

献给所有糖尿病患者
的轻松降糖书！
吃对了，养对了，轻松告别糖尿病！



轻松 降血糖

糖尿病患者
生活调养完全手册

丁淑爽·编著

QINGSONG JIANGXUETANG
TANGNIAOBING
HUANZHE
SHENGHUO TIAOYANG WANQUAN SHOUCHE



上海科学技术出版社



轻松 降血糖

QINGSONG
JIANGXUE FANG

—— 丁淑爽◎编著 ——

上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

轻松降血糖 / 丁淑爽编著. — 上海 : 上海科学技术出版社, 2010.8

(健康是金系列)

ISBN 978-7-5478-0373-8

I. ①轻… II. ①丁… III. ①糖尿病-防治 IV.
①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第116891号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

浙江新华印刷技术有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 787×1092 1/18 印张 $13\frac{1}{3}$ 字数 240千

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0373-8/TS·27

定价: 28.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容提要

随着工作压力过大、饮食结构的改变，糖尿病已成为现代人的文明病。在我国，糖尿病患病率正逐年攀升。然而，得了糖尿病并不意味着从此就要告别健康人生，只要方法得当，糖尿病患者也可以过上轻松的生活。本书主要介绍糖尿病的饮食疗法、运动疗法、战胜糖尿病的生活术等，帮助读者轻松控制血糖、延年益寿。

前言

糖尿病是一种古已有之的疾病，中医称之为“消渴病”，是消瘦烦渴之意。完整地讲，糖尿病是遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的一种慢性、全身性、代谢性疾病，患者常会出现多饮、多尿、多食、消瘦、头晕、乏力等症状。这主要是由于体内胰岛素分泌不足或作用缺陷，引起血糖升高、尿糖，致使发生糖类、脂肪、蛋白质三大营养物质代谢紊乱造成的。

有人说，糖尿病对人体的危害仅次于癌症，这一点也不夸张。随着糖尿病患者人数和糖尿病患病率的快速增长，糖尿病对人类的健康威胁已成为一个全球性的问题。在我国，随着人民生活水平的不断提高和饮食结构的改变，糖尿病患病率在逐年上升。据统计，我国糖尿病患者总数约3 600万，其中1型糖尿病的患者约占5%，总数约200万人；2型糖尿病也叫成人型糖尿病，多在35岁之后发病，占糖尿病患者的90%以上。

对付糖尿病当然不可掉以轻心，但也不必过于惊慌。古语有云：擒贼先擒王。本书就是要带你探寻糖尿病的诱发机制，走出治疗中的误区，掌握控制血糖的关键举措，对糖尿病形成正确的认识，建立积极、科学的治病态度和人生观，从生活的各个方面，包括饮食、运动、情志、起居、用药等进行全面调理，改善生活的不良习惯，延缓血糖增高的持续性可能，将血糖稳定在正常标准范围，从而保证身体健康，达到控制血糖、抗衰防病、益寿延年的目的。

糖尿病并非洪水猛兽，更不必谈及色变。照着本书教给你的方法去做，你会发现，降血糖可以很轻松，拥有健康生活就是这样简单！

本书在编写过程中得到何玉花、齐海英、张璐璐、张缓、魏巍、薛翠玲、郑建斌、王维、张莉丽、苑晓丹、季慧、陈进、杨春明、张来兴、郑晓东、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、王海峰、王涣璋、陈坚、陈辰等的鼎力支持与无私帮助，在此谨表谢意。

编著者

目 录

第一章 揭开糖尿病的神秘面纱

糖尿病的名字虽然早已被大众所熟知，但大多数人都不知道它的“来龙去脉”，也根本不了解它。现在，就让我们一起揭开其真面目，以便在降血糖的战斗中能够“知己知彼，百战不殆”。

- 什么是血糖，什么是高血糖 / 2
- 空腹血糖与餐后血糖的测定 / 3
- 血糖高就是糖尿病吗 / 5
- 糖尿病究竟是一种什么病 / 6
- 影响体内胰岛素分泌的因素 / 7
- 糖尿病为什么可以遗传 / 8
- 糖尿病，危害知多少 / 10
- 糖尿病并发症早期的预警信号 / 12
- 糖尿病的典型临床症状 / 15
- 糖尿病，预防是关键 / 17
- 糖尿病的自我检测及定期检查项目 / 19
- 糖尿病患者应如何制定年度体检计划 / 20
- 糖尿病患者昏迷的急救措施 / 24

