

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

糖尿病 调治与生活宜忌

◆ 马 建 编著

疾病并不可怕，
只要你本着“**三分治，七分养**”的原则，
通过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，
你的**身体**就能发生**意想不到的改变**。



上海科学技术文献出版社

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

糖尿病 调治与生活宜忌

马建 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病调治与生活宜忌 / 马建编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 12

(家庭医生丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5049 - 8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 229532 号

责任编辑: 张 树
特约编辑: 蔡 婷 沈彬源

糖尿病调治与生活宜忌

马 建 编

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 13 字数 180 000
2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5049 - 8

定价: 24.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。

图书服务热线: (028) 87336749

目录



CONTENTS



认识糖尿病 1

- 什么是糖尿病 / 3
- 糖尿病的形成原因是什么 / 3
- 糖尿病可分哪些类型 / 4
- 目前糖尿病在全世界发展趋势是怎样的 / 4
- 糖尿病可产生哪些危害 / 5
- 哪些人应警惕糖尿病的发生 / 5
- 糖尿病的症状是什么 / 5
- 糖尿病患者为什么会产生多食现象 / 6
- 糖尿病患者为什么会产生多饮现象 / 6
- 糖尿病患者为什么会多尿 / 6
- 糖尿病患者体重减少原因是什么 / 6
- 怎样通过现象判断自己是否患上糖尿病 / 7
- 女性患糖尿病前会出现哪些症状 / 8
- 老年糖尿病的特点是什么 / 8
- 儿童糖尿病的特点是什么 / 9
- 糖尿病常见继发性感染有哪些 / 9

糖尿病并发症分哪两大类 / 10



糖尿病的诊断与治疗 11

糖尿病的检测和诊断 / 13

怎样确定糖尿病的病情 / 13

诊断糖尿病应注意哪些问题 / 14

对糖尿病的诊断常用哪些检测方法 / 14

尿糖检测的标准是什么 / 14

空腹血糖正常指标应是多少 / 15

餐后两小时血糖检测的必要性在哪里 / 15

糖耐量试验 / 16

- 什么是糖耐量试验 / 16

- 怎样进行糖耐量试验 / 16

- 空腹血糖偏高者怎样做糖耐量试验 / 17

- 糖耐量减低是否就意味患有糖尿病 / 17

- 检测血胰岛素有什么用 / 17

- C—肽检测有什么用 / 18

检测糖化血红蛋白的重要性 / 18

- 检测糖化血红蛋白的意义是什么 / 18

- 检测糖化血红蛋白能反映出哪些情况 / 18

- 为什么血糖检测不能取代糖化血红蛋白检测 / 18

经常做尿酮体检测有什么必要 / 19

糖尿病的药物治疗 / 20

糖尿病用药为什么必须遵照医嘱 / 20

怎样根据自身状况来选择降糖药 / 20

口服降糖药的各自的适用范围 / 21	
口服降糖西药都有哪些特性 / 22	
怎样选择口服各种降糖药的最佳时间 / 23	
哪类患者不宜服用磺脲类药物 / 23	
磺脲类药物的不良反应有哪些 / 24	
哪些患者不能服用双胍类药物 / 24	
服双胍类药物会出现哪些不良反应 / 25	
盲目服用多种降糖药会有哪些不良后果 / 26	
降糖药应怎样停药 / 26	
配合胰岛素来治疗糖尿病的好处 / 27	
• 对使用胰岛素认识上有哪些误区 / 27	
• 胰岛素是什么性质的药物 / 27	
• 胰岛素分哪些种类 / 28	
• 胰岛素的时效是怎样的 / 28	
• 2型糖尿病患者使用胰岛素好处在哪里 / 28	
• 怎样正确使用胰岛素 / 29	
• 胰岛素应怎样贮存 / 30	
• 自己注射胰岛素时应注意哪些事项 / 30	
• 混合使用胰岛素时应注意哪些事项 / 31	
• 应选择身体的哪些部位注射胰岛素 / 31	
• 什么时间注射胰岛素效果最好 / 32	
• 在外就餐时使用胰岛素以多大剂量为宜 / 32	
• 为什么说注射胰岛素后也不可随意饮食 / 32	
• 使用胰岛素出现不良反应时怎么办 / 33	
女性糖尿病患者特殊时期用药应怎样调节剂量 / 34	
怎样用针灸治疗糖尿病 / 35	
用保健品来替代降糖药物可能会造成什么后果 / 35	
可参考选择的降糖药物有哪些 / 36	
• 口服西药类 / 36	
• 中成药类 / 36	



