

赠送 易筋经体操挂图  
八段锦体操挂图



# 糖尿病

## 日常防治的189个细节

王强虎 编著



目前，我国的糖尿病患者数量以**惊人**的速度急剧**增多**。糖尿病及其并发症直接**威胁**着患者的**健康**和**生命**安全，给患者及其家属造成肉体上和精神上的**痛苦**，并且造成财富上的重大损失。所以，预防糖尿病的发生，减轻糖尿病的**危害**，是摆在我们面前的一个**刻不容缓**的问题。



第四军医大学出版社

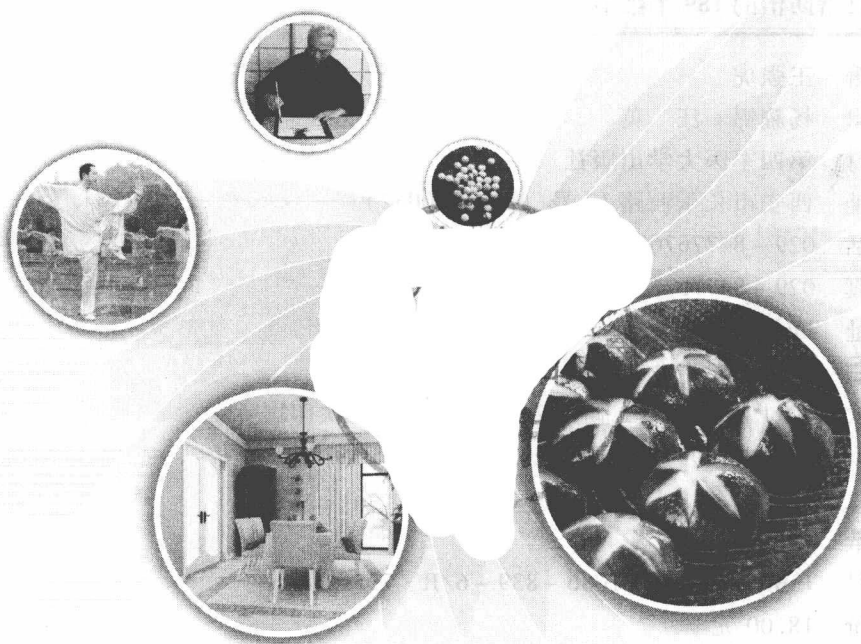
RJ587.1  
49

# 糖尿病

日常防治的

189个细节

王强虎 编著



第四军医大学出版社·西安

## 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病日常防治的 189 个细节/王强虎编著. —西安:  
第四军医大学出版社, 2010.8  
ISBN 978-7-81086-839-6

I. 糖… II. 王… III. 糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 159418 号

## 糖尿病日常防治的 189 个细节

编 著 王强虎  
责任编辑 杨耀锦 汪 英  
出版发行 第四军医大学出版社  
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)  
电 话 029-84776765  
传 真 029-84776764  
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>  
印 刷 万裕文化产业有限公司  
版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷  
开 本 710×1000 1/16  
印 张 10.75  
字 数 140 千字  
书 号 ISBN 978-7-81086-839-6/R·725  
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

# 前言

orword

现代医学之父希波克拉底有一句健康名言，“患者的本能就是患者的医生，而医生只是帮助本能的。”所以，要掌控自己的健康，控制自己所患的疾病，首先要做的就是正确地运用科学的疾病防治知识，纠正自己不良的生活和工作习惯。而这种知识是一个系统工程，它包括了疾病控制的各个方面，就如同生活中的一个链条，由每个细节组成。看起来很小的一个细节，往往会造成不可控制的疾病，造成不可估量的损害。这也就是人们常说的“千里之堤，溃于蚁穴”。

事实也是如此。目前，我国的糖尿病患者数量正在以惊人的速度急剧增多。20世纪70年代末，我国20岁以上的人群中糖尿病患者不到1%，现在已经上升到4.2%以上，而且还在以1%的速度逐年增加。据估计，目前我国糖尿病患者已经达4300万人，每年增加120万人，每天增加3000人，说我国糖尿病正处于爆发流行期，一点也不夸张。糖尿病给人们带来的精神上、肉体上、财富上的重大损失，一直以来是一个非常难解决的问题。糖尿病及其并发症不但给患者本人造成肉体和精神上的痛苦，而且直接威胁着患者的健康和生命安全。糖尿病之所以这么疯狂的威胁着人类的健康，主要是由于生活中的一些细节，如肥胖、烟酒、缺乏运动、饮食无度、心理紧张等往往是导致糖尿病发病的危险因素。