第二章 剔除陈规陋习，轻松控制糖尿病

所谓“成也萧何，败也萧何”，看似不起眼的生活习惯可能造就糖尿病的滋生环境。如果在平日的生活中稍加注意一下生活小节，也可以使糖尿病消失在无形之中。

- 衣着宽松舒适，寒暖适宜 / 28
- 帮你拥有好睡眠 / 30
- 养成好习惯，排便不再难 / 32
- 洗澡也有大学问 / 33
- 务必防止意外跌倒 / 35

- 调整心态，把握“性”福生活 / 37
- 糖尿病患者春季保养进行曲 / 39
- 炎炎夏日，糖尿病患者如何保健养生 / 41
- 多事之秋，糖尿病患者如何保健养生 / 43
- 糖尿病患者冬季保养进行曲 / 45
- 注重生活细节，严防糖尿病足 / 47
- 自我监测病情好处多 / 49
- 有效控制体重 / 51
- 戒烟、戒酒有益降糖 / 53
- 外出旅行需注意 / 54

第三章 科学饮食，“吃掉”糖尿病

人们有一个共识：糖尿病是吃出来的。那么，我们就采用“以彼之道还之彼身”的方法，采取科学的饮食习惯，把糖尿病再“吃”回去，从而更快地回归到健康人群的队伍之中。

- 合理分配每日饮食总热量 / 58
- 饮食有节且多样化 / 60
- 地中海饮食与糖尿病 / 61
- 注重食物的烹调方法 / 63
- 认识饮食中的六大误区 / 65
- 如何选择“无糖食品” / 68
- 慎吃“无糖月饼” / 69
- 糖尿病患者，不宜多食木糖醇 / 70
- 糖尿病患者应怎样合理食用脂肪类食物 / 71
- 糖尿病患者喝水讲究多 / 72
- 科学饮奶有助降糖 / 74
- 糖尿病患者宜补充的维生素 / 75
- 糖尿病患者如何补充蛋白质 / 77
- 糖尿病患者不宜食用的食品 / 78
- 食物中的降糖能手——水果 / 83
- 食物中的降糖能手——蔬菜 / 86
- 食物中的降糖能手——五谷杂粮 / 89
- 食物中的降糖能手——水产品 / 92
- 降糖食谱一箩筐 / 94

第四章 不懈运动，掌握降糖主动权

持之以恒的运动，永远是身体健康的“护航者”。适宜、适量、适合的科学运动会让降糖生涯大大缩短，你的降糖生活也因此而充满信心和阳光。

- 运动对糖尿病患者的益处 / 102
- 如何控制运动量 / 104
- 运动锻炼，勿入误区 / 106
- 运动中如何避免低血糖 / 108
- 日行万步，健身又降糖 / 109
- 慢跑有助于降血糖 / 111
- 太极拳，适合中老年人的降糖运动 / 112
- 降糖，不妨试试游泳 / 114
- 若想降血糖，球类运动不能少 / 116
- 欲降糖，来做操 / 118
- 简便室内运动帮你降糖 / 120
- 糖尿病足患者应如何运动 / 128

第五章 调适心理，降血糖志在必得

“笑一笑，十年少”，经常保持轻松快乐的心情，糖尿病的乌云肯定也无可奈何，只能任心灵的阳光驱散。其实，生活中有很多保持健康情绪的“小锦囊”，现在一起去找一下吧！

- 正确看待疾病，摆脱恐惧心理 / 132
- 不可对糖尿病掉以轻心 / 133
- 遇事平心静气，避免不良情绪 / 135
- 学会幽默养生法，常常微笑 / 136
- 保持积极乐观的心态 / 138
- 别让抑郁靠近 / 139
- 远离紧张，有益降糖 / 141
- 做有“心”人，让糖尿病走远 / 143
- 发展兴趣爱好，但不可过于执迷 / 144
- 书法绘画，陶冶情操 / 145
- 碧波垂钓，神闲气定 / 147