糖尿病患者的保养与保健 41

糖尿病患者的心态调理 / 43

树立战胜糖尿病的信心对患者有什么好处 / 43

糖尿病患者怎样克服不良的情绪 / 43

怎样面对糖尿病 / 44

患者为什么要了解糖尿病知识 / 44

如何学会自我暗示疗法 / 45

克服糖尿病带来的压力 / 46

● 必须克服哪两种心态 / 46

● 怎样帮助患者克服紧张的情绪 / 46

● 帮助情绪焦虑的患者要做哪些工作 / 46

● 情绪容易暴怒的患者要了解什么 / 47

● 怎样帮助丧失信心的患者 / 47

怎样避免病急乱投医 / 48

糖尿病患者的自我调理和日常监护 / 49

做好病情观测记录有什么好处 / 49

患者怎样留取尿液标本 / 49

怎样用酮体试纸检测尿酮体 / 50

怎样用酮体粉检测尿酮体 / 50

怎样使用尿糖试纸 / 51

血糖试纸应怎样保存 / 51

检测血糖时要注意哪些问题 / 52

自己检测血糖时应怎样采血 / 52

采血针为什么不能反复使用 / 52

怎样看血糖仪检测结果 / 53

下午检测血糖弊端在哪里 / 53

糖尿病患者怎样防止出现低血糖 / 53

什么是糖尿病的苏木杰反应 / 54

怎样防止糖尿病的黎明现象 / 55

糖尿病患者发生继发感染怎么办 / 55

怎样防止糖尿病酸中毒 / 56

尿酮体出现突变时怎么办 / 57

如何预防糖尿病患者高渗性昏迷 / 57

糖尿病患者为什么要重视血脂检测 / 58

糖尿病患者定期检查肝功能有什么必要 / 58

糖尿病患者为什么要重视肾功能的检测 / 59

糖尿病患者为什么要预防便秘的发生 / 59

糖尿病患者为什么应经常检查眼睛 / 60

糖尿病患者保护眼睛要做到哪些 / 60

糖尿病患者为什么应重视对心脏的保护 / 61

糖尿病患者保护肾脏要做到哪些 / 61

糖尿病患者怎样保护足部 / 62

糖尿病患者足部一旦出现创伤怎么办 / 62

怎样检测是否出现了糖尿病足 / 63

糖尿病足的危害是什么 / 63

怎样处理糖尿病患者的皮肤外伤 / 64

糖尿病患者拔牙时应注意什么 / 65

糖尿病患者生活中应注意的问题 / 66

糖尿病患者应养成哪些作息习惯 / 66

糖尿病患者应养成哪些卫生习惯 / 66

糖尿病患者洗澡时应注意什么 / 67

糖尿病患者怎样清洗活动性假牙 / 67

糖尿病患者为什么一定要选择合适的鞋子 / 68

老年糖尿病患者走路时要注意什么 / 69

糖尿病患者忌烟的好处是什么 / 69

经常打麻将为什么会加重病情 / 70

为什么说糖尿病患者最好不开车 / 70

糖尿病患者外出旅行时要注意哪些问题 / 72

糖尿病患者节假日必须做哪些事 / 72

经常听音乐对糖尿病患者的好处在哪里 / 73

气候变化时糖尿病患者要注意什么 / 74

糖尿病患者为什么不宜“春捂秋冻” / 74

糖尿病患者在夏季时应怎样补水 / 75

糖尿病患者为什么夏季应加强对皮肤的保护 / 75

糖尿病患者在夏季为什么不宜直接睡凉席 / 76

糖尿病患者为什么夏季应远离空调 / 76

糖尿病患者夏季使用电风扇时应注意什么 / 77

糖尿病患者冬季怎样保暖 / 77

冬季适度晒太阳对糖尿病有什么好处 / 78

糖尿病患者冬季怎样使用电热毯 / 79

糖尿病患者冬季皮肤瘙痒怎么办 / 79

糖尿病患者使用热水袋时应注意什么 / 79

糖尿病患者怎样过性生活和避孕 / 80

女性糖尿病患者带病受孕的后果是什么 / 81

适合糖尿病患者的健身运动 / 82

运动疗法 / 82

- ※ 什么是运动疗法 / 82
- ※ 适当的运动对糖尿病患者有哪些好处 / 82
- ※ 实施运动疗法患者要注意哪些问题 / 83

- 哪些患者适宜运动疗法 / 83
- 怎样选择适合自己的运动方式 / 83
- 运动疗法可能有哪些副作用 / 84
- 运动前进行体检为什么是非常必要的 / 84
- 怎样选择适合自己的运动方式 / 85
- 怎样控制好运动时间 / 86
- 怎样评估自己的体力状况 / 86
- 怎样确定合适的运动量 / 86
- 过度剧烈运动会产生哪些不良后果 / 87
- 糖尿病患者运动前应做好哪些准备 / 87
- 运动前适当加餐有什么必要 / 88
- 室外锻炼要注意哪些问题 / 88
