

必须警惕的富贵病



远离

糖尿病 有诀窍

主编 石永革 吕双喜

YUANLI
TANGNIAOBING
YOU JUEQIAO



郑州大学出版社

远离糖尿病有诀窍

主编 石永革 吕双喜

郑州大学出版社

• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

远离糖尿病有诀窍/石永革,吕双喜主编. —郑州:
郑州大学出版社,2014.7
(必须警惕的富贵病)

ISBN 978 - 7 - 5645 - 1898 - 1

I. ①远… II. ①石…②吕… III. ①糖尿病 - 防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 125093 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052

出版人:王 锋

发行部电话:0371 - 66658405

全国新华书店经销

河南安泰彩印有限公司印制

开本:710mm × 1 010mm 1/16

印张:13.25

字数:219 千字

版次:2014 年 7 月第 1 版

印次:2014 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5645 - 1898 - 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



编委名单

主 编 石永革 吕双喜
编 委 李世银 董温温 蔡 婷 陈永安



前言

中国现有糖尿病患者约 9 240 万, 占全球糖尿病患者总数的 1/3, 已经成为世界上糖尿病患者最多的国家, 而且发病年龄呈现年轻化趋势。糖尿病及其并发症所引起的致残性、致死率已成为当前威胁人类健康的第三大疾病。若不及时治疗, 糖尿病久病后可导致四肢麻木、全身疼痛、失明、肾功能衰竭、脑出血、猝死等严重后果。

糖尿病对人类健康危害最大的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, 如糖尿病心脏病、糖尿病肢端坏疽、糖尿病脑血管病、糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变及神经病变等。因糖尿病引起失明者比一般人多 10 ~ 23 倍; 糖尿病肢端坏疽和截肢者比一般人多 20 倍; 糖尿病较非糖尿病心血管病患者与病死率高 2 ~ 3 倍; 糖尿病导致肾功能衰竭比一般性肾病多 17 倍。所以, 糖尿病及其慢性并发症对人类健康的危害是十分严重的, 应尽早治疗, 减少并发症。

糖尿病患者积极降血糖的同时, 越来越关心降糖药物所带来的不良反应。祖国医学在糖尿病的防治与康复方面积累了丰富的经验, 有独特的优势, 除了用药物治疗外, 还可用饮食、运动、生活、护理、禁忌等传统的方法进行调养, 这些方法简便易行, 疗效比较显著, 无任何不良反应, 深受广大糖尿病患者的欢迎。

全书共分为 11 章, 首先介绍了糖尿病的医学基础知识, 然后对糖尿病的药物疗法、饮食疗法、运动疗法等逐一详述, 最后概述了糖尿病患者的生活禁忌。希望通过阅读本书, 糖尿病患者不再担忧和困惑, 能正确认识 and 面对糖尿病, 纠正一些错误的观点和有害的误解, 并能从中找到适合自己的治疗方法, 有效提高生活质量和延长寿命。所以本书是糖尿病患者自我保健、护

理的首选读物。

囿于笔者水平,书中难免有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

2014 年 1 月



目 录

第1章 糖尿病基础知识	1
什么是糖尿病	1
糖尿病分为哪些类型	1
患了糖尿病可怕吗	1
中国人更容易患糖尿病吗	3
肥胖者易患糖尿病吗	3
精神紧张的人易患糖尿病吗	4
更年期妇女易患糖尿病吗	4
有糖尿病家族史的人易患糖尿病吗	4
老年人易患糖尿病吗	5
糖尿病能根治吗	5
什么是代谢综合征	5
代谢综合征与肿瘤有何关系	6
第2章 糖尿病的疾病信号	8
糖尿病分为哪几种类型	8
诱发糖尿病的常见因素	9
糖尿病视网膜病变各期的特点是什么	9

怎样早期发现糖尿病	10
如何判断自己得了糖尿病	10
女性糖尿病的特有预警信号有哪些	11
从眼睛能发现糖尿病吗	12
糖尿病患者为什么要检查腿部	12
腰围可以预测糖尿病吗	12
糖尿病有哪些并发症	13
糖尿病的危害性有哪些	13
哪些人是糖尿病的高危人群	14
老年糖尿病的特点是什么	14
妊娠糖尿病与一般糖尿病有何不同	15
哪些糖尿病患者应定期测血糖	16
血糖应控制在什么标准	17
 第3章 糖尿病的检查诊断	 18
糖尿病的最新诊断标准是什么	18
糖尿病患者进行糖耐量试验有哪些注意事项	18
糖尿病患者应该定期做哪些检查	19
确诊糖尿病须做哪些检查	19
怎样看糖尿病的化验单	20
什么是无痛刺血测血糖	21
如何用血糖仪自测血糖	22
静脉血糖和手指血糖是否一致	23
测试餐后2小时血糖有哪些优点	23
何谓葡萄糖耐量试验	23
如何检测血糖指数	24

