

一书在手，解决降糖的困惑；防治结合，快速缓解糖尿病

糖尿病 生活调养防治

800问

刘安祥◎编著

内容具体，科学实用，贴近生活，查阅方便
权威专家倾力打造，糖尿病看这本就够了！

一看就懂、一学就会、一用就灵的保健指南
把门诊医生没空跟您细说的问题彻底讲清楚



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

糖尿病 生活调养防治 800问

刘安祥◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病生活调养防治 800 问/刘安祥编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6171 - 5

I. ①糖… II. ①刘… III. ①糖尿病—防治—问题解答
IV. ①R587.1 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 171219 号

糖尿病生活调养防治 800 问

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

http: //www. snstp. com

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 22

字 数 330 千字

版 次 2014 年10月第 1 版

2014 年10月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6171 - 5

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究



前言

FOREWORD

随着社会的发展、科技的进步，人们生活水平的日益提高，人们的膳食结构发生了巨大变化，与此同时，糖尿病的发病率也不断升高。据世界卫生组织调查，目前世界糖尿病患者人数高达 1.8 亿，而中国的糖尿病患者人数达到了 6000 万，占全球糖尿病人数的 1/3。糖尿病患病率、致残率、致死率及其对人类总体健康的危害程度，已占全球非传染性流行病的第 3 位，已成为当前威胁人类健康的“第三大杀手”。

随着胰岛素广泛使用，糖尿病酮症酸中毒等急性并发症日渐得到控制，而糖尿病性心脏病、糖尿病性肢端坏疽、糖尿病性脑血管病、糖尿病性肾病、糖尿病性视网膜病变及神经病变等慢性并发症却成为糖尿病危害人类健康的重要因素。因糖尿病引起失明者比正常人多 10~23 倍，糖尿病性肢端坏疽和截肢者比一般人多 20 倍，糖尿病较非糖尿病性心血管患者的病死率高 2~3 倍，糖尿病导致肾功能衰竭比一般性肾病多 17 倍。

为了使糖尿病患者能够正确认识糖尿病，正确认清自己的病情，以减少并发症的发生，为了使那些存在糖尿病危险因素的人群提高警惕，及早就诊，早期发现，早期治疗，同时为了使糖尿病患者家属对糖尿病的一些急症有所了解，以利于家庭急救，我们编写了《糖尿病生活调养防治 800 问》一书。

本书以通俗的语言，通过问答的形式，向广大患者及其家属介绍了糖尿病的相关医学理论和常识。本书共分为八个章节，第一章介绍了糖尿病的基



糖尿病生活调养防治 800 问

基础知识，通过这章可以从中了解到诸如什么是血糖，胰岛是什么，1 型及 2 型糖尿病如何区分，哪些因素会引起糖尿病，糖尿病会有哪些表现等最基本的知识；第二章主要讲糖尿病的诊断与防治，摸清“敌情”，巧妙战“糖”；第三章从日常生活细节方面来介绍远离糖尿病的有效方法；第四章为糖尿病最简单的调养方法——饮食调理，这一章不仅讲述了在饮食原则方面的一些注意要点，还精心罗列了一些糖尿病患者宜吃、忌吃的食物，让你在享受美味的同时轻松降糖；第五章主要介绍心理调适，通过调整好心态来辅助降糖；第六章为运动疗法，本书列举了诸如游泳、体操、太极拳等多种运动方法，相信总有一种运动方法适合您；第七章介绍了糖尿病的辅助疗法，通过按摩、泡脚、音乐等自然疗法，在充分享受乐趣的同时有效降糖；最后一章也就是第八章讲的是药物治疗，西药、中药兼顾，通过本章的讲解，相信一定可以找到适合自己的药物。

真心希望本书能帮助糖尿病患者及其家人能更多地、全面地了解糖尿病的基本常识，并能够从中受益，使糖尿病患者接受正确的治疗，最大限度地减少糖尿病给患者的生活带来的困扰，从而提高生活质量，达到延年益寿之目的。

