

ZAIJIA QINGSONG
FANGZHI TANGNIAOBING

在家轻松 防治糖尿病

梁庆伟 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

责任编辑/王 驰

封面设计/苟静莉



在家轻松 防治糖尿病

ZAIJIA QINGSONG
FANGZHI TANGNIAOBING



ISBN 978-7-5082-9411-7

定价: 21.00元

ISBN 978-7-5082-9411-7



9 787508 294117 >

在家轻松防治糖尿病

主 编

梁庆伟

副主编

刘 俊 段守锋

编著者

张丽波 张仲轶 梁凤燕

吴子敬 郑喜研 余武英

施玉清

金 盾 出 版 社

内 容 提 要



本书内容包括糖尿病的医学知识,糖尿病的检查与诊断,糖尿病患者的日常起居、饮食保健、运动健身,糖尿病的西医治疗,糖尿病的中医治疗,糖尿病的预防及并发症防治。书中介绍的糖尿病防治知识通俗易懂、科学实用,是糖尿病患者及其家属的必备读物,也适合基层医务工作者及医学院校学生阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

在家轻松防治糖尿病/梁庆伟主编. — 北京:金盾出版社,
2014.10

ISBN 978-7-5082-9411-7

I. ①在… II. ①梁… III. ①糖尿病—防治 IV. ①
R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 093282 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.125 字数:205 千字

2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5000 册 定价:21.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



糖尿病是以血糖增高为特征的代谢性疾病,高血糖可引起全身性代谢紊乱,造成多器官组织的结构和功能障碍。糖尿病是一种需要终身治疗的疾病,特别是糖尿病的慢性并发症可累及多个器官,造成眼、肾、神经、心及血管损伤,并可致残、致死,给患者及其家庭带来沉重的负担。

目前,我国已经成为全球糖尿病患病率增长最快的国家。由于种种原因,我国糖尿病的公众知晓率和治疗率仍然较低。但是,糖尿病并不可怕,只要患者坚持正确治疗,将血糖控制在正常范围,就能享有和正常人一样的生活质量和健康长寿。为此,我们参考国内外的文献资料,结合自己的临床经验,编写了《在家轻松防治糖尿病》一书。希望此书的出版能让更多的人了解糖尿病,在家积极防治糖尿病,从而远离糖尿病的危害。如果我们对糖尿病能有一个正确的认识,掌握了糖尿病的正确防治与生活调养方法,配合科学的治疗方案,以防为主,防治结合,就可以有效地预防和减少并发症的发生,维持身体的健康状态。本书分 8 个部分,系统介绍

了糖尿病的医学知识、糖尿病的检查与诊断、糖尿病的西医治疗、糖尿病的中医治疗、糖尿病的预防及并发症防治,以及糖尿病患者的日常起居、饮食保健、运动健身。其内容深入浅出,通俗易懂,科学实用,可供糖尿病患者及医务工作者阅读参考。

本书在编写的过程中参考了大量的资料,在此向原作者表示衷心的感谢。由于水平有限,编写中可能有许多不足,恳请广大读者给予批评指正。

作 者



目 录



一、糖尿病的医学知识

1. 何谓血糖 (1)
2. 血糖的作用有哪些 (1)
3. 血糖主要来自哪里 (2)
4. 正常人血糖的标准是多少 (2)
5. 血糖反复的原因有哪些 (2)
6. 高血糖的症状、原因及危害有哪些 (3)
7. 何谓糖尿病 (4)
8. 哪些因素易引发糖尿病 (4)
9. 何谓 1 型糖尿病 (5)
10. 何谓 2 型糖尿病 (5)
11. 1 型和 2 型糖尿病有何区别 (5)
12. 糖尿病与遗传有哪些关系 (7)
13. 糖尿病的临床表现有哪些 (7)
14. 何谓糖尿病的蜜月期 (7)
15. 糖尿病与吃糖有关系吗 (8)
16. 何谓胰腺 (8)
17. 何谓胰岛素 (9)





在家轻松防治糖尿病

18. 胰岛素的分泌有几种形式 (9)
19. 何谓妊娠糖尿病 (10)
20. 妊娠糖尿病的特点、类型有哪些 (11)
21. 为什么孕期7个月要查血糖 (11)
22. 妊娠期胰岛素使用方法有哪些 (12)
23. 哺乳期为什么不能服用降糖药 (12)
24. 儿童糖尿病的特点和症状有哪些 (12)
25. 儿童糖尿病如何诊断 (13)
26. 为什么说14~18岁儿童是糖尿病高发期 (14)
27. 儿童1型糖尿病的症状和治疗原则有哪些 (14)
28. 儿童2型糖尿病的症状和治疗原则有哪些 (15)
29. 老年糖尿病患者注意事项有哪些 (16)
30. 为什么说肥胖者易患糖尿病 (16)
31. 为什么说体重不减血糖难降 (17)
32. 糖尿病患者减肥的方法有哪些 (18)