- 怎样使运动持之以恒 / 88
- 怎样利用零散的时间健身 / 89
- 糖尿病患者晨练可有哪些负面影响 / 89
- 为什么说不能用做家务劳动来代替运动 / 90
- 糖尿病患者可通过什么样的散步方式来锻炼 / 90
- 经常踢毽子对糖尿病患者有哪些好处 / 91
- 游泳为什么适合大多数糖尿病患者选择 / 91
- 糖尿病患者游泳要注意什么 / 92
- 爬山为什么有益于糖尿病患者 / 92
- 糖尿病患者怎样进行气功锻炼 / 93
 - 糖尿病患者为什么适宜气功锻炼 / 93
 - 怎样做气功 / 93
 - 气功锻炼中要注意哪些事项 / 94
- 患糖尿病的孕妇应怎样活动 / 94
- 糖尿病偏瘫患者怎样进行康复锻炼 / 95



糖尿病患者的饮食调养 97

糖尿病患者的饮食调理 / 99

糖尿病患者的饮食要坚持什么原则 / 99

为什么说合理饮食对糖尿病患者非常重要 / 99

糖尿病患者实现合理饮食应从哪些方面做起 / 100

糖尿病患者体内每日需要热量是多少 / 101

怎样确定食物中的血糖指数 / 102

- 什么是食物血糖生成指数 / 102

- 怎样计算血糖指数 / 102

- 血糖指数高低对糖尿病有什么影响 / 102

- 常见高血糖和低血糖指数食物有哪些 / 103

糖尿病患者的饮食常陷哪些误区 / 103

怎样安排糖尿病患者的饮食才合理 / 105

糖尿病患者的合理饮食方式是什么 / 105

糖尿病患者每天或每餐合理主食量应控制在多少 / 106

糖尿病患者为什么要控制饮食物 / 106

1、2型糖尿病患者的饮食为什么要有区别 / 107

糖尿病患者怎样消除饥饿感 / 107

糖尿病患者合理的烹调食物方式是什么 / 108

糖尿病患者饮食有规律好处在哪里 / 108

糖尿病患者进食时为什么应“细嚼慢咽” / 109

糖尿病患者外出就餐时需注意什么 / 110

糖尿病患者的食物选择 / 111

适合糖尿病患者选择的各种食物 / 111

糖尿病患者应忌食的各种食品 / 123

糖尿病患者的饮食调养方案 / 129

糖尿病患者降糖食疗方案 / 129

肥胖型糖尿病患者的食疗方案 / 132

糖尿病并发感冒患者的食疗方案 / 135

糖尿病并发气管炎患者的食疗方案 / 138

糖尿病并发肺炎患者的食疗方案 / 141

糖尿病并发肺结核患者的食疗方案 / 144

糖尿病性脂肪肝患者的食疗方案 / 147

糖尿病性便秘症患者的食疗方案 / 151

糖尿病性腹泻患者的食疗方案 / 154

糖尿病并发失眠症患者的食疗方案 / 157

糖尿病并发眼病患者的食疗方案 / 159

糖尿病并发口腔疾病患者的食疗方案 / 162

糖尿病性脑血管病患者的食疗方案 / 165

糖尿病性高血压患者的食疗方案 / 168

糖尿病性冠心病患者的食疗方案 / 171

糖尿病性高脂血症患者的食疗方案 / 174

糖尿病性肾病患者的食疗方案 / 178

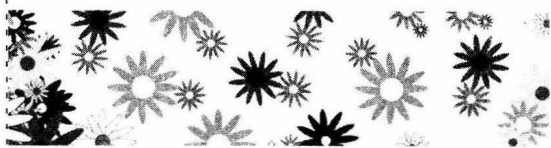
糖尿病性阳痿患者的食疗方案 / 181

糖尿病并发前列腺炎患者的食疗方案 / 184

糖尿病并发尿路感染患者的食疗方案 / 187

糖尿病并发性冷淡患者的食疗方案 / 190

糖尿病并发外阴炎患者的食疗方案 / 192



认识糖尿病

糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等因素,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。



什么是糖尿病

糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等因素,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。医学上称之为糖尿病。临床上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。

糖尿病的形成原因是什么

糖尿病的病因十分复杂,但归根到底是由胰岛素绝对及相对缺乏,或胰岛素抵抗引起的。因此,在胰岛 β 细胞产生胰岛素、血液循环系统运送胰岛素以及靶细胞接受胰岛素并发挥生理作用这三个步骤中,如果任何一个发生问题,均可引起糖尿病。

