

认识糖尿病：

做驾驭糖尿病的主人

科学饮食：

平衡血糖，食得安心不单调

合理运动：

让“胰岛”动起来

糖尿病

自我管理全书

最新版

药物治疗：

抗糖的战略性武器

中医调养：

千古汉方降血糖

自我监测：

轻松战胜糖尿病

糖友好生活：

最好的保健医生是自己

远离并发症：

彻底战胜糖尿病

张培毅 史春杨◎主编

辽宁科学技术出版社

糖尿病自我管理全书

(最新版)

张培毅 史春杨 主编

辽宁科学技术出版社

沈 阳

编委名单

主 编 张培毅 史春杨

副 主 编 郑晓华 吴大畅 陈 泓

编者名单 张培毅 史春杨 郑晓华 吴大畅 陈 泓 王 宏
郭 欣 刘 菲 王玲红 周 炜 刘菁晶 沈丽津
宋春艳 王淑静 李纬玲 刘英男 张 庆 尹华石

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我管理全书: 最新版 /张培毅, 史春杨主编.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5381-7582-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 164293 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳市新友印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 21.5

字 数: 450 千字

出版时间: 2012 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 陈 刚 凌 敏

封面设计: 黑米粒书装

版式设计: 于 浪

责任校对: 唐丽萍

书 号: ISBN 978-7-5381-7582-0

定 价: 39.80 元

联系电话: 024-23280336 024-23284363

邮购电话: 024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

前言

FOREWORD

糖尿病是一种慢性病，全球研究数据显示，至 2011 年全世界糖尿病患者人数达到了惊人的 3.66 亿，有 460 万人死于糖尿病，用于糖尿病的医疗花费则高达 4650 亿美元。这不能不令人震惊！同时，糖尿病也是一种“富贵病”，现代生活方式是滋生糖尿病的主要环境因素，更可怕的是糖尿病还是一种进行性的、至今尚不能根治的终身顽疾，如果病情控制不佳，常可发生心、血管以及神经并发症，致残和病死率都很高，使患者本人和家庭遭受巨大的危害。

尽管人类与糖尿病斗争了成百上千年，但时至今日，糖尿病仍然是一种无法根治的顽疾。而且在全球范围内急剧蔓延，其势头之猛，危害之大已经成为了“21 世纪的灾难”。在 2006 年，联合国通过了一项具有里程碑意义的决议：从 2007 年开始，将每年 11 月 14 日的“世界糖尿病日”更名为“联合国糖尿病日”，这意味全球抗击糖尿病的号角已经吹响。

但令人欣喜的是，随着医疗技术的不断发展和进步，这一顽疾虽然还无法彻底治愈，但只要治疗、调理得当，却完全可以控制。临床和实践显示，控制良好的糖尿病患者，完全可以与正常人一样长寿，并获得良好的生存质量。病人生存质量的好坏与自己对疾病的认识、治疗的主动性和对医生嘱咐的依从性有很大关系。

可见，每一位糖尿病患者都需要对糖尿病有深入的认识和了解，需要全面掌握日常生活中如何自我管理糖尿病。鉴于此，我们特编写本书，为广大患者和家属提供切实可行、有效的防治方案。本书共分 8 部分，从对糖尿病的认识入手，对糖尿病病人及其家属关心的饮食控制、日常

用药、运动疗法、中医疗法、自我监测、生活调理、防治并发症等问题做了详细的介绍，澄清了人们对糖尿病的一些错误认识，介绍了糖尿病治疗的最新理念，进而引导人们理智就医，合理用药，平衡饮食，适度运动等，以求获得更好、更持久的疗效。

古人云：授人以鱼，三餐之需；授人以渔，终身之用。而本书正是为患者提供了一整套有关糖尿病日常自我管理的知识体系，以简洁通俗的语言让患者全面掌握调控糖尿病的方法，帮助广大患者早日走上健康之路。