二、糖尿病的检查与诊断

1. 如何早期发现糖尿病 (20)
2. 尿糖检测呈阳性就是糖尿病吗 (20)
3. 糖尿病的最新诊断标准是什么 (21)
4. 确诊糖尿病要做的检查有哪些 (22)
5. 糖尿病患者定期检查的项目有哪些 (22)
6. 血糖监测的作用是什么 (23)
7. 监测血糖的注意事项有哪些 (23)
8. 什么是空腹血糖检查 (24)
9. 糖尿病患者检查须知有哪些 (24)





10. 糖化血红蛋白检查是什么	(25)
11. 诊断早期糖尿病肾病的方法有哪些	(25)
12. 检查糖化血红蛋白的意义有哪些	(26)
13. 检查尿酮体的意义有哪些	(26)
14. 如何做葡萄糖耐量试验	(27)
15. 如何判定葡萄糖耐量试验结果	(27)
16. 糖耐量减低会转为糖尿病吗	(28)
17. 影响葡萄糖耐量检查的药物有哪些	(28)
18. 恢复胰岛功能的不当做法有哪些	(29)
19. 糖尿病患者应做哪些并发症的相关检查	(29)
20. 糖尿病患者定期检查肾功能的意义有哪些	(30)
21. 妊娠糖尿病怎么测血糖	(31)
22. 孕妇葡萄糖耐量试验的意义有哪些	(31)
23. 血糖保持的最佳值是多少	(31)
24. 如何自测尿糖、血糖	(32)
25. 糖尿病患者的足部有哪些检查	(33)
26. 糖尿病眼部有哪些检查	(33)
27. 如何知道自己患了糖尿病	(34)
28. 自我监测血糖的意义有哪些	(34)
29. 使用血糖仪的方法有哪些	(36)
30. 测定尿糖的方法有哪些	(36)

三、糖尿病患者的日常起居

1. 糖尿病患者穿衣有哪些讲究	(38)
2. 为什么糖尿病患者要重视鞋和袜	(39)
3. 糖尿病足会带来哪些后果	(40)





在家轻松防治糖尿病

4. 按时作息对糖尿病患者有哪些好处 (40)
5. 睡眠不足会引发糖尿病吗 (41)
6. 仰卧睡姿对糖尿病患者有哪些好处 (41)
7. 凉席对糖尿病患者有哪些危害 (42)
8. 为什么糖尿病患者不宜泡热水澡 (42)
9. 糖尿病患者皮肤异常的危害有哪些 (43)
10. 糖尿病患者戴隐形眼镜的危害有哪些 (43)
11. 天气对糖尿病患者的影响有哪些 (44)
12. 常吹空调对糖尿病患者的危害有哪些 (44)
13. 为什么糖尿病患者忌过度性生活 (45)
14. 为什么糖尿病患者拔牙应慎重 (45)
15. 为什么糖尿病患者忌长时间操作电脑 (46)
16. 为什么糖尿病患者不宜长时间打麻将 (46)
17. 为什么说晚餐吃得过多易引发糖尿病 (47)
18. 为什么说饮水不当会加重糖尿病病情 (47)
19. 糖尿病患者饮酒的危害有哪些 (48)
20. 糖尿病患者吸烟的危害有哪些 (48)
21. 心理调适对糖尿病患者有哪些意义 (49)
22. 糖尿病患者旅游须知有哪些 (50)
23. 为什么糖尿病患者不宜经常驾车 (51)
24. 糖尿病患者应做到哪三个必须 (52)

四、糖尿病患者的饮食保健

1. 糖尿病患者的饮食调养原则有哪些 (54)
2. 糖尿病患者应养成哪些良好的饮食习惯 (56)
3. 糖尿病患者的饮食宜忌有哪些 (57)





4. 如何计算糖尿病食谱的主食、热能、数量	(58)
5. 糖尿病患者如何做到营养均衡	(59)
6. 糖尿病患者的饮食要求有哪些	(61)
7. 糖尿病患者吃肉类、油类食品有哪些要求	(62)
8. 糖尿病患者的一日三餐应该怎样吃	(63)
9. 糖尿病患者的饮食误区有哪些	(64)
10. 为什么糖尿病患者要控制副食摄入	(65)
11. 为什么糖尿病患者睡前加餐要合理	(65)
12. 糖尿病患者如何掌握吃零食的时间	(66)
13. 糖尿病患者禁用的食品有哪些	(66)
14. 为什么糖尿病患者宜喝牛奶而忌喝含糖的酸奶	(67)
15. 为什么糖尿病患者宜喝豆浆	(67)
16. 为什么糖尿病患者喝饮料要适量	(68)
17. 为什么糖尿病患者宜饮茶	(68)
18. 糖尿病患者喝水应注意的事项有哪些	(68)
19. 为什么糖尿病患者吃饭时应先吃蔬菜后喝汤	(69)
20. 为什么糖尿病患者应合理食用木糖醇	(70)
21. 适合糖尿病患者食用的甜味剂有哪些	(70)
22. 什么是“五大平衡”	(71)
23. 糖尿病患者每日三大营养素摄入比例各是多少	(72)
24. 糖尿病患者应适量补充哪些维生素	(73)
25. 糖尿病患者应注意脂肪、蛋白质的摄入量	(73)
26. 微量元素对糖尿病治疗的影响有哪些	(74)
27. 糖尿病孕妇合理控制饮食的原则有哪些	(76)
28. 为什么孕妇过度进补易患糖尿病	(77)
29. 为什么女性孕前运动可防糖尿病	(78)
30. 糖尿病患儿应如何科学控制饮食	(78)