第六章 坚持服药，平稳降血糖

“病来如山倒，病去如抽丝。”药效，只有在坚持中才能逐渐显现。服药必须定时、定量、持之以恒，才能避免血糖上下波动给身心带来的危害，达到“稳中求降”的目的。

- 药物不可随意停减 / 150
- 服药误区危害大 / 151
- 降糖药选择讲究多 / 153
- 常用的口服降糖药物及其特点 / 155
- 口服降糖药的选用原则 / 158
- 就餐时间与口服降糖药的关系 / 160
- 胰岛素是如何分类的 / 161
- 胰岛素应如何正确贮存 / 163
- 2型糖尿病患者应如何使用胰岛素 / 165
- 妊娠糖尿病应如何用胰岛素治疗 / 167
- 使用胰岛素治疗有何不良反应 / 168
- 让胰岛素“歇一歇” / 170
- 使用胰岛素应定时定量进餐 / 171
- 胰岛素所致肥胖的对策 / 172
- 口服降糖药与胰岛素之间的关系 / 174

第七章 中医疗法，降低血糖有特效

源远流长的中医很早就对糖尿病有所研究，其诊疗法遵循天然、副作用相对较小的医道。针对糖尿病，不妨试试老祖宗流传下来的治疗方法，也许会有意想不到的效果。

- 中医对糖尿病的认识 / 178
- 中医辨证分型与糖尿病的治疗 / 181
- 中医治疗糖尿病应注意的问题 / 183
- 哪些糖尿病患者适合中医治疗 / 185
- 可用于治疗糖尿病的中草药 / 187
- 治疗糖尿病的常见中成药 / 189
- 治疗糖尿病的重要汤剂 / 192
- 糖尿病常用的中药洗浴方 / 194
- 适合糖尿病患者的按摩疗法 / 197
- 针灸治疗糖尿病的神奇效果 / 198

中医拔罐治疗糖尿病 / 200

气功让糖尿病轻松走远 / 201

第八章 因症施治，消除糖尿病并发症

对症下药，是医学中亘古不变的主题。由于糖尿病经常和别的疾病相伴而生，所以，必须要根据自身的具体情况进行相关的诊治，有的放矢，把糖尿病及其并发症“一网打尽”。

糖尿病合并冠心病的调治方案 / 206

糖尿病合并高血压的调治方案 / 209

糖尿病合并脑血管病的调治方案 / 212

糖尿病合并高血脂的调治方案 / 214

谨防糖尿病引起眼部病变 / 216

谨防糖尿病引起皮肤病变 / 219

糖尿病肾病患者如何调养治疗 / 222

第一章 >>>

揭开糖尿病的神秘面纱

糖尿病的名字虽然早已被大众所熟知，但大多数人都不知道它的“来龙去脉”，也根本不了解它。现在，就让我们一起揭开其真面目，以便在降血糖的战斗中能够“知己知彼，百战不殆”。



»» 什么是血糖，什么是高血糖

在人体血液中的糖被称为血糖，一般情况下血液中的糖都是葡萄糖。人体各个组织细胞活动需要的能量大部分都来自葡萄糖，因此血糖必须保持在一定的水平上，才能维持人体内各个器官与组织的需要。人体在正常情况下血糖保持动态平衡，波动在3.9~7.8毫摩/升之间，最高不超过10毫摩/升。当我们在进食之后，胃肠道会将食入的糖类消化水解成单糖即葡萄糖吸收到血液中，使血糖升高；随着葡萄糖的利用和存储，血糖会逐渐下降。在我们饥饿时，原来储存在体内的葡萄糖会释放到血液中，于是血糖上升，维持动态平衡。

●血糖的主要来源

(1) 食物，如米、面、薯类、砂糖（蔗糖）、水果（果糖）、乳类（乳糖）等，经胃肠道的消化作用转变成葡萄糖，经肠道吸收入血液成为血糖。

(2) 储存于肝脏中的肝糖原和储存于肌肉中的肌糖原分解成葡萄糖进入血液。

(3) 非糖物质即饮食中的蛋白质、脂肪分解成氨基酸、乳酸和甘油等通过糖异生作用而转化成葡萄糖。

●血糖的去路途径

(1) 葡萄糖在组织器官中氧化分解供应能量。

(2) 在剧烈活动时或机体缺氧时，葡萄糖进行无氧酵解，产生乳酸及少量能量以补充身体的急需。

(3) 葡萄糖可以合成肝糖原和肌糖原储存起来。

(4) 多余的葡萄糖可以在肝脏内转变为脂肪等。

身体健康的人清晨空腹血糖浓度为4.4~6.7毫摩/升。当空腹血糖浓

度超过7.0毫摩/升时称为高血糖。当血糖浓度超过8.9毫摩/升时，就会有一部分葡萄糖随着尿液排出，这就是糖尿。当血糖浓度低于3.8毫摩/升时称为低血糖。胰岛素具有降低血糖的作用，当人体内的胰岛素处于缺乏状态时，血液中的糖分就会逐渐增加，从而形成高血糖。

