

健康枕边书
系列 Bedside book

为糖尿病朋友量身定做的保健计划

糖尿病的治疗不是单一的，而是一个综合的治疗，它更需要患者的积极配合。糖尿病的治疗包括饮食、运动、药物、监测、患者教育，这五项被称为糖尿病治疗的“五驾马车”。其中，患者教育尤为重要。

糖尿病的治疗效果与患者掌握糖尿病防治知识的多少及与医生治疗配合的程度密切相关。

给糖尿病人的 健康枕边书

孙学刚 董彦敏 董晓光/主编

有病不可怕，怕的是被疾病吓倒，或者无视疾病而延误治疗。

俗话讲“疾病三分医，七分养，十分防”，医要请教医生，养和防要靠自己，了解相关疾病的科学知识，知己知彼，你就能战胜疾病，重获健康。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

给糖尿病人的 健康枕边书

孙学刚 董彦敏 董晓光◎主编

常州大学图书馆
藏书章



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

给糖尿病人的健康枕边书 / 孙学刚 董彦敏 董晓光主编. —青岛 :

青岛出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5436-8473-7

I. ①给… II. ①孙… ②董… ③董… III. ①糖尿病 - 防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第096288号

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

《给糖尿病人的健康枕边书》编委名单

主 编: 孙学刚 董彦敏 董晓光

副主编: 赵益业 靖林林 李梅春 张 程

编 委: 黄少慧 黎春华 符秀琼 范 钦 张丽华 文小敏

文 戈 朱成全 张 青 胡立强

- 书 名 给糖尿病人的健康枕边书
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026
责任编辑 刘晓艳 逢 丹
特约编辑 徐 瑛
封面设计 毕晓郁
插 图 薛 冬
排 版 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1000mm)
印 张 16
字 数 200千
书 号 ISBN 978-7-5436-8473-7
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068629

上架建议: 医疗保健类

把糖尿病防治的主动权交给广大患者。要让更多的人行动起来,告别热量摄入过多、运动量太少、吸烟、酗酒等不良生活习惯,保持健康的体魄和充沛的精力,更好地生活、更好地工作。

为了使糖尿病患者能够正确认识糖尿病、正确管理自己、减少并发症的发生,为了使糖尿病高危人群提高警惕、及时就诊,以便早期发现、早期治疗,为了使糖尿病患者家属对糖尿病有所了解、以利于家庭护理,我们编写了这本书。书中介绍了糖尿病的饮食、运动、科学治疗、护理等方面的知识,讲述了与糖尿病密切相关又容易被忽视的问题,真心希望糖尿病患者能够从中获益并减少糖尿病带来的困扰。

编 者

2012年3月

目 录

第一章 认识糖尿病

什么是糖尿病?	14
什么是血糖?	14
什么是胰岛素?	15
胰岛素抵抗与胰岛素抵抗综合征	15
我国糖尿病的发病情况及特点	17
糖尿病的危害	18
哪些人容易得糖尿病?	19
糖尿病的诊断	20
血糖升高不一定是糖尿病	21
糖尿病的分类	22
糖尿病的症状	24
认识妊娠期糖尿病	25
妊娠期糖尿病的诊断	26
如何预防妊娠期糖尿病?	27
老年糖尿病的特点	28
儿童和青少年糖尿病	29
怎样检验尿糖?	30
尿糖阴性不能排除糖尿病	32

尿糖阳性不一定是糖尿病	33
糖尿病遗传吗?	33
糖尿病患者能否结婚生子?	34
糖尿病目前不能根治但可以有效控制	35

第二章 糖尿病患者自我监测与就医须知

定期就诊专科门诊	38
多长时间应该就诊一次?	39
就诊不只是开药	39
就诊前糖尿病患者的准备	40
糖尿病患者应进行空腹血糖监测	41
为什么要进行餐后2小时血糖测定?	41
葡萄糖耐量试验及其结果判定	42
糖化血红蛋白测定的意义	43
尿白蛋白测定的意义	46
测定尿酮体的意义	47
糖尿病患者应坚持记录血糖监测日记	47
自我监测血糖的操作方法	48
取血测量血糖前,不必用酒精消毒手指	49
开封的血糖试纸应在3个月内用完	49
糖尿病患者检测血压的意义	50
如何正确测量血压?	50
糖尿病患者至少每年检查一次血脂	51
糖尿病患者血脂要达标	52
糖尿病患者每天、每月、每年应注意什么?	53
什么是动态血糖监测?	54
哪些人需要做动态血糖监测?	55