在家轻松防治糖尿病

31. 为什么儿童多饮碳酸饮料易患糖尿病 (78)
32. 病毒感染可引发青少年糖尿病吗 (79)
33. 老年糖尿病患者进食热能过多有哪些危害 (79)
34. 为什么老年糖尿病患者应及时补钙 (80)
35. 消瘦的糖尿病患者如何调理饮食 (80)
36. 如何调理肝肾阴虚型糖尿病患者的饮食 (81)
37. 如何调理心胃火盛型糖尿病患者的饮食 (81)
38. 如何调理脾胃虚弱型糖尿病患者的饮食 (82)
39. 如何调理脾胃阴虚型糖尿病患者的饮食 (82)
40. 如何调理脾肾气虚型糖尿病患者的饮食 (82)
41. 如何调理肠胃结热型糖尿病患者的饮食 (83)
42. 如何调理肺胃燥热型糖尿病患者的饮食 (83)
43. 如何调理肾阴虚型糖尿病患者的饮食 (84)
44. 如何调理气阴两虚型糖尿病患者的饮食 (84)
45. 如何调理阴阳两虚型糖尿病患者的饮食 (84)
46. 如何调理湿热中阻型糖尿病患者的饮食 (85)
47. 糖尿病患者宜吃的杂粮种类有哪些 (85)
48. 糖尿病患者吃根茎类食物有哪些讲究 (87)
49. 糖尿病患者的标准主食有哪几种 (88)
50. 糖尿病患者宜吃的豆类及其制品有哪些 (91)
51. 糖尿病患者吃水果有哪些讲究 (92)
52. 糖尿病患者宜吃的水果有哪些 (93)
53. 糖尿病患者宜吃的蔬菜有哪些 (94)
54. 糖尿病患者能吃海产品吗 (95)
55. 为什么糖尿病患者不宜高盐饮食 (96)
56. 适宜糖尿病患者的菜谱有哪些 (96)
57. 适宜糖尿病患者的粥类食谱有哪些 (103)



58. 适宜糖尿病患者的汤类食谱有哪些 (106)
59. 适宜糖尿病患者的茶类食谱有哪些 (110)

五、糖尿病患者的运动健身

1. 为什么运动对糖尿病患者有益 (113)
2. 为什么运动可降低患糖尿病的危险性 (114)
3. 运动锻炼与血糖的关系有哪些 (114)
4. 为什么有氧运动可以防治糖尿病 (115)
5. 如何用心率计算适宜的运动量 (115)
6. 糖尿病患者的健身计划内容有哪些 (116)
7. 适宜糖尿病患者的锻炼项目有哪些 (118)
8. 糖尿病患者并发偏瘫的运动保健有哪些 (119)
9. 糖尿病患者并发肾病的运动保健有哪些 (119)
10. 糖尿病患者并发眼病的运动保健有哪些 (120)
11. 糖尿病患者并发下肢病变的运动保健有哪些 (121)
12. 糖尿病患者并发关节炎的运动保健有哪些 (121)
13. 糖尿病患者并发肩周炎的运动保健有哪些 (122)
14. 糖尿病患者运动前应做好哪些准备 (122)
15. 糖尿病患者运动后应注意的事项有哪些 (123)
16. 糖尿病患者禁止运动的情况有哪些 (124)
17. 糖尿病患者运动时要遵守哪些准则 (124)
18. 糖尿病患者运动锻炼应注意哪些问题 (125)
19. 为什么糖尿病患者不宜晨练 (127)
20. 为什么运动不可代替药物治疗 (127)
21. 糖尿病患者运动的禁忌有哪些 (127)
22. 为什么散步是治疗糖尿病的良好方 (128)





