

WENDING XUETANG
BAJIUGUAN

梁庆伟◎主编

稳定血糖 把九关



金盾出版社

稳定血糖把九关

主 编

梁庆伟

编著者

张胜杰 梁庆伟 梁凤燕

郑喜研 张铎毓 刘杰民

彭 灿 余武英 施玉清

范 虹

金 盾 出 版 社

内容提要



对于糖尿病人来说,将血糖稳定在正常水平是十分重要的。本书从稳定血糖入手,系统介绍了稳定血糖的九种方法:一是把基础知识关;二是把检查诊断关;三是把药物治疗关;四是把饮食保健关;五是把运动保健关;六是把起居关;七是把思想情绪关;八是把自我监测关;九是把预防并发症关。其内容科学,实用性强,适合广大糖尿病病人及其家人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

稳定血糖把九关/梁庆伟主编. —北京:金盾出版社,2014.3
ISBN 978-7-5082-8971-7

I. ①稳… 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(2013)第 260396 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:10 字数:200 千字

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:25.00 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)



前言

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,造成多器官组织和功能障碍,尤其对眼、肾脏、神经、心脏及血管损伤较重,是继肿瘤、心脑血管病之后是人类健康的第三大杀手。卫生部新闻发言人在2010年新闻发布会上报告,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。有统计资料显示,在我国糖尿病患者中,并发高血压者1200万,脑卒中者500万,冠心病者600万,双目失明者45万,尿毒症者50万。

2008年,中华医学会糖尿病学分会所组织的糖尿病流行病学调查结果显示,在20岁以上的人群中,糖尿病患病率为9.7%,而糖尿病前期的比例更高达15.5%,相当于每4个成年人中就有1个高血糖状态者,更为严重的是我国60.7%的糖尿病患者未被诊断,因而无法及早进行有效的治疗,严重影响了糖尿病患者的生活质量和寿命。

糖尿病是一种需要终身治疗的疾病。目前,糖尿病还没有根治的方法。但糖尿病并不可怕,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

质量和寿命。所以说糖尿病患者控制好血糖是治疗的关键。

在糖尿病治疗中,医生发挥了治疗和指导作用,但要控制好糖尿病,最关键的还在于患者自己。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调养方法,配合科学治疗方案,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,维持自身的健康状态。

为了使糖尿病患者能够正确认识糖尿病,尽量减少并发症的发生,提高糖尿病患者的生存质量,我们编写了《稳定血糖把九关》一书。系统介绍了把好糖尿病九关的内容,包括基础知识、检查诊断、药物治疗、生活起居、饮食调理、运动健身、思想情绪、自我监测及并发症防治等方面。其内容深入浅出,通俗易懂,重点突出,集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体,可供糖尿病患者及大众阅读参考。

编 者



目 录

一、把好基础知识关

(一) 血糖基础知识	(1)
1. 血糖的定义及在人体中的作用	(1)
2. 正常人血糖的标准	(2)
3. 常见血糖波动的原因	(2)
4. 低血糖及引起低血糖的因素	(3)
5. 高血糖的症状及危害	(4)
(二) 糖尿病常识	(5)
1. 什么是糖尿病及分型	(5)
2. 1 型和 2 型糖尿病的区别	(7)
3. 引发糖尿病的生理、病理和生活因素	(8)
4. 糖尿病与遗传的关系	(9)
5. 糖尿病的蜜月期	(10)
6. 糖尿病与吃糖有关	(10)
7. 什么是胰岛素及分泌形式	(11)
(三) 糖尿病特殊患者常识	(12)
1. 妊娠糖尿病	(12)

2. 儿童糖尿病 (16)

二、把好检查诊断关

1. 糖尿病的最新诊断标准 (21)
2. 确诊糖尿病需做的检查 (21)
3. 糖尿病患者要定期检查的项目 (22)
4. 血糖监测的作用 (22)
5. 监测血糖的注意事项 (23)
6. 检查糖化血红蛋白的意义 (24)
7. 检查尿糖的意义 (24)
8. 检查尿酮体的意义 (26)
9. 葡萄糖耐量试验及判定 (27)
10. 糖耐量低减会转为糖尿病吗 (29)
11. 影响葡萄糖耐量检查的药物 (29)
12. 恢复胰岛功能的不当做法 (30)
13. 糖尿病患者应做的与并发症有关的检查 (31)
14. 糖尿病患者定期检查肾功能的意义 (31)
15. 妊娠糖尿病怎样测血糖 (32)
16. 血糖保持的最佳值 (32)