本书特别从生活中的一些细节出发，深入浅出地阐明了糖尿病的医学原理，并列举了糖尿病患者日常生活中的诸多适宜与禁忌，还详尽地介绍了许多对糖尿病行之有效的保健疗法，将深奥专业的医学理论以简单易懂的方式呈现出来，又不失科学性。希望读者阅读完此书后，能在日常生活起居中，身体力行书中的建议，避免糖尿病及其并发症造成的危害，健康愉快地生活。愿此书成为糖尿病患者居家生活保健的必备良书！

王强虎

# 目录

## Contents



### 常识篇 .....

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 什么是糖尿病 .....             | ( 2 ) |
| 糖尿病的表现是什么 .....          | ( 2 ) |
| 糖尿病有哪些主要类型 .....         | ( 3 ) |
| 糖尿病的常见病因是什么 .....        | ( 3 ) |
| 糖尿病的临床诊断标准是什么 .....      | ( 5 ) |
| 糖耐量试验是怎么一回事 .....        | ( 5 ) |
| 糖化血红蛋白是糖尿病治疗的“金标准” ..... | ( 6 ) |



### 用药篇 .....

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 糖尿病用药治疗应因人而异 .....       | ( 10 ) |
| 糖尿病患者用药将血糖降得过低同样危险 ..... | ( 10 ) |
| 口服降糖药的分类与选用 .....        | ( 11 ) |
| 服用口服降糖药的四点注意 .....       | ( 12 ) |
| 糖尿病治疗要注意的几种并发症 .....     | ( 13 ) |
| 糖尿病合并症服用降糖药的注意事项 .....   | ( 15 ) |
| 糖尿病用药还要监测血糖 .....        | ( 16 ) |

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| 口服降糖药的合理应用 .....                  | ( 16 ) |
| 降糖药是否损害人的肝肾功能 .....               | ( 17 ) |
| 药物降糖, 血糖降得越快越好吗 .....             | ( 18 ) |
| 同时服用同类降糖药物危害大 .....               | ( 18 ) |
| 糖尿病患者如何使用磺脲类药物 .....              | ( 19 ) |
| 磺脲类降糖药常见的副作用 .....                | ( 19 ) |
| 磺脲类降糖药的作用机制 .....                 | ( 20 ) |
| 格列苯脲的用药指导 .....                   | ( 20 ) |
| 格列齐特的用药指导 .....                   | ( 21 ) |
| 格列吡嗪的用药指导 .....                   | ( 22 ) |
| 格列喹酮的用药指导 .....                   | ( 22 ) |
| 格列美脲的用药指导 .....                   | ( 23 ) |
| 双胍类降糖药的适应证 .....                  | ( 24 ) |
| 双胍类降糖药的禁忌证与副作用 .....              | ( 24 ) |
| 服用二甲双胍能减轻体重 .....                 | ( 25 ) |
| 胖人首选双胍类, 瘦人先用促泌剂 .....            | ( 25 ) |
| $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂的使用方法 .....     | ( 26 ) |
| $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂的注意事项与禁忌证 ..... | ( 27 ) |
| 噻唑烷二酮类药物如何使用 .....                | ( 28 ) |
| 漏服降糖药应如何补救 .....                  | ( 29 ) |
| 各种降糖药物有哪些优缺点 .....                | ( 29 ) |
| 为什么新服用的降糖药不起作用 .....              | ( 30 ) |
| 胰岛素治疗的目标是什么 .....                 | ( 31 ) |
| 使用胰岛素会不会成瘾 .....                  | ( 31 ) |
| 糖尿病患者不应拒绝胰岛素 .....                | ( 32 ) |
| 胰岛素治疗有哪些优点 .....                  | ( 33 ) |
| 胰岛素治疗时有哪些副作用 .....                | ( 33 ) |
| 什么是胰岛素抵抗 .....                    | ( 34 ) |
| 糖尿病治疗重在克服胰岛素抵抗 .....              | ( 34 ) |
| 不同胰岛素降血糖的规律有何不同 .....             | ( 35 ) |