第4章 糖尿病的药物治理 25

治疗糖尿病的西药有哪些种类	25
如何选用口服降糖药	26
口服降糖药对肝、肾功能的影响	27
磺脲类口服降糖药的作用及不良反应有哪些	27
何种情况下不适合用磺脲类药	28
如何避免磺脲类药在应用中出现低血糖	28
双胍类降糖药的作用及不良反应有哪些	29
马来酸罗格列酮的疗效是什么	29
盐酸吡格列酮的疗效是什么	30
中医药能根治糖尿病吗	31
降压药服用不当会加重糖尿病吗	31
什么时候该用胰岛素	32
胰岛素的类型有哪些	33
胰岛素的作用是什么	34
怎样分配胰岛素用量	34
注射胰岛素前须做哪些准备工作	34
选择胰岛素注射部位应注意哪些问题	35
抽吸胰岛素时应注意哪些事项	35
如何掌握注射胰岛素方法	35
拒绝使用胰岛素会延误病情吗	36
最新降糖药物 exenatide 有何优缺点	36
血糖正常可以停药吗	37
保健品不可当药吃	37
常见的降糖保健食品有哪几类	38
中药有降糖作用吗	39
糖尿病患者能做手术吗	39
糖尿病患者手术前应做哪些准备工作	39

糖尿病患者手术时应注意哪些问题	40
糖尿病患者最易发生哪些术后感染	40
糖尿病患者手术后应注意哪些问题	40
第5章 糖尿病患者的生活方式干预	42
什么是糖尿病患者的健康生活模式	42
保护眼睛应注意哪几点	42
保护双脚对糖尿病患者有何帮助	43
耳垢会对糖尿病患者造成什么影响	43
皮肤异常对糖尿病患者有何危害	43
糖尿病患者常戴隐形眼镜有何危害	44
长时间吹空调对糖尿病患者有害吗	44
糖尿病患者出现消瘦好不好	45
糖尿病患者要高度重视微量白蛋白尿	46
如何理性购买血糖仪	47
糖尿病患者可以结婚吗	48
女性糖尿病患者婚后能否怀孕	48
高龄产妇的孩子易患糖尿病吗	49
有剖宫产史妊娠糖尿病者不宜阴道分娩吗	49
怀孕前后如何防治妊娠糖尿病	50
糖尿病对孕妇有什么影响	50
糖尿病和婚姻状态有无关系	51
糖尿病患者如何做好性保健	51
糖尿病患者冬季如何保养	52
糖尿病患者如何度夏	53
糖尿病患者如何过秋	54
糖尿病患者过节须注意什么	55
糖尿病患者最怕并发心血管病吗	55
糖尿病与心理压力的相互关系	56

如何区别低血糖反应与心理恐慌	57
糖尿病患者如何预防并发症	57
糖尿病实用保健疗法	59
糖尿病患者旅游前应注意什么	60
拔牙会对糖尿病患者有何危害	60
糖尿病患者长时间操作电脑有何危害	60
糖尿病患者频繁使用手机有何危害	61
 第6章 糖尿病患者的饮食调治	 62
糖尿病患者饮食量如何计算	62
糖尿病患者如何安排三餐	63
糖尿病患者应该多吃什么	64
根据治疗方式决定食物分配	65
糖尿病患者为何宜常食荞麦、麸皮	65
一周三餐食谱分析	66
少吃糖好还是少吃油好	79
糖尿病患者饭吃得越少越好吗	79
经常吃洋快餐易患糖尿病吗	80
多吃黄豆能防治糖尿病并发症吗	80
控制饮食后感到饥饿怎么办	81
糖尿病患者需要控制饮水吗	82
血糖超标需要禁甜食吗	82
无糖食品能治糖尿病吗	83
多喝含糖饮料者易患2型糖尿病吗	83
糖尿病儿童的饮食如何安排	84
糖尿病孕妇的饮食如何安排	85
老年糖尿病患者的饮食如何安排	85
<u>糖尿病患者有哪些常用的药膳食疗</u>	87
降糖主食	87

降糖汤	88
降糖茶	94
降糖菜	99
降糖水果	103
降糖药酒	105
 第7章 糖尿病患者的合理运动	 108
运动对防治糖尿病有何作用	108
什么时候进行体育锻炼为好	109
患者在什么情况下不能锻炼	109
体育锻炼与血糖水平的关系	109
如何掌握游泳运动量	110
慢跑锻炼有何好处	110
骑自行车对患者有何益处	111
体操疗法对患者有何作用	111
家务劳动对患者有何作用	112
球类运动对糖尿病患者有何帮助	112
糖尿病患者有哪些运动注意事项	113
如何简易计算运动量	114
 第8章 糖尿病患者的护理	 115
糖尿病患者如何自我护理	115
糖尿病酮症酸中毒时如何处理	116
糖尿病患者为什么要坚持做自我监测	117
怎样以体重指数监测自己的体重	118
怎样以腰围法检测自己的体重	118
出现“老烂脚”是否必须截肢	118
糖尿病患者如何护理自己的脚	119