当高血糖发生时，患者会出现疲劳、口干及皮肤干燥、口渴加剧、饥饿感、视物模糊、无法解释的体重减轻、尿量增多、恶心、呕吐等症状。但是，高血糖的症状有时候表现得很微妙，了解确实情况的唯一方法是测试血糖水平。

贴心小助手

当糖尿病患者血糖较高时尽早注射胰岛素，这样可以减少高血糖对身体的损害，延缓并发症的发生发展。在使用胰岛素之后，一些2型糖尿病患者血糖控制得较理想时，可以在医生指导下交替使用胰岛素和口服降糖药。

》》 空腹血糖与餐后血糖的测定

空腹血糖是指在隔夜空腹（至少8~10小时没有进食任何食物，饮水除外）后，早餐之前所检定的血糖值；餐后血糖是指进食后的血糖，临床上是指餐后2小时的血糖，计算时间是从吃第一口饭时至饭后2小时的血糖值。空腹血糖与餐后血糖是诊断糖尿病的重要指标，也是糖尿病病情检测的指标。下面就为大家介绍如何测定空腹血糖与餐后血糖。

● 检测血糖的方法

（1）将手指、足趾或者耳垂用针刺破，然后用血糖试纸附于血上，观察血液颜色变化。之后将血液颜色与标准颜色相比，找到与其相近的颜色，即可得出血糖数值。此测量方法简便易行，但测得的血糖值不够准确。

(2) 将手指、足趾或耳垂用针刺破，然后挤出极微量血，滴在特定的血糖试纸末端，之后将该纸末端插入袖珍血糖检测仪内。片刻后，仪器便可显示出血糖数值。此测量方法迅速、便捷，可用于并发急症时多次检测血糖。其缺点是易受外界因素干扰，结果不够稳定。

(3) 通过静脉抽血测定空腹血糖和餐后血糖。抽取静脉血1.5~2毫升，放入血糖专用试管内摇匀后送验，全过程需要2小时左右。此测量方法所测血糖值准确，但等候时间长，且患者不能自己在家中监测血糖。

●测量血糖需要注意的问题

(1) 每周或者更长时间测量一次的血糖值，很可能会因众多影响因素而不能反映病情的真实情况。因此，最好每周测3~6次血糖。

(2) 根据糖尿病治疗要求，病情控制是否理想有两个标准，一是空腹血糖要达标；二是餐后2小时血糖要达标。所以，患者应该定期测餐后2小时血糖。

(3) 应每3~4个月到医院化验一次糖化血红蛋白，该检验值可反映近2~3个月的血糖控制情况。一般要求糖化血红蛋白控制在7.0%以下，当然，能够控制在6.5%以下则更好。

贴心小助手

空腹血糖和餐后血糖的测定，对糖尿病的预防和治疗具有很重要的意义，糖尿病患者应该定时测量自己的血糖。但是，经常到医院化验很不方便。建议有条件的患者购买一台便携式血糖测定仪，每次测量后做好记录，到医院复诊时带上记录，以便医生依据血糖记录调整治疗方案。

»» 血糖高就是糖尿病吗

高血糖是糖尿病的主要特征，但是血糖高并不一定就是糖尿病。在人体血液当中，葡萄糖的含量在激素的调节下是处于恒定状态的，人们的情绪波动，或者创伤、饮食、药物都有可能引起血糖升高。由此可见，血糖高并不代表就是糖尿病。那么，怎样才能确诊糖尿病呢？下面就为大家介绍一下。