三、把好治疗关

- (一) 西医治疗 (34)
1. 如何选用口服降糖药 (34)
 2. 口服降血糖药联合应用的好处 (35)
 3. 口服降糖药对肝、肾功能的影响 (35)

4. 口服降糖药物是可以自我调整剂量的	(36)
5. 糖尿病患者不要自行用药	(36)
6. 糖尿病用药应注意的事项	(37)
7. 糖尿病口服降糖药的种类	(39)
8. 磺酰脲类降糖药物的作用	(42)
9. 双胍类降糖药的作用	(45)
10. α -糖苷酶抑制药的作用	(46)
11. 马来酸罗格列酮的药理作用	(47)
12. 盐酸吡格列酮的药理作用	(49)
13. 阿司匹林的作用	(51)
14. 瑞格列奈降糖药的作用	(53)
15. 胰岛素种类及特点	(54)
16. 1 型糖尿病使用胰岛素治疗的原因	(57)
17. 2 型糖尿病患者应用胰岛素的原因	(58)
18. 在家注射胰岛素的方法	(59)
19. 注射胰岛素的注意事项	(61)
20. 胰岛素治疗糖尿病的新进展	(64)
21. 患者在什么情况下可以使用胰岛素	(66)
22. 胰岛素皮下注射的好处	(67)
23. 胰岛素治疗过程中发生过敏怎么办	(67)
24. 什么是胰岛素抵抗及病因	(68)
25. 胰岛素抵抗的诊断	(69)
26. 1 型糖尿病可选择的降糖药	(70)
27. 2 型糖尿病可选择的降糖药	(71)
28. 服用降糖药的时间安排	(73)

29. 老年糖尿病患者用药的方法	(74)
30. 糖尿病药物治疗应注意的问题	(75)
31. 糖尿病的治疗原则	(76)
32. 激素可以治疗糖尿病吗	(77)
33. 血糖正常也不可停药	(77)
34. 糖尿病对性功能的影响	(78)
35. 糖尿病患者的用药误区	(78)
(二) 中医治疗	(82)
1. 中医对糖尿病的认识	(82)
2. 治疗糖尿病的方剂	(85)
3. 治疗糖尿病的中成药	(88)
4. 中医对糖尿病并发症的治疗	(93)

四、把好饮食保健关

(一) 糖尿病的科学调养	(96)
1. 糖尿病患者的科学调养	(96)
2. 糖尿病患者应养成良好的饮食习惯	(98)
3. 糖尿病患者的饮食要求	(99)
4. 糖尿病患者食谱的主食、热能、数量计算	(101)
5. 糖尿病患者吃肉和油有要求	(102)
6. 糖尿病患者的三餐配制	(103)
7. 糖尿病食物交换份法	(105)
(二) 糖尿病的饮食禁忌	(107)
1. 糖尿病患者不宜吃的食物	(107)
2. 糖尿病患者对饮食认识的误区	(108)

3. 控制血糖不是少吃或不吃主食	(109)
4. 糖尿病患者要控制副食摄入	(110)
5. 糖尿病患者临睡前加餐要合理	(110)
6. 糖尿病患者要合理掌握吃零食的时间	(111)
7. 糖尿病的消瘦患者不能放松饮食控制	(112)
8. 糖尿病患者禁用的食品及药品	(113)
9. 糖尿病患者宜喝牛奶忌喝含糖酸奶	(113)
10. 糖尿病患者宜喝豆浆	(114)
11. 糖尿病患者喝饮料要适量	(114)
12. 糖尿病患者宜饮茶	(115)
13. 糖尿病患者饮水的注意事项	(115)
14. 糖尿病患者吃饭时应先吃蔬菜后喝汤	(116)
15. 适合糖尿病患者食用的甜味剂	(116)
(三) 糖尿病的营养补充	(117)
1. “五大营养素”的比例要素	(117)
2. 糖尿病患者应补充适量的维生素	(119)
3. 糖尿病患者进食脂肪、蛋白质应注意摄入量	(120)
4. 微量元素对糖尿病治疗的影响	(121)
(四) 糖尿病特殊患者饮食	(124)
1. 糖尿病孕妇要合理控制饮食	(124)
2. 糖尿病患儿应科学饮食	(124)
(五) 糖尿病辩证饮食调理	(125)
1. 肝肾阴虚型的饮食调理	(125)
2. 心胃火盛型的饮食调理	(126)
3. 脾胃虚弱型的饮食调理	(126)