由于编者水平和时间有限，错误和疏漏在所难免，望广大读者批评指正，在此表示感谢。

编者

前言

002



目录 CONTENTS

第一章

基础知识

——关于糖尿病，你知道多少

第一节 认识糖尿病

001

什么是糖尿病	001
什么是血糖	001
血糖“从哪里来，到哪里去”	002
正常的血糖值是多少	002
正常人血糖每天有什么变化	003
血糖过高对人体有哪些影响	003
何种物质在维持着人的正常血糖	003
什么情况下血糖会增高	004
什么是胰岛	004
胰岛分泌哪些激素来调节血糖	005
尿糖的测定方法是什么	005
什么是原发性糖尿病	006
什么是继发性糖尿病	006



糖尿病生活调养防治 800 问

什么是肾糖阈	007
糖尿病如何分型	007
糖尿病会遗传吗	008
影响胰岛素分泌的因素有哪些	008
糖尿病的发病特点如何	009
为什么中国人易患糖尿病	009
1 型糖尿病和 2 型糖尿病之间会互相转化吗	010
糖尿病是从何时出现的	011

第二节 糖尿病的发病机制与致病因素

011

糖尿病患者血糖升高的因素有哪些	011
糖尿病的主要诱因是什么	012
糖尿病的致病因素有哪些	012
肥胖人群为何易患糖尿病	013
1 型糖尿病的发病原因有哪些	013
2 型糖尿病的发病原因有哪些	014
吸烟如何诱发糖尿病	014
孕妇为什么会患糖尿病	015
怀孕期间得了糖尿病对胎儿有何影响	015
糖尿病有季节流行特点吗	016
2 型糖尿病为什么会出现在孩子身上	016
长期受到压力刺激的人易患糖尿病吗	017
感冒病毒会引发糖尿病吗	017
糖尿病发病与年龄有关吗	017
性格与糖尿病发病有关吗	018
职业对糖尿病发病有何影响	018
糖尿病与吃糖有关吗	018
气候变化对血糖有何影响	019
睡眠不足会诱发糖尿病吗	019



经常应酬为何易得糖尿病	020
白领常吃零食会引发糖尿病吗	020
久坐也会引起糖尿病吗	020
乙型肝炎会引起糖尿病吗	021

第三节 糖尿病的先兆症状及临床表现

021

哪些口腔症状有可能是糖尿病的先兆	021
经常腹泻有可能患糖尿病吗	022
皮肤瘙痒是糖尿病发出的信号吗	022
糖尿病患者有哪些典型的临床表现	022
是多尿造成的多喝，还是多喝造成的多尿	024
饥饿、多食是糖尿病患者的常见症状吗	024
出现低血糖也有可能是糖尿病吗	025
外阴瘙痒也是糖尿病的先兆信号吗	025
发生糖尿病时眼睛有哪些变化	026
为什么饭量少了，血糖反而升高了	027
糖尿病患者为什么常出现黎明现象	027
乏力是糖尿病患者的主要症状吗	028
根据腰围指标可以预测糖尿病吗	028
小便泡沫多意味着血糖高吗	028
经常出汗有可能患糖尿病吗	029
糖尿病患者为何会四肢麻木、疼痛	029
糖尿病患者一定会有症状表现吗	030
血糖升高的临床表现有哪些	030
糖尿病的早期表现有哪些	030
糖尿病的中期表现有哪些	031
糖尿病的晚期表现有哪些	032



