于11.1毫摩尔/升,即可诊断为糖尿病。

一般来讲,诊断糖尿病最好是空腹血糖和餐后2小时血糖都测,以求诊断准确。同时也测一下血脂、血压、肝功能、血胰岛素等,这对全面了解糖尿病发生的原因和治疗都大有益处。

2. 什么是糖耐量

空腹血糖高于6.1毫摩尔/升,或者餐后2小时血糖高于7.8毫摩尔/升就算不正常,但是诊断糖尿病的指标比这些值要



高。所以,对那些血糖升高,但还没有达到糖尿病诊断标准的人,往往需要进一步检查,以搞清糖代谢状况。其中最主要的检查方法就是糖耐量试验。糖耐量试验是一种增加糖负荷后检查血糖的方法,可以提高糖尿病的检出率。

糖耐量试验检测应在空腹时进行。在服糖前先抽取空腹血糖测验,然后在5分钟内服下75克溶于300毫升水中的葡萄糖粉,服糖后30分钟抽血测查血糖1次,1小时、2小时和3小时后再抽血测查3次,根据这些结果才可诊断或排除糖尿病。儿童可按每千克体重1.75克葡萄糖的计算方法服用,最大量为75克(表1-1)。

表 1-1 糖耐量试验结果判断(毫摩尔/升)

测定时间	正常值	糖耐量减低
空腹	3.9~5.6	5.6~7.8
服糖后		
0.5 小时	≤11.1	
1 小时	≤10.6	
2 小时	≤7.8	7.8~11.1
3 小时	≤6.1	

糖耐量试验应注意的问题:①试验前3天,要保证足够的糖类食物的进量。一般来说,这3天中每日糖类食物摄入量不应低于250克,否则可能造成人为的糖耐量低减。②应停用可能影响血糖的药物一段时间。如影响血糖测定的利尿药、可的松一类药物以及口服避孕药等。③试验前空腹10~14小时,也就是说,前一天必须进晚餐,但入睡前就不要再进食了。④试验中服用葡萄糖水浓度不应过高或过低。一般来说75克糖粉溶于300毫升温开水为宜。糖水要在5分钟内服完。⑤试验中不要