



常见病随身保健丛书

CHANGJIANBING SUISHEN BAOJIAN CONGSHU

- ◎ 糖尿病患者
- ◎ 最佳的康复指南
- ◎ 日夜相伴的保健老师

糖

尿

病

支忠继 何学峰 主编
河北科学技术出版社



常见病随身保健丛书

糖尿病

支忠继

何学峰

主编

河北科学技术出版社

主 编 支忠继 何学峰
副主编 庞建华
编 委 李常法 吕秀芹 庞建华 章冬梅 张新莉
支忠继 何学峰
绘 图 李玉丁

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病/支忠继,何学峰主编. —石家庄:河北
科学技术出版社,2002
(常见病随身保健丛书)
ISBN 7-5375-2428-9

I. 糖… II. ①支…②何… III. 糖尿病—防治
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第
004695 号

常见病随身保健丛书

糖尿病

支忠继 何学峰 主编

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)
河北供销印刷厂印刷 新华书店经销

787×960 1/32 10.125印张 178000字 2002年4月第1版
2002年4月第1次印刷 印数:1—3000 定价:15.00元



随着社会经济的发展和人民生活水平的逐步提高，疾病的流行模式已经由过去的感染性疾病转变为非感染性疾病，这些由不良的生活方式引起的疾病，对人民群众健康的影响越来越大，而人民群众对健康的要求也越来越高。冰冻三尺，非一日之寒，任何一种疾病的形成都是一个漫长的过程，有其发生、发展的规律。要想提高人民的健康水平，根本的方法还在于采取积极有效的防治措施，从疾病的初始阶段给予高度重视，把它消灭在萌芽状态；另外，患了疾病也并不可怕，除了科学、合理地用药之外，生活中的自我保健、调养作用也不容忽视。俗话说“三分治，七分养”，就是这个道理。正是以此为出发点，我们选择了内科系统的常见病、多发病，编写了这套《常见病随身保健丛书》，包括《肾脏病》、《胃病》、《肝脏病》、《糖尿病》、《心脏病》，试图以最通俗易懂的方式普及这些常见病、多发病的基本知识，使患者及其家属了解疾病的预防常识和家庭自疗自养的方法，旨在提高大家的保健意识，从生活中点点滴滴做起，逐渐建立起

前 言★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎

健康的生活方式，提高生活质量，从而最大程度地减少这些疾病给您带来的困扰。

由于编者水平有限，书中可能存在着不足之处，希望同行及病人朋友多提宝贵意见。

编 者

目 录

糖尿病的基本知识

糖尿病简介	(3)
胰腺的结构与功能	(4)
糖尿病——21 世纪的流行病	(5)
不能忽略的“三多一少”	(7)
怎样诊断糖尿病	(9)
肾糖阈与尿糖	(10)
1 型糖尿病与 2 型糖尿病不能 互相转化	(11)
解读您的化验单	(14)
自我血糖监测	(16)
学会与糖尿病“和平共处”	(17)
糖尿病治疗的五个方面	(18)
治疗糖尿病应“治必达标”	(20)
糖尿病的急、慢性并发症	(23)
得了糖尿病应当注意的事项	(24)
糖尿病会遗传吗	(25)
警惕无症状的糖尿病	(26)
十种人需定期做糖尿病检查	(27)
糖尿病预防四要点	(27)

糖尿病的药物治疗

- 口服降糖药物的种类 (31)
- 口服降糖药的适应证 (33)
- 肥胖的糖尿病病人与口服降糖药 (34)
- 双胍类药物与乳酸性酸中毒 (35)
- 常用的 α -糖苷酶抑制剂 (36)
- 瑞格列奈——餐时血糖调节剂 (39)
- 胰岛素增敏剂 (40)
- 糖尿病肾病与口服降糖药 (41)
- 做您的参谋——择优选择磺脲类药物 (42)
- 因人制宜，科学用药 (44)
- 降糖药物联合使用好处多 (45)
- 磺脲类药物的利与弊 (46)
- 糖尿病病人应谨慎用药 (46)
- 使用胰岛素后能否再换用口服降糖药 (47)
- “同药不同名”知多少——帮您
 - 走出降糖药物的迷宫 (48)
- 有药可预防糖尿病吗 (49)
- 明明白白服药 (49)
- 最好的降糖药——最适合于您的药 (50)
- 口服降糖药效果差的原因及对策 (51)
- 胰岛素不是鸦片 (52)
- 该出手时就出手——谈胰岛素治疗 (54)
- 胰岛素的种类 (55)

胰岛素的保存	(57)
教您注射胰岛素	(58)
如何减轻注射时的痛苦	(61)
注射器的重复使用	(63)
胰岛素注射中常出现的问题 及处理方法	(63)
注射胰岛素可以洗热水澡吗	(65)
将胰岛素注射的困扰一笔缓解—— 谈胰岛素笔	(66)
胰岛素常规剂量的调整	(68)
胰岛素临时剂量的调整	(70)
换个胰腺可以吗	(72)
糖尿病病人的理想伴侣——胰岛素泵	(73)