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 胰岛素治疗要掌握使用方法 .....      | ( 35 ) |
| 糖尿病肾病用胰岛素需要减量 .....     | ( 36 ) |
| 胰岛素怎样保存才不会失效 .....      | ( 36 ) |
| 胰岛素泵的构造与原理 .....        | ( 36 ) |
| 使用胰岛素泵应具备什么条件 .....     | ( 37 ) |
| 胰岛素泵适合哪些患者 .....        | ( 37 ) |
| 何时停用口服降糖药和使用胰岛素治疗 ..... | ( 38 ) |
| 糖尿病伴高血压时如何选择降压药 .....   | ( 38 ) |
| 糖尿病患者要经常服阿司匹林吗 .....    | ( 39 ) |
| 控制高血压的药物对血糖有无影响 .....   | ( 39 ) |
| 糖尿病治疗应强调中西医结合 .....     | ( 40 ) |
| 糖尿病治疗常用的中成药介绍 .....     | ( 41 ) |
| 糖尿病患者针灸治疗要谨慎 .....      | ( 45 ) |
| 糖尿病患者常用敷脐降糖处方 .....     | ( 45 ) |
| 糖尿病患者敷脐降糖的注意事项 .....    | ( 47 ) |
| 蜂胶的降糖作用与使用宜忌 .....      | ( 47 ) |
| 糖尿病患者感冒时要慎用药 .....      | ( 49 ) |
| 为什么说血糖稳定也不宜停药 .....     | ( 51 ) |
| 为什么糖尿病患者用药时应查肝肾功能 ..... | ( 51 ) |
| 糖尿病阳痿患者忌滥服壮阳药物 .....    | ( 52 ) |



## 饮食篇 .....

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| 食物能降低血糖缘于药食同源 .....          | ( 54 ) |
| 蘑菇能降低血糖，提高免疫力 .....          | ( 54 ) |
| 木耳能降血糖和修复胰岛 $\beta$ 细胞 ..... | ( 55 ) |
| 苦瓜能除烦止渴降血糖 .....             | ( 55 ) |
| 大蒜是食物中的天然抗生素 .....           | ( 55 ) |
| 南瓜能降血脂，降血糖 .....             | ( 56 ) |

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 洋葱杀菌降血糖有疗效 .....         | ( 57 ) |
| 燕麦是 2 型糖尿病患者的首选食品 .....  | ( 57 ) |
| 蜂王浆是糖尿病患者可选的甜品 .....     | ( 57 ) |
| 薏米能降糖 .....              | ( 58 ) |
| 黄鳝能恢复生机调节血糖 .....        | ( 58 ) |
| 魔芋能延缓人对葡萄糖的吸收 .....      | ( 59 ) |
| 荞麦能降血糖, 降血脂 .....        | ( 59 ) |
| 咖啡能增加胰岛素分泌量, 使血糖降低 ..... | ( 60 ) |
| 糖尿病患者不宜多吃糯米 .....        | ( 60 ) |
| 糖尿病患者要忌食甘蔗 .....         | ( 61 ) |
| 糖尿病患者最好远离人参与桂园 .....     | ( 61 ) |
| 糖尿病患者食用罗汉果要谨慎 .....      | ( 62 ) |
| 糖尿病患者不宜吃月饼 .....         | ( 62 ) |
| 糖尿病患者能不能吃水果 .....        | ( 63 ) |
| 糖尿病患者要慎食的十二种水果 .....     | ( 63 ) |
| 过量饮酒是糖尿病患者的禁忌 .....      | ( 65 ) |
| 糖尿病患者要合理搭配主食 .....       | ( 66 ) |
| 糖尿病患者要严格控制主食量 .....      | ( 66 ) |
| 糖尿病患者要限制食盐用量 .....       | ( 67 ) |
| 糖尿病患者宜经常食用的十种降糖粥 .....   | ( 68 ) |
| 六种有益血糖稳定的降糖汤 .....       | ( 71 ) |
| 喝茶有益于糖尿病防治吗 .....        | ( 74 ) |
| 凉开水泡茶降糖有奇效 .....         | ( 75 ) |
| 糖尿病患者喝浓茶不利于健康 .....      | ( 76 ) |
| 糖尿病患者宜喝的降糖药茶 .....       | ( 76 ) |
| 可以降糖的六种药酒 .....          | ( 78 ) |
| 糖尿病患者饮用药酒宜忌 .....        | ( 81 ) |
| 糖尿病患者降糖要做到进餐有序 .....     | ( 82 ) |
| 糖尿病患者饮食要坚持“三多三少” .....   | ( 83 ) |
| 限制饮水对糖尿病有害无益 .....       | ( 84 ) |