得了脂肪肝别忘查血糖	56
饥饿=低血糖吗?	57
糖尿病患者在下什么情况下需要住院?	58
病历上的“IGT”和“IFG”是什么?	59
“IGT”和“IFG”人群的生活方式和药物干预	60
糖尿病的综合控制目标	60

第三章 糖尿病患者饮食指导

糖尿病患者饮食治疗的目标和原则	62
糖尿病饮食治疗“三步曲”	63
糖尿病的各种饮食用量计算法	64
什么是食品交换份法?	65
食物的血糖生成指数	66
影响食物血糖生成指数的因素	67
自制低血糖生成指数食物	68
糖尿病饮食治疗的四大误区	69
糖尿病患者常见的饮食误解	70
糖尿病饮食治疗十大黄金法则	72
糖尿病患者怎样喝水?	73
膳食纤维与糖尿病	73
糖尿病患者需补充微量元素	74
糖尿病患者选择哪种油脂好?	76
糖尿病患者如何低盐饮食?	76
糖尿病患者主食吃得越少越好吗?	77
糖尿病患者应如何吃粗粮?	78
为什么糖尿病患者应少嗑瓜子?	79
南瓜子降糖的观点是错误的	80

糖尿病患者适量吃鱼可防冠心病	80
糖尿病患者能吃蜂蜜吗?	81
糖尿病患者水果五不吃原则	82
糖尿病患者能用蔬菜代替水果吗?	84
糖尿病患者可以喝茶吗?	85
糖尿病患者不宜多饮酒	86
糖尿病患者能吃糖吗?	87
“无糖月饼”真的不含糖吗?	88
哪些甜味剂适宜糖尿病患者?	88
糖尿病患者宜饮牛奶	89
糖尿病患者饮牛奶要合理	89
糖尿病患者如何食用豆类食品?	90
糖尿病患者可以吃薯类食品吗?	91
糖尿病患者节日期间饮食须知	92
糖尿病患者赴宴应注意什么?	93
肥胖糖尿病患者的饮食控制	94
消瘦糖尿病患者的饮食控制	95
老年糖尿病患者如何控制饮食?	95
妊娠期糖尿病饮食六注意	96
糖尿病患者在控制饮食时饥肠难忍怎么办?	98
糖尿病并发骨质疏松患者的饮食调理	98
糖尿病并发高血压患者的饮食调理	100
糖尿病合并高血脂患者的饮食调理	100
糖尿病便秘患者的饮食调理	101
糖尿病合并痛风患者的饮食调理	102
糖尿病肾病患者的饮食调理	103
糖尿病肾病患者别吃豆制品	104

第四章 糖尿病患者运动指导

体育锻炼有益于糖尿病的治疗	106
运动对血糖的影响	106
糖尿病运动疗法的禁忌	107
糖尿病患者不宜做剧烈运动	108
糖尿病患者运动时间的选择	109
糖尿病患者为什么不宜晨练?	109
运动治疗糖尿病间隔别超过 3 天	110
糖尿病患者的运动有讲究	111
如何提高运动的积极性?	112
糖尿病患者运动前的注意事项	113
糖尿病患者运动中的注意事项	114
糖尿病患者运动后的注意事项	115
运动治疗效果的判断	116
糖尿病肥胖患者进行减肥锻炼应注意什么?	117
青年糖尿病患者的运动处方	118
中老年糖尿病患者的运动处方	119
糖尿病患者宜做有氧运动	120
夏季糖尿病患者怎样正确运动?	121
冬季糖尿病患者怎样正确运动?	122
糖尿病患者步行运动小贴士	124
游泳锻炼对糖尿病的益处	125
糖尿病患者爬山七项注意	126
家务劳动能代替运动治疗吗?	127
踢毽子能降血糖吗?	127
患糖尿病的儿童可以参加哪些体育锻炼?	128
妊娠期糖尿病的运动疗法	129

有心肌梗死病史的糖尿病患者如何运动？	130
糖尿病眼病患者运动须知	131
糖尿病足患者运动须知	131

第五章 科学用药治疗糖尿病

常用口服降糖药有哪些？	134
糖尿病患者应根据病情选择治疗药物	135
不同降糖药的口服时间不同	137
哪些情况不宜口服降糖药？	138
老年糖尿病患者不宜用哪些降糖药？	138
糖尿病患者用药时要注意些什么？	139
什么情况下应慎用或停用口服降糖药？	140
长期口服降糖药会损害肝肾功能吗？	141
如何监测降糖药的疗效？	141
清晨血糖高勿擅自加服降糖药	142
小剂量阿司匹林应作为糖尿病的基础用药	143
口服降糖药物失效的主要原因	144
哪些人需要胰岛素治疗？	145
2型糖尿病什么情况需用胰岛素治疗？	146
胰岛素的种类有哪些？	147
胰岛素的给药方式	148
胰岛素注射时间的学问	149
注射胰岛素时应该注意的问题	151
如何调整胰岛素的剂量？	152
如何减轻注射胰岛素的疼痛？	153
怎样储存胰岛素？	154
什么是胰岛素泵？	155