第二章

诊断与防治

——摸清“敌情”，掌握降糖主动权

第一节 糖尿病的检查与诊断

033

糖尿病患者监测血糖有哪些重要意义	033
糖尿病患者监测血脂有哪些重要意义	033
糖尿病患者监测血压有哪些重要意义	034
糖尿病的最新诊断标准是什么	034
糖尿病患者检查前后要做哪些工作	034
在糖尿病诊断中常见的名词有哪些	035
空腹血糖应该控制在什么水平	036
餐后 2 小时血糖应控制在什么水平	036
与糖尿病诊断有关的检查有哪些	036
血糖要多久测一次	037
一天内何时测血糖比较科学	038
诊断为糖尿病以后还需要做哪些检查	038
血糖的正确测量要注意什么	039
如何化验尿糖	040
糖尿病的诊断标准是什么	041
1 型糖尿病如何诊断	041
如何诊断老年糖尿病	042
如何诊断儿童糖尿病	042
葡萄糖耐量试验有哪些	042
为什么要检验糖化血红蛋白	043
做好血糖监测就能有效控制血糖变化吗	044



自我监测血糖时有哪些注意事项	044
哪些因素会影响空腹血糖诊断结果	044
喝水会影响空腹血糖吗	045
糖尿病如何鉴别诊断	045
2 型糖尿病如何诊断	046
空腹血糖升高的原因有哪些	047
餐后血糖增高的原因有哪些	047
空腹血糖的测定结果如何解读	048
餐后血糖的测定结果如何解读	048
为什么有些患者餐后血糖比餐前还低	048
什么时候要查尿酮体	049
看糖尿病专科门诊时要做好哪些准备	049
如何选购家用血糖仪	050
什么是低度炎症	051
老年低度炎症有哪些状态	051
低度炎症如何监测	052
测血糖之前要停药吗	053
特殊状态下如何监测血糖	053
自测血糖值不准确怎么办	054
血糖和尿糖有什么关系	055

第二节 糖尿病的并发症及其危害

055

糖尿病的并发症有哪些类型	055
糖尿病的急性并发症有哪些	056
糖尿病的慢性并发症有哪些	056
什么是糖尿病酮症酸中毒	057
糖尿病酮症酸中毒的诱发因素有哪些	057
糖尿病酮症酸中毒的临床表现是什么	058
糖尿病酮症酸中毒对人体有哪些危害	059
糖尿病酮症酸中毒的处理原则是什么	059
乳酸性酸中毒有何表现	060



糖尿病生活调养防治 800 问

如何防治糖尿病乳酸性酸中毒	060
什么是糖尿病非酮症高渗性昏迷	060
高渗性昏迷的诱因是什么	061
高渗性昏迷的临床表现有哪些	061
如何预防高渗性昏迷	061
糖尿病患者为什么易发生感染	062
糖尿病患者易发生哪些感染	062
感染对糖尿病有何影响	063
如何防治糖尿病并发感染	064
低血糖对糖尿病的不良影响有哪些	064
如何防治低血糖	064
胰岛素致低血糖的特点及诱因是什么	065
糖尿病眼病有哪些表现	065
如何防治糖尿病眼病	066
年轻的糖尿病患者工作忙时会引发眼病吗	067
糖尿病性视网膜病变如何分期	068
血糖控制好的患者也会发生视网膜病变吗	068
什么是糖尿病性肾病	068
糖尿病性肾病如何分期	069
肾病发展到什么程度需要“换肾”	069
如何防治糖尿病性肾病	070
糖尿病性神经病变有哪些临床表现	071
什么是痛性糖尿病性神经病变	071
糖尿病对神经系统有哪些影响	072
如何早期诊断糖尿病性神经病变	072
糖尿病周围神经病变有哪些信号	073
糖尿病自主神经病变有哪些信号	073
如何护理糖尿病性神经病变患者	074
糖尿病性神经病变如何防治	074
糖尿病心脑血管病变包括哪些	075
为何糖尿病患者会合并高血压	076
糖尿病性高血压有哪些临床表现	077