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 糖尿病患者早晨起床后宜先喝杯水 ..... | ( 85 ) |
| 长期喝纯净水对糖尿病患者无益处 ..... | ( 85 ) |
| 糖尿病患者不宜一次喝水过多 .....   | ( 86 ) |
| 糖尿病患者宜适量食用蛋白质 .....   | ( 86 ) |
| 糖尿病肾病应限制蛋白质摄入量 .....  | ( 87 ) |
| 糖尿病肾病三大营养素的比例 .....   | ( 87 ) |
| 糖尿病饮食应控制脂肪摄入量 .....   | ( 88 ) |
| 低脂食物对糖尿病患者有益 .....    | ( 89 ) |
| 卵磷脂对糖尿病患者有益 .....     | ( 89 ) |
| 植物脂肪对糖尿病患者有益 .....    | ( 90 ) |
| 糖尿病患者应摄入适量的糖类 .....   | ( 90 ) |
| 吃糖不是患糖尿病的病因 .....     | ( 91 ) |
| 糖尿病患者能吃大豆低聚糖吗 .....   | ( 92 ) |
| 糖尿病患者不要食用高糖食物 .....   | ( 93 ) |
| 糖尿病患者要适量吃淀粉 .....     | ( 93 ) |
| 糖尿病患者切莫误信“无糖食品” ..... | ( 94 ) |
| 糖尿病饮食应供给充足的膳食纤维 ..... | ( 94 ) |



## 运动篇 .....

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 运动有利于防治糖尿病 .....     | ( 98 )  |
| 糖尿病患者要制订“运动处方” ..... | ( 99 )  |
| 糖尿病患者运动应持之以恒 .....   | ( 99 )  |
| 糖尿病患者运动应动静结合 .....   | ( 100 ) |
| 糖尿病患者运动应适度 .....     | ( 100 ) |
| 糖尿病患者最佳的运动时间 .....   | ( 101 ) |
| 运动降糖要紧跟着服药时间走 .....  | ( 102 ) |
| 糖尿病患者运动宜防意外发生 .....  | ( 102 ) |
| 运动前需要做热身运动 .....     | ( 103 ) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 运动结束要做休整运动 .....       | (103) |
| 糖尿病患者运动前要做体格检查 .....   | (104) |
| 运动前要检查目标心率 .....       | (104) |
| 糖尿病患者需要做运动负荷试验吗 .....  | (105) |
| 哪些糖尿病患者不宜运动 .....      | (106) |
| 糖尿病患者运动前后宜忌 .....      | (106) |
| 运动降糖,你选对项目没有 .....     | (107) |
| 每日坚持步行有益血糖稳定 .....     | (107) |
| 糖尿病患者走路时腿痛怎么办 .....    | (108) |
| 慢跑是糖尿病患者最好的运动方式 .....  | (109) |
| 经常练太极拳对稳定血糖有好处 .....   | (110) |
| 甩手有助于糖尿病患者的血糖稳定 .....  | (110) |
| 糖尿病患者游泳好处多 .....       | (111) |
| 糖尿病患者游泳的注意事项 .....     | (112) |
| 病情严重的糖尿病患者跳绳应谨慎 .....  | (113) |
| 常垂钓对稳定血糖有好处 .....      | (114) |
| 舞蹈可使糖尿病患者情绪安定 .....    | (115) |
| 糖尿病患者爬山运动的注意事项 .....   | (116) |
| 不宜“登高”的糖尿病患者 .....     | (116) |
| 使用胰岛素治疗时,锻炼要注意什么 ..... | (117) |
| 糖尿病患者运动要“安全至上” .....   | (118) |