在家轻松防治糖尿病

- 23. 跑步的作用及方法有哪些 (129)
- 24. 跑步的适应证、禁忌证及注意事项有哪些 (130)
- 25. 登楼梯的益处及方法有哪些 (130)
- 26. 爬山的益处和注意事项有哪些 (131)
- 27. 骑自行车的益处和方法有哪些 (132)
- 28. 游泳的益处及注意事项有哪些 (132)
- 29. 球类运动包括的内容有哪些 (133)
- 30. 练太极拳的益处及注意事项有哪些 (134)

六、糖尿病的西医疗

- 1. 如何选用口服降糖药 (136)
- 2. 口服降血糖药联合应用的原则有哪些 (137)
- 3. 口服降糖药对肝肾功能的影响有哪些 (138)
- 4. 口服降糖药是否可以自我调整剂量 (138)
- 5. 糖尿病患者用药应注意哪些事项 (139)
- 6. 口服降糖药的种类有哪些 (140)
- 7. 磺脲类降糖药物的应用、特点及注意事项有哪些 (143)
- 8. 双胍类降糖药的特点、适应证、禁忌证及不良反应有
哪些 (145)
- 9. α -葡萄糖苷酶抑制药的疗效、适应证及不良反应有哪
些 (146)
- 10. 马来酸罗格列酮的药理作用及疗效有哪些 (147)
- 11. 如何用盐酸吡格列酮治疗糖尿病 (148)
- 12. 阿司匹林的作用、适应证及注意事项有哪些 (150)
- 13. 瑞格列奈降糖药的作用、禁忌证、用量及不良反应有
哪些 (151)





14. 胰岛素的种类及特点有哪些	(152)
15. 1 型糖尿病患者为何必须注射胰岛素	(154)
16. 2 型糖尿病患者如何应用胰岛素治疗	(154)
17. 在家怎样注射胰岛素	(155)
18. 注射胰岛素的注意事项有哪些	(157)
19. 什么情况下可以使用胰岛素	(159)
20. 注射用胰岛素的特点有哪些	(160)
21. 胰岛素腹腔内注射的优缺点及用药方式有哪些	(160)
22. 糖尿病患者都要注射胰岛素吗	(161)
23. 糖尿病患者过量使用胰岛素的后果有哪些	(161)
24. 胰岛素治疗过程中发生过敏怎么办	(162)
25. 何谓胰岛素抵抗	(162)
26. 胰岛素抵抗的诊断及防治方法有哪些	(163)
27. 2 型糖尿病患者选择降糖药的原则有哪些	(164)
28. 2 型糖尿病患者可选择的降糖药有哪些	(164)
29. 服用降糖药的时间有哪些要求	(166)
30. 老年糖尿病患者在治疗用药上应注意哪些方面	(166)
31. 如何掌握糖尿病的治疗原则	(167)
32. 为什么血糖正常也不能停药	(168)
33. 糖尿病对性功能的影响有哪些	(168)
34. 糖尿病患者的用药误区有哪些	(169)

七、糖尿病的中医疗治

1. 糖尿病的中医辨证治疗方法有哪些	(172)
2. 中医是如何论治糖尿病的	(172)
3. 中医治疗糖尿病的方剂有哪些	(175)





在家轻松防治糖尿病

4. 治疗糖尿病常用的中成药有哪些 (177)
5. 中医治疗糖尿病典型症状如何辨证选药 (181)
6. 中医如何治疗糖尿病并发症 (182)
7. 如何应用针灸疗法治疗糖尿病 (183)
8. 如何运用拔罐疗法治疗糖尿病 (184)
9. 拔罐疗法的常用体位有哪些 (185)
10. 拔罐降血糖的具体操作方法有哪些 (186)
11. 拔罐治疗糖尿病的注意事项有哪些 (187)
12. 刮痧治疗糖尿病的方法有哪些 (188)
13. 刮痧降血糖的注意事项有哪些 (190)
14. 刮痧后的反应有哪些 (191)
15. 哪些糖尿病患者不宜刮痧 (192)
16. 日光浴治疗糖尿病的具体操作方法有哪些 (193)
17. 药浴疗法治疗糖尿病有哪些作用 (193)
18. 糖尿病的浴疗验方有哪些 (194)
19. 足浴疗法治疗糖尿病的作用和方法有哪些 (195)
20. 足浴降血糖的作用机制有哪些 (196)
21. 如何选择足浴器具 (197)
22. 糖尿病足浴养生常用处方有哪些 (197)
23. 足浴降血糖的注意事项有哪些 (198)
24. 如何用按摩疗法治疗糖尿病 (199)
25. 如何用自我按摩疗法治疗糖尿病 (201)
26. 糖尿病并发周围神经炎的自我按摩疗法有哪几种 (201)
27. 糖尿病并发眼病的自我按摩疗法有哪几种 (202)
28. 糖尿病并发高血压的自我按摩疗法有哪几种 (203)
29. 如何用按摩法减肥和降血压 (203)
30. 应用按摩疗法治病的注意事项有哪些 (204)