什么是糖尿病性心脏病	077
糖尿病性心脏病有哪些临床表现	077
哪类糖尿病患者易发生冠心病	078
糖尿病性冠心病有哪些特点	078
血糖波动大对血管有何危害	079
什么是糖尿病性冠心病的三级预防	079
糖尿病性高血压有哪些危害	080
什么是糖尿病足	081
糖尿病足的表现症状有哪些	081
糖尿病患者怎样预防足部感染	081
如何诊断糖尿病足	082
如何预防糖尿病足	082
如何治疗糖尿病足	082
什么是糖尿病外周血管病变	083
如何治疗糖尿病外周血管病变	083
什么是糖尿病性脊髓病	084
什么是糖尿病性胃轻瘫	084
为什么糖尿病患者易骨折	085
如何治疗骨质疏松	085
糖尿病与脑梗死有什么关系	086
糖尿病性肝脏疾病有哪些	086
糖尿病合并骨质疏松有哪些临床表现	086

第三节 糖尿病的预防

087

糖尿病的预防措施有哪些	087
什么是糖尿病的一级预防	088
什么是糖尿病的二级预防	088
什么是糖尿病的三级预防	089
什么是糖尿病的四级预防	089
糖尿病一级预防的具体措施有哪些	089
老年人如何预防老年糖尿病	090



糖尿病生活调养防治 800 问

香料有助于预防糖尿病吗	091
红酒可以预防糖尿病吗	091
如何评价患者的肾脏损害程度	092
中年人如何预防糖尿病	092
如何预防儿童、青少年糖尿病	093
适量饮酒能预防 2 型糖尿病吗	094

第三章

日常生活保健

——精致生活让你告别高血糖

第一节 日常生活细节

095

生活规律对糖尿病患者有哪些好处	095
糖尿病患者如何护理自己的皮肤	095
糖尿病患者如何保护双脚	096
糖尿病患者烫脚时要注意什么	096
糖尿病患者穿鞋有哪些注意事项	096
为何糖尿病患者不能随意洗牙	097
糖尿病患者拔牙时要注意哪些问题	097
糖尿病患者如何注意口腔与牙齿的保护	098
开灯睡觉有哪些好处	098
吃饭速度快有哪些危害	099
糖尿病患者饮酒时要注意什么	099
糖尿病患者为什么不能戴隐形眼镜	100
糖尿病患者就业过程中要注意哪些问题	100
频繁使用手机对糖尿病患者有哪些危害	101



糖尿病患者如何正确洗脸	101
糖尿病患者为何要慎重染发	102
糖尿病患者可以喝茶吗	102
老年糖尿病患者为何不宜常穿布鞋	102
老人的内裤如何选择	103
糖尿病患者修剪趾甲时要注意什么	103
常备糖尿病卡有什么作用	103

第二节 起居出行注意

104

睡懒觉对糖尿病患者的健康有危害吗	104
哪种睡姿对糖尿病患者有利	104
老年糖尿病患者如厕时要注意哪些问题	105
糖尿病患者赴宴要注意哪些事项	105
糖尿病对性功能有哪些影响	107
女性糖尿病患者为何要慎服避孕药	107
糖尿病患者为何会失眠	107
糖尿病患者如何克服失眠	108
糖尿病患者洗澡时要注意哪些问题	108
糖尿病患者能开车吗	109
糖尿病患者外出旅行前要准备哪些东西	109
糖尿病患者出差时如何自我保护	110
糖尿病患者出汗时要注意什么	111
为什么女性糖尿病患者不宜采用节育环避孕	111
糖尿病患者为什么不宜走鹅卵石道	112
糖尿病患者坐飞机时要注意什么	112
糖尿病患者过节要注意什么	113
糖尿病患者如何进行性生活调护	114
哪些患者不适合登山	114
登山时要注意哪些问题	114
为什么糖尿病男性性交后要防低血糖	115
为什么糖尿病患者结婚后要先安排生育计划	115



糖尿病生活调养防治 800 问

旅途中如何保存胰岛素	116
为什么说糖尿病患者消瘦是好事	116
孕期如何预防妊娠糖尿病	116
什么情况下要终止妊娠	117
女性糖尿病患者为何会出现性交痛	117
天气变化对糖尿病患者有哪些影响	118
经常吹空调对糖尿病患者有什么危害	118
糖尿病患者可以去高原地区旅行吗	118