## 起居篇 .....

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 糖尿病患者无规律生活会产生不良后果 ..... | (120) |
| 糖尿病患者温水刷牙有益 .....       | (120) |
| 糖尿病患者洗桑拿浴要注意 .....      | (121) |
| 糖尿病患者洗冷水浴要谨慎 .....      | (121) |
| 糖尿病患者洗温泉浴的注意事项 .....    | (122) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 睡眠不好影响血糖稳定 .....      | (123) |
| 糖尿病患者睡眠需要注意什么 .....   | (123) |
| 如何防“黎明现象” .....       | (124) |
| 什么是苏木杰现象 .....        | (124) |
| 糖尿病患者如何防便秘 .....      | (125) |
| 糖尿病患者要注意足部的日常护理 ..... | (126) |
| 糖尿病患者护脚宜忌 .....       | (127) |
| 糖尿病患者洗脚忌凉宜温 .....     | (128) |
| 糖尿病患者一定要注意脚部保暖 .....  | (128) |
| 糖尿病患者走卵石路能走出麻烦 .....  | (129) |
| 按摩鞋垫糖尿病患者不能用 .....    | (129) |
| 糖尿病患者皮肤如何护理 .....     | (130) |
| 糖尿病患者穿衣要宽大 .....      | (131) |
| 糖尿病患者秋季宜注意什么 .....    | (132) |
| 糖尿病患者冬季要注意保暖 .....    | (133) |
| 如何警惕夜间发生低血糖反应 .....   | (133) |
| 刚患糖尿病是否得住院 .....      | (134) |
| 女性要防止经期血糖升高 .....     | (135) |
| 糖尿病患者要强调症状监测 .....    | (135) |
| 生活中预防低血糖的措施有哪些 .....  | (136) |



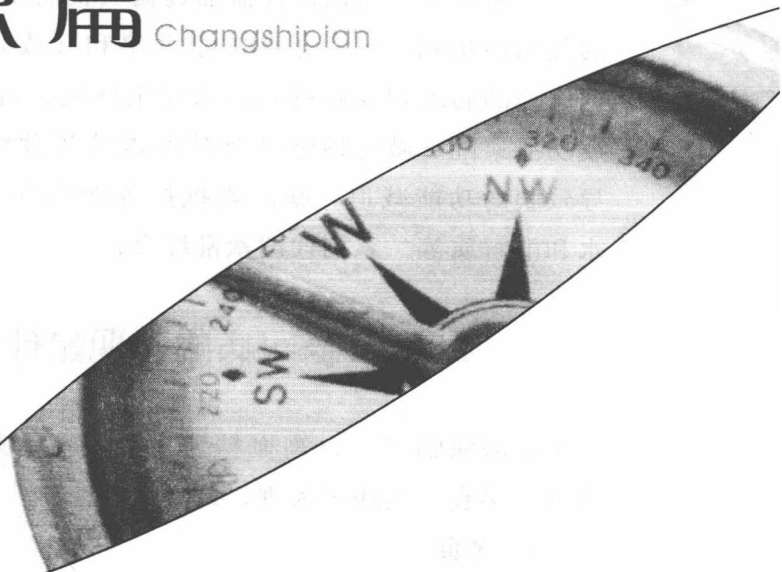
## 心理篇 .....

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 糖尿病与心理因素相关 .....      | (138) |
| 糖尿病患者初期要克服否认心理 .....  | (138) |
| 糖尿病患者常见的几种不良心态 .....  | (139) |
| 正确对待糖尿病的四个要求 .....    | (140) |
| 糖尿病患者过于关注病情无益健康 ..... | (140) |
| 情绪影响血糖 .....          | (141) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 轻松快乐的音乐有益糖尿病患者 .....     | (142) |
| 园艺劳作益于控制血糖水平 .....       | (143) |
| 练书画有益于糖尿病患者 .....        | (143) |
| 糖尿病患者打麻将娱乐坏处多 .....      | (144) |
| 过多聚会不利血糖控制 .....         | (144) |
| 不良娱乐环境能使血糖升高 .....       | (145) |
| 稳定血糖要学会宣泄感情 .....        | (145) |
| 男性糖尿病患者阳痿多，心理调养很重要 ..... | (146) |
| 心理因素影响女性糖尿病患者的性功能 .....  | (147) |
| 糖尿病阳痿患者要先查病因 .....       | (147) |
| 糖尿病阳痿患者的心理五步治疗 .....     | (148) |
| 附录 .....                 | (150) |

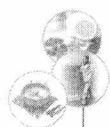
# 常识篇

Changshipian



## 糖尿病日常防治的189个细节





## 什么是糖尿病

糖尿病是一组以慢性血葡萄糖（简称血糖）水平增高为特征的代谢性疾病，是由于胰岛素分泌和（或）作用缺陷所引起的。糖尿病的病因和发病机制尚未完全阐明，可能是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素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。