胰岛素泵治疗的优点	156
胰岛素泵治疗适用于哪些患者?	157
胰岛素过敏怎么办?	158
哪些糖尿病患者可以使用中医药治疗?	159
中医药治疗糖尿病的三个提醒	161
降血糖的中药有哪些?	162
按摩辅助治疗糖尿病	163
糖尿病患者什么情况下不能针灸?	164
老年糖尿病的治疗特点	165
妊娠期间糖尿病的管理	166
儿童1型糖尿病的治疗方案及原则	167
儿童2型糖尿病的治疗方案及原则	168
糖尿病合并高血压患者常用的降压药	169
糖尿病血脂异常患者可用哪些药物?	170
肝源性糖尿病患者用药时要注意些什么?	172

第六章 糖尿病并发症的预防与治疗

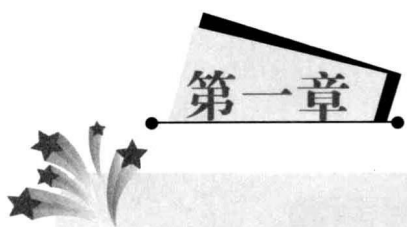
糖尿病可以引起哪些并发症?	174
糖尿病的急性并发症有哪些?	175
糖尿病慢性并发症有哪些?	176
糖尿病慢性并发症的危害	177
如何延缓糖尿病并发症?	178
冬季夜间低血糖易高发	179
糖尿病患者发生低血糖时如何急救?	180
怎样预防糖尿病低血糖症?	181
怎样预防糖尿病酮症酸中毒?	182
怎样预防糖尿病非酮症性高渗综合征?	183

怎样预防糖尿病乳酸性酸中毒?	183
为什么糖尿病易并发感染?	184
糖尿病妇女应预防尿路感染	185
糖尿病患者为什么容易发生外阴炎?	186
糖尿病患者应警惕无痛性心肌梗死	186
糖尿病并发脑血管病的危险因素有哪些?	187
糖尿病并发脑血管病的诱发因素是什么?	188
糖尿病患者怎样预防脑血管病?	190
什么是糖尿病肾病?	190
如何预防糖尿病肾病?	192
糖尿病患者易并发眼病	193
糖尿病眼病重在预防	194
糖尿病容易引起白内障	195
糖尿病患者易患外周动脉疾病	196
发生糖尿病足的危险因素	197
糖尿病患者为什么容易并发骨质疏松症?	198
糖尿病患者该如何防治骨质疏松?	199
糖尿病患者该如何预防骨关节病?	201
糖尿病并发肝病的防治	202
糖尿病与口腔疾病的关系	203
糖尿病患者便秘危害多	204
糖尿病患者如何防治便秘?	205
糖尿病常引起哪些性功能障碍?	206
糖尿病患者在性生活前应做哪些准备?	207
糖尿病患者合并尿潴留的自我防治	207

第七章 糖尿病患者的心理调适与生活调养

糖尿病患者容易陷入哪些心理误区?	210
糖尿病患者如何进行心理调适?	210
糖尿病患者心理治疗有哪些常用方法?	211
如何发现糖尿病合并抑郁症的蛛丝马迹?	212
如何对儿童糖尿病患者进行心理调适?	213
糖尿病患儿的父母应该怎么办?	213
如何对青年糖尿病患者进行心理调适?	214
中年糖尿病患者如何进行心理调适?	215
糖尿病患者在接受心理治疗时应注意哪些问题?	216
糖尿病患者有必要培养一定的兴趣和爱好	216
糖尿病患者应该建立糖尿病卡	217
糖尿病患者旅游应做的准备	218
糖尿病患者应建立疗养手册	219
避孕时应注意监测血糖	220
糖尿病患者怀孕时应注意什么?	220
糖尿病孕妇在哪些情况下应该终止妊娠?	222
糖尿病患者要特别注意个人卫生	222
为什么糖尿病患者要戒烟?	223
糖尿病患者应如何保护眼睛?	224
糖尿病患者的口腔护理	225
糖尿病患者足部护理要点	226
糖尿病患者足部擦伤时怎样处理?	227
糖尿病病人如何过春?	228
糖尿病病人如何过夏?	229
糖尿病病人如何过秋?	231
糖尿病病人如何过冬?	232