张培毅 史春杨

目录

CONTENTS

PART 1

认识糖尿病：做驾驭糖尿病的主人

糖尿病是怎样一种病 / 2

糖尿病病人是不是都有症状 / 4

糖尿病可防治吗？ / 5

最新观察 >>>> 你是糖尿病前期吗？ / 7

究竟谁是糖尿病的元凶 / 9

糖尿病分哪几种类型 / 11

糖尿病的可怕之处在于并发症 / 13

解开“血糖”和“胰岛素”的神秘面纱 / 16

降糖关键词 >>>> 糖尿病偏爱这 10 种人 / 18

降糖关键词 >>>> 治疗糖尿病的“五驾马车” / 19

糖尿病是怎么诊断的 / 22

低血糖究竟有多恐怖 / 24

我的抗糖之路 >>>> 早期发现糖尿病，我是这样预防的 / 26

我的抗糖之路 >>>> 初诊糖尿病，应该怎么查 / 27

我的抗糖之路 >>>> 评估病情轻重的方法 / 30

我的抗糖之路 >>>> 科学就医很重要 / 32

我的抗糖之路 >>>> 得了糖尿病，一定要远离这些心理误区 / 34

我的抗糖之路 >>>> 我是如何逆转“糖尿病前期”的 / 37

PART 2

科学饮食：平衡血糖，食得安心不单调

控制糖尿病，一定要学会“吃” / 40

轻松降糖控糖

- 降糖关键词 >>>> 糖尿病患者千万别欠“营养债” / 42
- 糖尿病患者一日进食安排 / 43
- 饮食宜淡、宜暖、宜缓 / 45
- 合理调整三大营养素的比例 / 47
- 糖尿病患者吃三餐的原则 / 49
- 糖尿病患者吃“零食”的原则 / 51
- 糖尿病患者每天进食量安排 / 53
- 灵活运用“食品交换法” / 54
- “血糖生成指数”让你不再为吃担忧 / 57
- 生活中的降糖食物与降糖食谱 / 59
- 糖尿病患者宜吃哪些主食 / 62
- 糖尿病患者宜吃哪些蔬菜 / 63
- 糖尿病患者宜吃哪些水果 / 65
- 摆脱饮食困扰，降糖更有效 / 67
- 消除饥饿感，糖尿病患者这样吃 / 70
- 糖尿病患者对付大餐的好方法 / 72
- 多喝水对糖友有害吗 / 73
- 如何选用“无糖”食品 / 75
- 糖尿病患者可以饮酒吗 / 76
- 控制饮食就是吃得越少越好吗 / 78
- 饮食没控制好，多吃降糖药可以抵消吗 / 81
- 太甜、太咸、太辣的食物，怎么吃 / 82
- 我的抗糖之路 >>>> 小小年纪患了糖尿病，一定要调养好饮食 / 84
- 我的抗糖之路 >>>> 妊娠期患了糖尿病，该如何吃东西 / 86
- 我的抗糖之路 >>>> 上了年纪患了糖尿病，会吃是关键 / 89
- 我的抗糖之路 >>>> 身体消瘦患了糖尿病，饮食调养也管用 / 91