● 确诊为糖尿病

(1) 具有典型症状，空腹血糖大于等于7.0毫摩/升或餐后血糖大于等于11.1毫摩/升。

(2) 无典型症状，仅空腹血糖大于等于7.0毫摩/升或餐后血糖大于等于11.1毫摩/升，应再重复一次，仍达以上值者，可以确诊为糖尿病。

● 可排除糖尿病

(1) 如糖耐量试验餐后血糖在7.8~11.1毫摩/升之间，为糖耐量减低；如空腹血糖在6.1~7.0毫摩/升之间为空腹血糖受损，均不诊断为糖尿病。

(2) 若餐后血糖小于7.8毫摩/升及空腹血糖小于5.6毫摩/升可以排除糖尿病。

● 确诊糖尿病需要注意的问题

(1) 症状严重和明显的高血糖者，只要血糖值超过以上指标即可确诊。

(2) 当出现急性感染、外伤、手术或其他应激状况时，即使测出明显高血糖，也不能立即诊断为糖尿病。

(3) 没有任何症状者不能以一次血糖值来诊断，必须另一次也超过诊断标准。

(4) 儿童糖尿病多数症状严重，血糖高，尿糖、尿酮体阳性，无需做糖耐量试验。少数症状不严重者，则需测空腹血糖或做糖耐量试验。

血糖高并不一定是糖尿病，以下情况均可表现为血糖增高：肝脏疾病会引发肝糖原合成减少，此时，可能出现餐后高血糖的情况；应激状态下的急性感染、创伤、脑血管意外、烧伤、心肌梗死、剧烈疼痛等，此时胰岛素拮抗激素如肾上腺皮质激素、肾上腺髓质激素、生长激素等分泌增加，胰岛素分泌相对减少，使血糖升高；胰腺疾病，如胰腺炎、胰腺癌、胰腺外伤等可引起血糖升高。不过糖尿病的人血糖一定高，单纯血糖高有可能是糖尿病的前期，所以要定期检查。

»» 糖尿病究竟是一种什么病

糖尿病是一种由于糖代谢紊乱，血糖升高，导致尿中出现糖分的疾病。当人体内缺乏胰岛素或者胰岛素不能够有效发挥作用，或者靶组织细胞对胰岛素的敏感性降低时，人体内的血糖动态平衡就会被打破，血液中的葡萄糖不能按正常方式进入细胞内进行代谢，从而引发血液中的葡萄糖浓度增高，糖尿病自然也就发生了。

当发生糖尿病之后，患者血液中的胰岛素含量或者活性就会低于正常水平。在饱餐之后，血液中血糖水平很高，而胰岛素不能充分承担降糖作用，过量的糖滞留在血液中，不能到达肌肉等需要利用糖的组织，大量的糖通过肾脏排到尿中，造成糖尿。有能量，但是不能被利用，这就是糖尿病的问题。除代谢障碍以外，如果糖尿病得不到控制，还会引起许多并发症，严重影响心脑血管、眼、腿、肾等器官，这些并发症比糖尿病本身的危害要大得多。

● 糖尿病的症状

糖尿病患者出现的典型症状为“三多一少”，即多食、多饮、多尿、体重减少，但不是所有糖尿病患者都会出现这些症状。

糖尿病非典型症状为疲惫无力、皮肤感觉异常、视力下降、易感染、性功能障碍等。

很多糖尿病患者的发病较慢，“三多一少”的症状表现不是特别明显，当发生以上这些症状时，需要多加警惕，尽快到医院确诊是否患上了糖尿病。

●糖尿病的类型

(1) 1型糖尿病：又叫青年型糖尿病。此类型糖尿病常常在35岁以前发病，占糖尿病患者总数的10%以下。1型糖尿病的治疗主要依赖胰岛素，也就是说患者从发病开始就需使用胰岛素治疗，并且终身使用。原因在于1型糖尿病患者体内胰腺产生胰岛素的细胞已经彻底损坏，完全失去了产生胰岛素的功能。在体内胰岛素绝对缺乏的情况下，就会引起血糖水平持续升高，出现糖尿病。

(2) 2型糖尿病：也叫成年型糖尿病。此类型糖尿病多在40岁之后发病，占糖尿病患者总数的90%以上。2型糖尿病患者体内产生胰岛素的能力并非完全丧失，有的患者体内胰岛素甚至产生过多，但胰岛素的作用效果却大打折扣，因此患者体内的胰岛素是一种相对缺乏，可以通过某些口服药物刺激体内胰岛素的分泌。但到后期仍有部分患者需要像1型糖尿病那样进行胰岛素治疗。

贴心小助手

测量血糖不仅要关注高血糖现象，还要注意低血糖情况。对于用药期间的糖尿病患者来说，发生低血糖的可能性大，尤其是使用胰岛素治疗的患者，低血糖昏迷之后，如抢救不及时也可导致患者的脑部损害，甚至死亡。因此，建议患者在家中自备一个血糖仪，随时监控血糖变化情况。

»» 影响体内胰岛素分泌的因素

胰岛素可促进全身组织对葡萄糖的吸收与利用，并能够抑制糖原的分解与糖原异生，因此具有降低血糖的作用。当胰岛素分泌过多时，血