第三节 顺应四时得长寿

119

糖尿病患者春季如何“春捂”	119
糖尿病患者春天如何预防感染	119
糖尿病患者如何护理	120
糖尿病患者在春季如何预防感染	120
为何糖尿病患者在春季易患疖肿	120
如何预防疖肿	121
糖尿病患者春季踏青要注意哪些问题	121
糖尿病患者春季要进行哪些健康指标检查	122
糖尿病患者春季如何调整饮食	122
糖尿病患者如何度夏	123
糖尿病患者如何正确使用电风扇	124
为什么说夏天是治疗糖尿病的最佳时期	124
为什么糖尿病患者夏天要注意补充水分	125
为什么糖尿病患者夏季不宜贪凉	125
糖尿病患者夏季为何要控制进食水果	126
糖尿病患者夏季如何护足	126
糖尿病患者夏天也要运动吗	126
为什么糖尿病患者夏季不能用竹枕	127
糖尿病患者如何做好秋季保健	127
糖尿病患者为何要防“秋冻”	128
糖尿病患者如何防秋燥	128



糖尿病患者秋季进补有哪些禁忌	129
为何糖尿病患者在秋季容易出现低血糖	130
如何预防低血糖的出现	130
糖尿病患者如何过冬	130
糖尿病患者在冬天如何护肤	131
糖尿病患者如何正确使用电热褥	132
为什么冬天要经常监测血糖	132
糖尿病患者使用热水袋要注意哪些问题	132
糖尿病患者在冬季如何晒太阳	133
糖尿病患者在冬季沐浴时要注意哪些问题	133
糖尿病患者在冬季要预防哪些并发症	133

第四章

饮食调理

——边吃边降糖

第一节 糖尿病患者饮食要点

135

糖尿病患者饮食治疗的原则是什么	135
糖尿病患者控制饮食需注意哪些细节	135
糖尿病患者有哪些食疗要点	136
糖尿病患者不可缺少哪些营养素	137
哪些药物会影响营养素的吸收	138
糖尿病患者怎么吃才合理	139
如何做到饮食定时定量	139
多吃纤维性的食物对糖尿病患者有益吗	140
饮食控制会导致营养不良吗	140



糖尿病生活调养防治 800 问

针对糖尿病患者有哪些饮食计算法	140
糖尿病患者如何计算饮食量	141
糖尿病患者每天需要多少热量	142
哪些甜味剂适合糖尿病患者食用	143
糖尿病患者食用甜味剂时要注意哪些问题	144
如何利用食物血糖生成指数选择食物	144
为什么糖尿病患者吃坚果要适量	145
什么是食品交换份	145
糖尿病患者每天吃多少水果合适	146
糖尿病患者什么时间吃水果好	146
为糖尿病患者烹饪佳肴有哪些讲究	146
有哪些适合糖尿病患者的饮食烹调方法	147
如何分配糖尿病患者每日的进食量	148
糖尿病患者餐馆聚餐要注意哪些原则	149
高纤维食物对糖尿病患者有哪些好处	150
糖尿病患者为何会贪吃	150
克服贪吃的饮食治疗建议有哪些	151
如何通过饮食稳定血糖	151
糖尿病患者如何调配主副食	152
糖尿病患者多喝牛奶有什么好处	153
糖尿病患者缺锌的原因有哪些	153
有哪些因素可以影响食物的血糖生成指数	154
不同的治疗方式有哪些不同的加餐原则	154
糖尿病患者睡前如何加餐	156
如何合理食用豆制品	156
糖尿病患者进餐顺序有哪些讲究	157
如何摄入优质的蛋白质	157
如何减少脂肪摄入	157
糖尿病合并高脂血症患者有哪些饮食技巧	158
糖尿病合并肾病患者有哪些饮食技巧	158
糖尿病合并痛风的患者有哪些饮食技巧	159

目 录