享受幸福生活

PART 3

合理运动：让“胰岛”动起来

糖尿病患者运动疗法的益处 / 94

糖尿病患者应遵循什么运动原则 / 96

适合糖尿病患者的运动疗法 / 98

什么是“一三五七”运动法 / 100

并非所有的糖尿病患者都适合运动 / 102

运动类型也要因人而异 / 104

降糖关键词 >>>> 合理选择运动时间和频率 / 106

降糖关键词 >>>> 科学确定运动强度 / 107

糖尿病患者安全运动的小细节 / 109

警惕运动不当引起的副作用 / 114

我的抗糖之路 >>>> 慢走，让我的血糖降下来 / 115

我的抗糖之路 >>>> 患了糖尿病足病，我是这样安排运动的 / 117

PART 4

药物治疗：抗糖的战略性武器

降糖关键词 >>>> 糖尿病药物分类 / 120

降糖关键词 >>>> 糖尿病用药原则 / 122

口服降糖药 / 124

我的抗糖之路 >>>> 服用磺脲类药物，需要注意的细节 / 130

我的抗糖之路 >>>> 使用双胍类药物需要注意的事情 / 136

我的抗糖之路 >>>> 使用 α -葡萄糖苷酶抑制剂的细节问题 / 141

我的抗糖之路 >>>> 应用格列类药物需要注意的细节 / 145

我的抗糖之路 >>>> 应用噻唑烷二酮类药物的细节 / 150

轻松降糖控糖

- 胰岛素,该出手时就出手 / 159
- 胰岛素与糖尿病的关系 / 161
- 哪些因素影响胰岛素的分泌 / 163
- 降糖关键词 >>>> 2 型糖尿病患者需尽早应用胰岛素 / 164
- 哪些人需要使用胰岛素 / 166
- 胰岛素的品种 / 168
- 胰岛素家族的新星——胰岛素类似物 / 169
 - 降糖关键词 >>>> 为什么人胰岛素值得提倡 / 171
 - 降糖关键词 >>>> 警惕胰岛素的不良反应 / 172
- 科学选用胰岛素剂型 / 174
- 如何选择胰岛素治疗方案 / 175
- 如何确定胰岛素初始剂量 / 176
- 这样调整胰岛素用量 / 177
- 注射胰岛素,也要考虑进餐时机 / 179
 - 降糖关键词 >>>> 解读胰岛素强化治疗 / 180
- 如何判断胰岛素是否“变质” / 181
 - 我的抗糖之路 >>>> 我是这样储存胰岛素的 / 182
- 胰岛素注射装置汇总 / 183
- 胰岛素注射技巧汇总 / 186
- 教你使用胰岛素笔 / 189
- 糖尿病患者的“人工胰腺”——胰岛素泵 / 191
- 胰岛素泵的适应证与禁忌证 / 193
 - 我的抗糖之路 >>>> 一打胰岛素就过敏,我是这样应付的 / 194
 - 我的抗糖之路 >>>> 一餐没吃,该如何注射胰岛素 / 196
 - 我的抗糖之路 >>>> 血糖升高,胰岛素用量要调控好 / 197
 - 我的抗糖之路 >>>> 用了胰岛素,还能换用口服降糖药吗 / 199