4. 脾胃阴虚型的饮食调理 (127)
5. 脾肾气虚型的饮食调理 (127)
6. 肠胃结热型的饮食调理 (128)
7. 肺胃燥热型的饮食调理 (128)
8. 肾阴虚型的饮食调理 (129)
9. 气阴两虚型的饮食调理 (129)
10. 阴阳两虚型的饮食调理 (130)
11. 湿热中阻型的饮食调理 (130)
- (六)糖尿病的主食调养 (131)
 1. 糖尿病患者宜吃的杂粮种类 (131)
 2. 糖尿病患者吃粗粮的好处与方法 (133)
 3. 糖尿病患者吃根茎类主食的方法 (135)
 4. 糖尿病患者的主食标准 (136)
 5. 糖尿病患者宜吃的豆类及其制品 (139)
- (七)糖尿病的果蔬调养 (141)
 1. 糖尿病患者吃水果的学问 (141)
 2. 糖尿病患者选食和进食水果的原则 (143)
 3. 糖尿病患者宜吃的水果 (144)
 4. 糖尿病患者宜吃的干果 (145)
 5. 糖尿病患者宜吃的蔬菜 (147)
 6. 食品血糖生成指数 (152)
- (八)糖尿病的肉蛋宜与忌 (156)
 1. 糖尿病患者不宜多吃植物油 (156)
 2. 糖尿病患者应合理吃鸡蛋 (156)
 3. 糖尿病患者应科学吃肉 (157)

4. 食鸽肉对糖尿病患者有益处	(158)
5. 糖尿病患者宜吃海产品	(158)
6. 糖尿病患者不要多吃盐	(159)
(九)糖尿病的营养食谱	(159)
1. 糖尿病患者的营养菜谱	(159)
2. 糖尿病患者的营养粥类食谱	(186)
3. 糖尿病患者的营养汤类食谱	(190)
4. 糖尿病患者的营养茶类食谱	(198)

五、把好运动保健关

1. 运动对糖尿病患者的好处多	(201)
2. 糖尿病患者运动前、后应注意的事项	(203)
3. 糖尿病患者的运动禁忌	(205)
4. 体育锻炼十条忠告	(206)
5. 糖尿病患者不宜晨练	(207)
6. 运动不可以代替药物治疗	(207)
7. 健身操	(214)

六、把好日常起居关

(一)穿戴防护	(219)
1. 糖尿病患者穿衣要讲究	(219)
2. 糖尿病患者冬季外出要戴帽	(221)
3. 糖尿病患者要注意鞋袜	(221)
4. 糖尿病患者应保护好双脚	(222)
(二)作息安排	(223)

1. 按时作息对糖尿病患者有好处 (223)
2. 睡眠不足会引发糖尿病 (223)
3. 睡觉时仰卧对糖尿病患者有好处 (224)
4. 使用凉席对糖尿病患者有危害 (225)
- (三)日常禁忌 (226)
 1. 糖尿病患者不宜浸泡热水澡 (226)
 2. 糖尿病患者视网膜病的特点和注意事项 (226)
 3. 皮肤异常对糖尿病患者有危害 (228)
 4. 糖尿病患者常戴隐形眼镜有危害 (228)
 5. 糖尿病患者拔牙应慎重 (229)
 6. 糖尿病患者切忌长时间操作电脑 (229)
 7. 劳累也会诱发糖尿病 (230)
 8. 晚餐吃的过多易引发糖尿病 (230)
 9. 饮水不当会加重糖尿病的病情 (231)
 10. 糖尿病患者饮酒有危害 (231)
 11. 糖尿病患者饮酒的注意事项 (232)
 12. 糖尿病患者吸烟有危害 (233)

七、把好思想情绪关

1. 不良情绪会引发糖尿病 (234)
2. 心理因素对糖尿病患者的影响 (234)
3. 糖尿病患者如何自我放松 (235)
4. 如何做好自我心理护理 (236)

八、把好自我监测关

1. 如何自测尿糖 (238)
2. 如何查空腹血糖 (239)
3. 如何测试餐后 2 小时血糖 (239)
4. 糖尿病患者自做足部检查 (240)
5. 从眼睛可发现糖尿病的症状 (241)
6. 怎样知道自己患了糖尿病 (242)
7. 自我监测血糖的好处 (243)
8. 血糖监测的时间 (245)
9. 自我使用血糖仪的方法 (246)
10. 家里和医院测的血糖指数不同的原因 (248)
11. 自我测定尿糖的方法 (249)