生活中防治糖尿病的常识

防治糖尿病的根本方法是改变生活方式 ...	(77)
糖尿病的高危人群	(79)
糖尿病病人也能长寿	(80)
糖尿病病人慎驾车	(80)
糖尿病病人千万不要限制饮水	(82)
糖尿病病人可以吃水果，但要有选择	(82)
饮酒对糖尿病病人弊多利少	(83)
糖尿病病人必须戒烟	(85)
饮茶时需要注意的几点	(86)
血糖仪是自我监测的得力助手	(87)

外出旅游的注意事项	(88)
必须认识的低血糖反应	(90)
良好的个人卫生是预防感染的 重要手段	(91)
糖尿病病人家属要注意什么	(92)
糖尿病病人的性生活保健	(93)
糖尿病的漏诊现象	(95)
肥胖的人易患糖尿病	(97)
把减肥进行到底	(99)
测定空腹及餐后血糖的意义	(102)
儿童糖尿病病人的护理	(104)

糖尿病病人的心理调护

良好的心理状态是战胜糖尿病的前提	(109)
克服不良心理对您的影响	(111)
抑郁症对糖尿病的影响	(119)
经常生气易患糖尿病	(121)
糖尿病病人常用的心理调节方法	(122)

糖尿病的饮食疗法

合理的饮食是防治糖尿病的基础	(129)
科学地计算饮食	(130)
主食三餐不能少	(135)
进食高纤维饮食益处多	(136)
少吃盐能保护血管、降低血压	(137)

以淀粉为主要成分的蔬菜不能

- 当副食吃…………… (138)
- 只控制主食，不控制副食是错误的…………… (138)
- 少食含胆固醇高的食物…………… (139)
- 宜食植物油，少食动物脂肪…………… (139)
- 蛋白质食物不宜摄入过多，
 吃多就成“炸弹”…………… (140)
- 微量元素食补为主…………… (141)
- 维生素是治疗糖尿病的润滑油…………… (142)
- “糖尿病食品”怎样吃才合理…………… (143)
- 瓜子与坚果要有节制，不能用来充饥…………… (144)
- 糖果与甜点是热量炸弹…………… (145)
- 糖尿病病人甜味剂的选择…………… (146)
- 适合糖尿病病人的天然食物…………… (148)
- 适合糖尿病病人的汤类和饮料…………… (150)
- 适合糖尿病病人的食疗药粥…………… (157)
- 适合糖尿病病人的其他食谱…………… (161)
- 糖尿病病人的一日三餐食谱…………… (165)

糖尿病的运动疗法

- 运动使您受益多…………… (195)
- 不宜运动治疗的几种情况…………… (196)
- 运动前要做的准备工作…………… (196)
- 选择适合您的运动方式…………… (197)
- 如何确定运动强度…………… (198)

- 如何保证运动的安全…………… (199)
- 几种简便有效的运动方式…………… (200)

糖尿病并发症与合并症的防治

- 糖尿病是百病之源…………… (207)
- 糖尿病并发症的早期筛查…………… (208)
- 谁应进行筛查，多久一次…………… (209)
- 并发症的评估…………… (209)
- 糖尿病病人“雾里看花”…………… (212)
- 抹去糖尿病病人“心灵之窗”
上的阴影…………… (214)
- 眼病从口防…………… (215)
- 您的肾脏还好吗…………… (217)
- 尽心呵护您的生命之源——肾脏…………… (218)
- 为糖尿病肾病病人制作麦淀粉…………… (221)
- 有“足”能行千里，无“足”
寸步难行…………… (221)
- 糖尿病足的预警信号…………… (222)
- 足部保健“七要”和“九不要”…………… (223)
- 给糖尿病病人挑选一双合适的鞋子…………… (226)
- 糖尿病病人为何“周身是病”…………… (227)
- 糖尿病病人便秘、腹泻交替让人愁…………… (230)
- 您了解自己的血压吗…………… (231)
- 糖尿病合并高血压——雪上加霜…………… (232)

糖尿病合并高血压病人的正确 生活方式·····	(233)
糖尿病合并高血压药物治疗的 诸多误区·····	(234)
与糖尿病病人谈“心”·····	(237)
谨防无痛性心肌梗死·····	(238)
警惕“无声杀手”——高脂血症·····	(240)
降糖同时不要忘记降血脂·····	(241)
谨防无症状脑梗死·····	(243)
预防糖尿病脑血管病的十条措施·····	(244)
糖尿病病人易患骨质疏松·····	(246)
糖尿病病人应重视皮肤保健·····	(248)
糖尿病病人容易伴发感染·····	(249)
忠告糖尿病病人注意口腔保健·····	(251)
糖尿病病人为何会出现性功能障碍·····	(253)
摆脱糖尿病酮症酸中毒对您的威胁·····	(256)
致命的急性并发症——糖尿病 高渗性非酮症昏迷·····	(258)
低血糖——时常困扰糖尿病 病人的问题·····	(261)