享受幸福生活

PART 5

中医调养：千古汉方降血糖

中医治疗糖尿病的优势 / 204

中医对糖尿病的辨证分型治疗 / 205

哪些糖尿病患者适合看中医 / 206

中西医结合，防治糖尿病之道 / 208

常用糖尿病中药单方 / 209

常用糖尿病中药验方 / 210

常用降糖中成药 / 211

降糖关键词 >>>> 服药时有哪些饮食禁忌 / 212

糖尿病的推拿按摩调养 / 213

糖尿病病人的自我按摩法 / 216

降糖关键词 >>>> 糖尿病病人的常用穴位 / 219

糖尿病的刮痧调养 / 221

降糖关键词 >>>> 常用刮痧器具有哪些 / 223

糖尿病的针灸调养 / 224

降糖关键词 >>>> 针灸治疗糖尿病要注意什么 / 226

糖尿病的艾灸调养 / 227

糖尿病的拔罐调养 / 228

糖尿病的敷脐调养 / 231

糖尿病的气功调养 / 233

我的抗糖之路 >>>> 我是怎样进行自我调理的 / 236

轻松降糖控糖

PART 6

自我监测：轻松战胜糖尿病

糖尿病患者定期检查的方案 / 240

糖尿病并发症的检查 / 241

为何要重视血糖监测 / 242

什么时间监测血糖好 / 243

如何根据需要安排血糖监测的次数 / 245

血糖仪使用的方法 / 246

自我监测中的常见误区 / 248

降糖关键词 >>>> 教你看懂化验单 / 249

降糖关键词 >>>> 解读“糖化血红蛋白” / 252

我的抗糖之路 >>>> 说说我选购便携式血糖仪的经验 / 254

我的抗糖之路 >>>> 如何保存血糖仪试纸条 / 255

我的抗糖之路 >>>> 自我监测最易导致误差的10大原因 / 256

PART 7

糖友好生活：最好的保健医生是自己

面对性生活，糖友该怎么办 / 260

糖尿病昏迷的急救 / 261

糖尿病患者旅游应注意什么 / 262

糖尿病患者自驾车需注意什么 / 263

糖尿病患者要特别注意的生活细节 / 265

我的抗糖之路 >>>> 预防感染从良好的个人卫生开始 / 267

降糖关键词 >>>> 将减肥进行到底 / 268

糖尿病病人生活“十不要” / 269

享受幸福生活

女性糖尿病患者能够生育健康宝宝吗 / 272

糖尿病病人如何度过春夏秋冬 / 273

糖尿病病人的“早、晚”保健之道 / 275

糖尿病病人应了解的生活小常识 / 277

女性糖友特殊时期如何保健 / 279

老年糖尿病的防治和护理 / 280

“糖妈妈”怎么吃 / 283

“糖妈妈”如何做运动 / 284

PART 8

远离并发症：彻底战胜糖尿病

糖尿病并发症为何如此可怕 / 288

糖尿病并发症是怎样发生的 / 288

认识糖尿病并发症的“脸谱” / 290

糖尿病并发症越早治疗效果越好 / 291

降糖关键词 >>>> 说说糖尿病并发症的类型 / 292

我的抗糖之路 >>>> 警惕隐性糖尿病 / 293

糖尿病并发昏迷 / 294

糖尿病酮症酸中毒 / 296

糖尿病高渗性昏迷 / 299

糖尿病性低血糖 / 301

乳酸性酸中毒 / 304

糖尿病合并心脏病 / 305

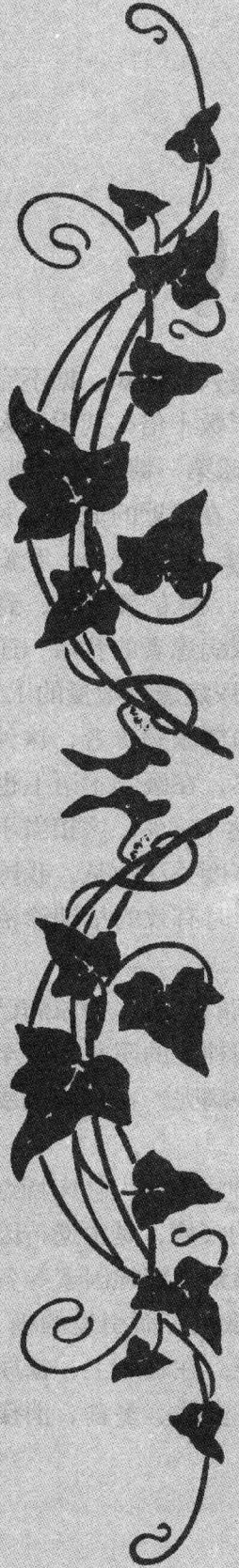
糖尿病性脑卒中 / 308

糖尿病肾病 / 310

糖尿病并发眼部疾病 / 314

轻松降糖控糖

- 糖尿病足 / 316
- 糖尿病并发皮肤病 / 319
- 糖尿病合并肺结核 / 321
- 糖尿病并发骨质疏松 / 323
- 糖尿病性便秘 / 325
- 糖尿病性胃动力瘫痪 / 327
- 糖尿病性阳痿 / 328
- 糖尿病并发各种感染 / 330



认

PART 1

认识糖尿病： 做驾驭糖尿病的主人

千百年来，糖尿病一直是人类的“朋友”，被称为“无形的杀手”。每年、每时、每刻都有人在糖尿病的折磨下悄然离世。面对这样一种恐怖的疾病，我们必须摒弃无知，绝不能继续为无知付出代价。必须要认识糖尿病，做到知己知彼，百战不殆！

识

糖尿病是怎样一种病

近 10 年来，糖尿病逐渐闯入人们生活中，继而被人们熟知。据不完全统计，比起 20 年前，我国糖尿病的患病人数激增了数十倍，其中成人糖尿病总人数达 9240 万，超过印度和美国而位居全球第一糖尿病大国，也就是说，中国的糖尿病人群数量占据了全球的 1/3。在最近的城镇糖尿病人口调查中，20 岁以上的糖尿病人口竟然达到 9.7%，也就是说，我们周围每 10 个人里就有 1 个糖尿病患者！不仅如此，据专家预测，到 2030 年全球糖尿病患者将突破 5 亿。这是因为在糖尿病患者的背后，还有数量更大的糖尿病后备大军存在，这大概是目前糖尿病患者数量的 1.5 倍。每年都会有数量惊人的后备军转变为“合格”的糖尿病患者，这种形势是人类所始料不及的。我们所说的糖尿病后备军，在医学术语上也叫做糖尿病前期，而我国成人糖尿病前期的比例高达 15.5%，这相当于我们每 4 个成年人中就有 1 个高血糖状态者。值得高度关注的是，我国有 60.7% 的糖尿病患者因未被诊断和漏诊而得不到及时有效的早期诊治和教育。

可以说，我们身边越来越多的人遭遇到了糖尿病的袭击，糖尿病已经成为困扰人类健康的一大难题，成为人们生活和精神上的阴霾，以至于人们谈“糖”色变。那么，糖尿病究竟是怎样一种病呢？在这场风暴来临之前，我们不妨共同解开糖尿病的神秘面纱。

糖尿病，其英文原意是“穿过芬芳的蜂蜜”，这种病的一大临床特点就是“尿糖”。它是一种血液中葡萄糖容易堆积过多的疾病，是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因素作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。在临床上，糖尿病患者以高血糖为主要特点，典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现，即“三多一少”症状。