九、把好预防并发症关

- (一) 糖尿病的预防 (252)
 1. 糖尿病的一级预防 (252)
 2. 糖尿病的二级预防 (254)
 3. 糖尿病的三级预防 (256)
 4. 预防糖尿病的主要措施 (257)
 5. 老年糖尿病的预防 (258)
 6. 糖尿病患者要防止跌仆损伤 (259)
 7. 预防糖尿病皮肤病变的方法 (260)
- (二) 糖尿病并发症的防治 (262)
 1. 糖尿病酮症酸中毒的诱因、表现及处理 (262)

2. 非酮症高渗性糖尿病昏迷的诱因、症状及防治 (264)
3. 糖尿病乳酸性酸中毒的原因 (266)
4. 糖尿病肾病的发病诱因、分期和防治 (267)
5. 糖尿病肾病对降压药物的选择 (268)
6. 糖尿病并发高血压的病因、表现及治疗 (269)
7. 糖尿病并发心脏病用药的方法 (271)
8. 糖尿病并发冠心病的饮食原则 (272)
9. 糖尿病性心肌病症状及防治 (273)
10. 糖尿病并发骨质疏松的原因、症状和治疗 (274)
11. 糖尿病足的病因、症状和防治 (276)
12. 糖尿病性胃肠病表现及治疗 (277)
13. 老年糖尿病性心脏病的治疗 (279)
14. 糖尿病性脑血管病的病因、症状与防治 (281)
15. 糖尿病性眼病的病因及症状 (283)
16. 糖尿病性神经病变的症状及治疗 (284)
17. 糖尿病性高脂血症的特点及治疗 (286)
18. 糖尿病及其并发症的民间偏方 (287)
19. 糖尿病及其并发症的民间验方 (294)

一、把基础知识关

(一) 血糖基础知识

1. 血糖的定义及在人体中的作用

(1) 血糖: 血液中的糖称为血糖, 正常人血浓度是相对恒定的, 空腹血浆葡萄糖浓度为 $3.9 \sim 6.1$ 毫摩/升。空腹血浆葡萄糖浓度 > 7.0 毫摩/升称为高血糖, < 3.9 毫摩/升称为低血糖。要维持血糖浓度的相对恒定, 必须保持血糖的来源和去路的动态平衡。

(2) 血糖在人体中的作用: 任何人在任何时候血液中都必须有糖, 绝大多数情况下都是葡萄糖。因为人体需要由它来提供各组织(如肌肉、大脑、神经等)或器官正常工作所需要的热能, 就像汽车运转需要汽油, 电灯照明需要电一样, 体内各组织细胞活动所需的热能大部分来自葡萄糖, 所以血糖必须保持一定的水平, 才能维持体内各器官和组织的需要。如果思想中始终存在怕血糖高的精神负担, 反而会造成血糖不稳, 原因是影响了内分泌和激素分泌的调节, 血糖过高是危害, 长期高血糖危害更大。因此, 糖尿病患者需要降低血糖并稳定在正常范围。

(3) 血糖的来源:首先来自食物,食物的主要成分是糖类(碳水化合物)、蛋白质和脂肪,糖类包括米、面、玉米、薯类、红糖、白糖、水果、乳类等;其次是肝能合成葡萄糖或肝糖原分解为葡萄糖;再者是肌肉中的肌糖原分解为葡萄糖进入血液。

2. 正常人血糖的标准

血糖是指血中所含的葡萄糖,而果糖、半乳糖等其他糖类由于含量极微,不包括在内。正常人空腹血浆葡萄糖的水平为 3.9~6.1 毫摩/升,全血葡萄糖水平为 3.6~5.3 毫摩/升;餐后 0.5~1.0 小时血糖最高,餐后 2 小时不超过 7.8 毫摩/升;凌晨四五时以后,血糖逐渐升高,这与生长激素、肾上腺皮质激素等与胰岛素相拮抗的激素分泌增加有关,但仍在正常范围内变化。

3. 常见血糖波动的原因

(1) 气候因素:寒冷刺激可促进肾上腺素分泌增多,肝糖原输出增加,肌肉对葡萄糖摄取减少,使血糖升高,病情加重;夏季炎热多汗,应注意补充水分,若不及时补充水分,血液浓缩会使血糖增高。

(2) 感冒、外伤、手术、感染发热,严重精神创伤、呕吐、失眠、生气、劳累,以及急性心肌梗死等应激情况,可使血糖迅速升高,有时会诱发酮症酸中毒。

(3) 药物剂量不足:部分患者自行将药物减量;有的长期