中医对糖尿病的认识与治疗

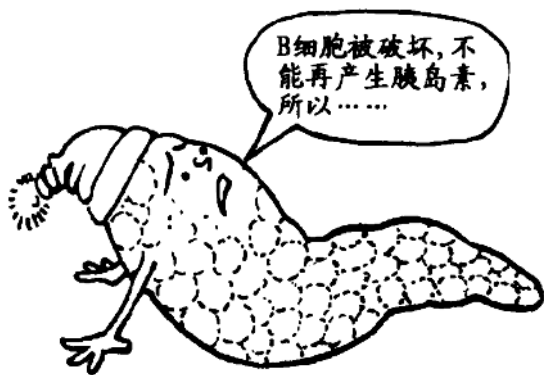
中医对糖尿病认识早·····	(269)
糖尿病的致病因素多·····	(270)
糖尿病中医临床主要分型和表现·····	(271)

中药治疗效果好·····	(273)
脾肾不足生水肿·····	(275)
阴虚化热生痈疮·····	(276)
头晕多由肾精亏·····	(278)
痰阻经络易中风·····	(279)
病久肢体生疽疡·····	(280)
气血瘀阻生胸痹·····	(282)
气血不足生痹证·····	(283)
本病病久多眼病·····	(284)
营养不足生瘙痒·····	(286)
命门火衰病阳痿·····	(287)
病久多伴胆囊病·····	(287)
合并泌尿系感染的治疗·····	(288)
针灸取穴窍门·····	(289)
针灸配穴很重要·····	(296)
耳穴辅助增疗效·····	(299)
按摩辅助降血糖·····	(299)
外治疗法·····	(303)
附录 常用食物部分营养成分表 ·····	(305)
参考文献 ·····	(311)



糖尿病的基本知识

✽
糖尿病随身保健



✽



糖尿病简介

谈起糖尿病，大家可能并不陌生，但讲到确切的定义似乎并不能一言而尽。目前认为：糖尿病是一种具有遗传倾向的葡萄糖代谢和内分泌障碍继而引起全身性代谢紊乱的综合征。以高血糖为基本生化特征。由于胰岛素的相对或绝对性分泌不足，或机体对胰岛素的需求量的增加等多种内源性和外源性因素共同作用而导致一系列特征性病理和临床变化。通俗一点来说，就是血糖慢性增高而使身体内出现一系列代谢紊乱，比如血脂异常、蛋白质代谢异常、水和电解质平衡失调，使机体逐渐出现损害，引起各种慢性并发症的一种内分泌代谢性疾病。

我国早在公元前 1122 年至公元前 770 年殷朝甲骨文中对糖尿病的症状就有所记载。数千年来中医称之为“消渴病”，消者，欲让之意；渴者，顾名思义为嘴干，消渴病形象地描述了糖尿病的症状为口渴多饮。西方国家对糖尿病的最早记载，是在公元前 20 年至公元 53 年，目前西医中所用的“diabetes”就是希腊语多尿的意思。18 世纪后有人又在后面加上了“mellitus”形容尿是甜的，因此，就有了今天西医中“糖尿病”的名称。无论中医还是西医，从命名中都形象地描述了糖尿病的早期症

状，但真正从本质上来阐述糖尿病则是到了科学技术突飞猛进的20世纪才逐渐完善的。

糖尿病的病因及发病机制较为复杂，至今未完全明了。在不同类型糖尿病之间，也不尽相同，即使在同一类型中病因也各异。总的来说，遗传因素及环境因素共同参与了糖尿病的发病过程。在环境因素中，病毒感染、牛奶喂养婴儿、人口老龄化、营养因素、肥胖、体力活动不足、应激、化学毒物等均与糖尿病的发病有很大关系。



胰腺的结构与功能

凡对糖尿病有所了解的人，一提起糖尿病都会想到胰岛素，那么胰岛素是从哪里来的，对人有什么作用，与糖尿病又是什么关系呢？

胰腺是体内的一个负责消化和内分泌的横长条形腺体，位于腹腔后上部，胃的后面，位置相当于第一、二腰椎的水平，共分头、体、尾三部分。长约12~15厘米，宽约3~9厘米，厚约1.5~3.0厘米，重约65~100克。胰腺可以分泌多种消化酶，参与食物的消化过程；而分泌的另外一些激素则参与了物质的代谢过程，这部分是由胰岛来完成的。用显微镜观察胰腺可以发现其中有一些圆形、椭圆形或不规则形的细胞聚集在一起，宛如大海中的岛屿，所以科学家将它们叫做“胰岛”。每个胰岛的