对2型糖尿病病人的十点忠告	233
糖尿病患者“五忌”	235
糖尿病患者生活规律的必要性	237
糖尿病患者不宜睡懒觉	238
糖尿病患者如何预防感冒?	238
漏服降糖药怎么办?	240
糖尿病患者洗澡时应注意的问题	241
糖尿病患者可适度晒太阳	242
怎样应对糖尿病皮肤瘙痒?	243
糖尿病患者能拔牙吗?	244
糖尿病患者血糖反复是何种原因?	245
如何预防餐后高血糖?	246
糖尿病患者为什么要定期检测肝功能?	246
糖尿病患者为什么要定期检测肾功能?	247
糖尿病患者自辨病情轻重	248
糖尿病患者夜尿多要及时治疗	250
家属护理糖尿病患者的要点是什么?	251
糖尿病患者昏迷时的急救措施	252



第一章

认识糖尿病



什么是糖尿病?

糖尿病是一种内分泌-代谢紊乱综合征。糖尿病的英文名字叫 Diabetes Mellitus, 简写“DM”, 意思是“甜性多尿”。中国古代早就有糖尿病的记载, 名为“消渴症”, 意为“消瘦、烦渴”。现代医学对糖尿病的定义: 糖尿病是一种内外因素长期共同作用所导致的慢性、全身性、代谢性疾病。这种代谢性疾病基本的特点就是人体内葡萄糖、蛋白质和脂肪三大产热营养素代谢紊乱。最主要的表现是血液中葡萄糖的含量过高, 以及尿中有糖。



什么是血糖?

血液中的糖称为血糖, 绝大多数情况下都是葡萄糖。葡萄糖是人体重要的能量来源, 所以血糖必须保持一定的水平才能维持体内各器官和组织的需要。正常人的空腹血糖值为 3.9~6.1 毫摩尔/升 (mmol/L), 因此, 空腹血糖浓度超过 6.1 毫摩尔/升, 称为高血糖, 血糖浓度低于 3.9 毫摩尔/升, 称为低血糖。不论是健康人还是糖尿病患者, 高血糖和低血糖同样有害。



细节提醒

用末梢血测量血糖时不能挤压手指, 挤压会使组织液进入血液, 使局部血糖浓度下降, 影响测量值。



什么是胰岛素?

胰岛素是人体胰腺 β 细胞分泌的唯一能降低血糖的物质。组成人体的最小单位是细胞,胰岛素就像一把钥匙,开启葡萄糖进入细胞的大门,帮助细胞有效利用葡萄糖,使葡萄糖为细胞提供动力,保证人体正常的各种生理功能。胰岛素相对或绝对缺乏及不同程度的胰岛素抵抗,就会引起糖尿病。



细节提醒

胰岛素是机体内唯一降低血糖的激素,也是唯一同时促进糖原、脂肪、蛋白质合成的激素。胰腺 β 细胞中储备胰岛素约 200 单位(U),每天分泌约 40U。空腹时,血浆胰岛素浓度是 $5\sim 15\mu\text{U/mL}$ 。进餐后血浆胰岛素水平可增加 5~10 倍。



胰岛素抵抗与胰岛素抵抗综合征

胰岛素抵抗是指胰岛素不能正常发挥其功能的一种现象,肝脏、骨骼肌、脂肪组织对胰岛素作用的敏感性下降,需要超常量胰岛素才能获得常量胰岛素的生理功能。因为胰岛素对体内多方面的调控作用,胰岛素功能受损后会引起各种疾病,如糖尿病、高血压、肥胖(向心性肥胖)、血脂紊乱、痛风、微量白蛋白尿、脑卒中、多囊卵巢综合征等,这组疾病被称为胰岛素抵抗综合征或代谢综合征。

胰岛素抵抗的病因不十分清楚,可能与下列因素有关:遗传、环境因素(高糖、高脂饮食)、高龄、肥胖、缺少运动等。只要具备肥胖、高血压、高血糖和血脂水平异常中的任何 3 项或全部,即可被诊断为代谢综合征。据估计,在中国城市人口中,每 8 个成年人中至少就有 1 个人患有代谢综合征。中华医学会糖尿