糖尿病足的药浴疗法是怎么回事	120
糖尿病患者如何护理自己的皮肤	121
糖尿病患者如何护理自己的牙齿	121
糖尿病患者发生神经病变时如何护理	122
糖尿病患者发生感染如何护理	122
糖尿病患者如何进行口腔护理	123
糖尿病患者在妊娠期如何护理	123
警惕能加重糖尿病的危险因素	124
糖尿病患者缺钙以食补为主	124
糖尿病患者勿忘护眼	125
糖尿病患者的心理护理	126
低血糖昏迷的急救措施	127
糖尿病患者出现夜间低血糖如何急救	127
哪些患者不能将血糖降得太低	128
如何鉴别高血糖昏迷与低血糖昏迷	128
如何护理糖尿病昏迷患者	129
如何预防糖尿病高渗性昏迷	129
哪些人应警惕糖尿病高渗性昏迷	129

第9章 警惕糖尿病并发症 131

为何酮症酸中毒可危及生命	131
糖尿病神经病变有哪些类型	132
如何预防糖尿病肾病	133
失明离你有多远	135
糖尿病与冠心病何以狼狈为奸	136
保护双足,远离截肢	137
糖尿病足的分级治疗	138
糖尿病夺人“性福”	139
为何糖尿病患者也须提防低血糖	140

“餐后高血糖”的危害及其防治	141
糖尿病与肥胖症有什么关系	142
如何预防高渗性非酮症性糖尿病昏迷	143
如何预防糖尿病乳酸性酸中毒	144
如何预防糖尿病慢性并发症	145
 第10章 如何预防糖尿病	 152
你知道“世界糖尿病日”吗	152
怎样预防糖尿病	153
先说一级预防	153
预防糖尿病的“六字”方针	154
血糖 5.6 就该注意了	155
糖尿病有何典型症状	156
糖尿病有何不典型症状	156
胰岛素泵可预防糖尿病并发症	157
柠檬怎样预防糖尿病并发症	157
怎样预防糖尿病阳痿	157
1 型糖尿病一级预防的措施	158
2 型糖尿病一级预防的策略	158
2 型糖尿病一级预防的措施	159
如何预防低血糖	159
怎样早期发现糖尿病肾病	159
如何防治糖尿病肾病	159
怎样早期发现糖尿病神经病变	161
如何防治糖尿病足部病变	161
如何预防糖尿病心脑血管并发症	164
糖尿病患者须送医院治疗的危险状况	164
老年人怎样预防糖尿病	165
中年人怎样预防糖尿病	166

怎样预防儿童糖尿病	167
如何预防高渗性昏迷	167
第11章 糖尿病患者的生活禁忌	169
忌不控制饮食	169
忌热量不控制	169
忌多吃甜食	170
忌限制饮水	170
忌过多食盐	171
忌过量食用高胆固醇食物	172
忌用肉食代替主食	172
忌不了解食物的血糖指数	173
忌减肥时限制饮水	173
忌进食时狼吞虎咽	174
忌多吃瓜子、花生	174
忌挨饿	175
忌营养不足	175
忌心理压力大	176
忌高温烹饪	177
忌轻信保健品	177
忌性生活过度	177
忌食用蜂蜜	178
忌常戴隐形眼镜	179
忌频繁使用手机	179
忌浸泡热水澡	179
忌进行剧烈运动	180
忌晨练	180
忌睡眠不规律	181
忌突然停药	181

忌忽视双脚的保护	182
忌饮酒	182
忌吸烟	183
忌肥胖	183
 附录	 184
常用降血糖的中草药	184
食物血糖生成指数(GI)	188

第1章

糖尿病基础知识



什么是糖尿病

糖尿病是一种常见病和多发病,是由多种因素相互作用引起的以慢性高血糖为基本特征的慢性代谢性疾病。高血糖是由于胰岛素分泌或作用缺陷,或两者同时存在而引起的。糖尿病的病因至今还未完全阐明,目前公认糖尿病是由复合病因所致的综合征,与遗传、自身免疫及环境因素有关。胰岛B细胞合成和分泌胰岛素,经血循环到达体内各组织器官的靶细胞,与特异受体结合,引发细胞内代谢的效应,在整个过程中任何一个环节发生异常均可导致糖尿病。



糖尿病分为哪些类型

糖尿病按病因分为原发性糖尿病、继发性糖尿病,以及其他原因引起的糖尿病。在临床和科研工作中,一般都采用世界卫生组织(WHO)的糖尿病专家工作组以美国国立卫生研究院全国资料组提出的糖尿病的病因学分类为基础的分类法。新的分类法建议将糖尿病分成四大类,即1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病和其他特殊类型糖尿病。



患了糖尿病可怕吗

临床中,经常遇到这样的患者,当听到医生诊断他患糖尿病后就非常害