(1) 胰岛 β 细胞水平。由于胰岛素基因突变, β 细胞合成变异胰岛素,或 β 细胞合成的胰岛素结构发生变化,不能被蛋白酶水解,均可导致2型糖尿病。而如果 β 细胞遭到自身免疫反应或化学物质破坏,细胞数减少,合成胰岛素很少或根本不能合成胰岛素,则会出现1型糖尿病。

(2) 血液运送水平。血液中抗胰岛素物质增加,可引起糖尿病。这些对抗性物质可以是胰岛素受体抗体,受体与其结合后,不能与胰岛素结合,因而胰岛素不能发挥生理作用。激素类物质也可对抗胰岛素的作用,如儿茶酚胺。皮质醇在血液中的浓度升高时,也可导致血糖升高。

(3) 靶细胞水平。受体数量减少或受体与胰岛素亲和力降低以及受体的缺陷,均可引起胰岛素抵抗以及代偿性高胰岛素血症,最终使 β 细胞逐渐衰竭,血浆胰岛素水平下降。胰岛素抵抗在2型糖尿病的发病机制中占有重要地位。



糖尿病可分哪些类型

一般来说,糖尿病可分为以下4种类型,即:1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病、其他特殊类型糖尿病。

1. 1型糖尿病的特点

患者体内只能产生少量或者不能产生胰岛素。虽然这类糖尿病可以发生于任何年龄段,但多见于儿童和青年人群中。在我国糖尿病患者中,此型只占一小部分。由于这类糖尿病患者必须用胰岛素治疗,因此又称胰岛素依赖型糖尿病。

2. 2型糖尿病的特点

患者体内不能分泌足量的胰岛素以满足身体的需要,或产生的胰岛素不能有效地发挥作用,从而导致血糖升高,久而久之,会出现一系列并发症,如眼睛、肾脏、心脏和大血管病变等。这类患者约占我国糖尿病总人数的95%,由于它多发于成年人群中,因此又称为成年发病型糖尿病。

3. 妊娠期糖尿病的特点

多发生于妇女妊娠期间。临床数据显示,大约有2%~3%的女性在怀孕期间会患上糖尿病,有近35%的妊娠妇女会出现妊娠期糖尿病征象,而且可能会发展成为2型糖尿病。

4. 其他特殊类型糖尿病的特点

特殊类型糖尿病,主要指基因缺陷、其他内分泌疾病、不当使用药物及化学品、感染等原因所引起的各种糖尿病。

目前糖尿病在全世界发展趋势是怎样的

随着社会和经济的发展,生活水平的提高,生活模式的现代化,社会的老龄化,糖尿病在全世界的发病率有逐年增高的趋势,在发达国家已被列为继心血管疾病及肿瘤之后的第三大疾病。



糖尿病可产生哪些危害

目前,糖尿病对人类的最大健康危害是在动脉硬化及微血管病变基础上产生的多种慢性并发症,如糖尿病性心脏病、糖尿病性肢端坏疽、糖尿病性脑血管病、糖尿病性肾病、糖尿病性视网膜病变及神经病变等。据专家统计,糖尿病患者群中失明者比正常人群中多10~25倍,目前糖尿病性视网膜病变已成为四大主要致盲疾病之一;糖尿病患者群中坏疽和截肢者比正常人群中多20倍;糖尿病患者较非糖尿病者心血管系统发病率与病死率高2~3倍;糖尿病性肾病导致肾功能衰竭者比单纯肾病导致肾功能衰竭者多17倍。总之,糖尿病及其慢性并发症对人类健康的危害是十分严重的,已经引起了世界医学界的高度重视。

哪些人应警惕糖尿病的发生

- (1) 家族中尤其是父母、同胞兄妹等直系亲属(指一级直系亲属)患有糖尿病者。
- (2) 有巨大胎儿(4千克以上)生产史的妇女或有外阴瘙痒史者。
- (3) 40岁以上的体态肥胖、缺乏锻炼者。
- (4) 患有冠心病、高血压病、高血脂,或出现四肢麻木、下肢溃烂等症状者。
- (5) 经历应激状态者。应激是指在某些因素(如精神紧张、创伤、感染、休克、手术、心肌梗死等)对人体施加压力时,人体产生抵抗的一种现象。应激时体内对抗胰岛素的激素如胰升糖素、生长激素、肾上腺素及肾上腺皮质激素分泌增加,使血糖增高、尿糖增多。

糖尿病的症状是什么

糖尿病的症状总的来说就是“三多一少”。所谓“三多”,是指“多食、多