## 糖尿病的表现是什么

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。

### 1. 多食

由于大量尿糖丢失，如每日失糖 500 克以上，机体处于半饥饿状态，能量缺乏需要补充引起食欲亢进，食量增加。同时又因高血糖刺激胰岛素分泌，因而患者易产生饥饿感，食欲亢进，老有吃不饱的感觉，甚至每天吃五六顿饭，还不能满足食欲。

### 2. 多尿

尿量增多，每昼夜尿量达 3000 ~ 5000 毫升，最高可达 10 000 毫升以上。排尿次数也增多，一两个小时就可能小便 1 次，有的患者甚至每昼夜可达 30 余次。

### 3. 多饮

由于多尿，水分丢失过多，发生细胞内脱水，刺激口渴中枢，出现烦渴多饮、饮水量和饮水次数都增多，以此补充水分。排尿越多，饮水也越多。

#### 4. 消瘦 (体重减少)

由于胰岛素不足, 机体不能充分利用葡萄糖, 使脂肪和蛋白质分解加速来补充能量和热量。其结果使体内碳水化合物、脂肪及蛋白质被大量消耗, 再加上水分的丢失, 患者体重减轻、形体消瘦, 严重者体重可下降数十斤, 以致疲乏无力、精神不振。同样, 病程时间越长, 血糖越高; 病情越重, 消瘦也就越明显。

## 糖尿病有哪些主要类型

糖尿病的分型较多, 但常见的有以下两种类型。

### 1. 1 型糖尿病

主要由于胰岛 B 细胞破坏, 常导致胰岛素绝对缺乏。它又分为自身免疫性, 即急性型及迟发型; 特发性。

### 2. 2 型糖尿病

从以胰岛素抵抗为主伴胰岛素分泌不足到以胰岛素分泌不足为主伴胰岛素抵抗。

## 糖尿病的常见病因是什么

### 1. 与 1 型糖尿病有关的因素有关

(1) 自身免疫系统缺陷: 因为在 1 型糖尿病患者的血液中可查出多种自身免疫抗体, 如谷氨酸脱羧酶抗体 (GAD 抗体)、胰岛细胞抗体 (ICA 抗体) 等。这些异常的自身抗体可以损伤人体胰岛分泌胰岛素的  $\beta$  细胞, 使之不能正常分泌胰岛素。

(2) 遗传因素: 目前研究提示, 遗传缺陷是 1 型糖尿病的发病基础, 这种遗传缺陷表现在人第六对染色体的 HLA 抗原异常上。科学家的研究提示: 1 型糖尿病有家族性发病的特点。

(3) 病毒感染可能是诱因: 也许令你惊奇, 许多科学家怀疑



病毒也能引起1型糖尿病。这是因为1型糖尿病患者发病之前的一段时间内常常得过病毒感染，而且1型糖尿病的“流行”，往往出现在病毒流行之后。

## 2. 与2型糖尿病有关的因素

(1) 遗传因素：和1型糖尿病类似，2型糖尿病也有家族发病的特点。因此很可能与基因遗传有关。

(2) 肥胖：2型糖尿病的一个重要因素可能就是肥胖症。遗传原因可引起肥胖，同样也可引起2型糖尿病。身体中心型肥胖患者的多余脂肪集中在腹部，他们比那些脂肪集中在臀部与大腿上的人更容易发生2型糖尿病。

(3) 年龄：年龄也是2型糖尿病的发病因素。有一半的2型糖尿病患者多在55岁以后发病。高龄患者容易出现糖尿病也与年纪大的人容易超重有关。

(4) 现代的生活方式：吃高热量的食物和运动量的减少也能引起糖尿病，有人认为这也是由于肥胖而引起的。肥胖症和2型糖尿病一样，在那些饮食和活动习惯均已“西化”的美籍亚裔和拉丁美商人中更为普遍。

## 3. 与妊娠型糖尿病有关的因素

(1) 激素异常：妊娠时胎盘会产生多种供胎儿发育生长的激素，这些激素对胎儿的健康成长非常重要，但却可以阻断母亲体内的胰岛素作用，因此引发糖尿病。妊娠第24周到28周期是这些激素的高峰时期，也是妊娠型糖尿病的常发时间。

(2) 遗传基础：发生妊娠糖尿病的患者将来出现2型糖尿病的危险很大（但与1型糖尿病无关）。因此有人认为引起妊娠糖尿病的基因与引起2型糖尿病的基因可能彼此相关。

(3) 肥胖症：肥胖症不仅容易引起2型糖尿病，同样也可引起妊娠糖尿病。