在患有糖尿病的人群中，40 岁以上的中年人感染率最高。据不完全统计，40 岁以上的患者高达 40%，也就是说，10 个人当中就有一位糖尿病患者。一旦患上糖尿病，不仅会给自身带来痛苦，减少寿命，还会引发并发症，导致肾、眼、足等部位的衰竭病变。因此，在国外，糖尿病又被称为“沉默的杀手”。

面对如此严峻的现实，只要略加思考，我们不难发现，近几十年糖尿病发病率的快速增长是与社会的快速发展紧密相连的。以往，在食物计划供应的时候，几乎没有人听说过糖尿病，而现在，随着社会的快速发展，生活水平日益提高，人们不仅吃得饱而且吃得好。于是，在造就出胖墩儿、“三高”、脂肪肝的同时，糖尿病的数量也悄然激增了。

如此说来，糖尿病是一种非常可怕的疾病，那么，是不是一旦患上了糖尿病就被判了死刑呢？答案是否定的。就目前而言，糖尿病并非是一种不治之症，它是完全可以预防 and 控制的。大量的临床实践证明，我们对于糖尿病有一套科学的、规范的治疗方法，患者只要坚持规范的治疗，将血糖、血压、血脂等各项指标控制良好，就完全可以阻止或者延缓并发症的发生与发展。

因此，当您拿到血糖化验单，当您被告知患有糖尿病时，千万不要恐慌、茫然失措，必须要尽快从悲伤、恐慌中解脱出来，调整好自己的心态，沉着应对。只有这样，才能密切配合医生，正确治疗，从而和正常人一样健康长寿；否则，忧心忡忡、寝食难安只会加重病情，或者诱发并发症，使自己付出沉重的代价。

令人遗憾的是，即使是在发达国家，也约有 2/3 的患者得不到有效管理，血糖治疗不达标（糖化血红蛋白 $<6.5\%$ ）。而在发展中国家，包括我国在内，糖尿病的控制达标状况更是不容乐观，即使在大中城市，糖尿病控制达标者也仅有 1/4，即高达 3/4 的患者未达标。

最后要提醒大家的是，面对糖尿病，调整心态，沉着应对，并不是不听医生的劝告，依然我行我素，胡吃海喝，该用药时不用药，更不是破罐子破摔。只有在战略上重视，战术上藐视，积极配合医生的治疗，才能将糖尿病打败，从而达到健康长寿的目的！

糖尿病病人是不是都有症状

在医院中，遇到一位 75 岁的老人，他已经患上糖尿病 16 年了，但却一直“蒙在鼓里”，对自己的疾病丝毫没有在意。如今，当他得知自己已经患有糖尿病的事实，他依然“倔强”地不愿相信这个事实。那么，是什么原因让他一直“蒙在鼓里”呢？

其实早在 1993 年，在单位的一次例行体检中，老人就被医生告知血糖高，但是由于他对血糖了解甚少，并不知道血糖高的严重性，对于糖尿病的知识也基本上为零。于是，他像没事发生一样，拿着体检结果高高兴兴地回家了，继续重复着往日的生活。在生活中，他依然像从前一样，爱吃高热量的食物，用他自己的话就是“只要是香的、油多的都喜欢吃，尤其喜欢吃大块的肥肉……”

随着时间的流逝，尽管老人并没有感觉到太多的不舒服，但是 3 年前，一位朋友善意地提醒他：“你怎么突然变瘦了啊？”听到这话，老人就量了一下体重，才发现自己已经由原来的 70 千克变成了 58 千克。这实际上就是糖尿病的“三多一少”症状，但是他却丝毫没有注意到自己的变化，以为是“有钱难买老来瘦”，对这件事根本没有重视。

半年前，他脚趾上突然长了一个疙瘩。起初，老人一如既往，没有重视，只是到医院开了一些消肿活血的药物涂抹。然后依然像往常一样，每天吃完早饭就下楼和老人们一同练习太极拳。在运动中，老人早已经忘了自己脚趾上的疙瘩。

就这样相安无事地过了 3 个月，但是有一天，他脚上的疙瘩突然疼起来了，无法走路，甚至难以入眠。这时，他才发现自己脚趾上的疙瘩已经破了，并且里面已经有脓液流出。在短短的几天中，他发现疙瘩的颜色越来越深，疼痛也越来越剧烈，最后不得不来到医院做检查。他来到医院，经医生检查后才知道自己已经患上糖尿病长达 16 年了，而他的脚也被确诊为糖尿病足。

在现实中，这样的实例并不少见，很多糖尿病患者一直蒙在鼓里，