

糖尿病 Diabetes

self-examination manual

现查现用手册

一册通览 全面了解健康知识 足不出户 在家聆听专家指导

- ☺ 面对种类繁多的糖尿病保健方法，你还在为记不住而发愁吗？
使用本书，现查现用，让你轻松摆脱疾病困扰。
- ☺ 合理饮食及健康的生活习惯是科学防治糖尿病的当务之急。
- ☺ 糖尿病被列为继心血管疾病及肿瘤之后的第三大疾病，切不可掉以轻心。

李佳东●主编



YZLI0890079198

糖尿病

李佳东●主编

现查现用手册

Diabetes self-examination manual



YZLI0890079198

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病现查现用手册 / 李佳东主编. —北京:地震出版社,2010.9

ISBN 978-7-5028-3744-0

I. ①糖… II. ①李… III. ①糖尿病—诊疗—手册

IV. ①R587.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 073048 号

地震版 XT201000046

糖尿病现查现用手册

李佳东 主编

责任编辑:孙 博

责任校对:庞亚萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68455221

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市南阳印刷有限公司

版(印)次:2010 年 9 月第一版 2010 年 9 月第一次印刷

开本:710×1000 1/16

字数:295 千字

印张:19.25

印数:00001~10000

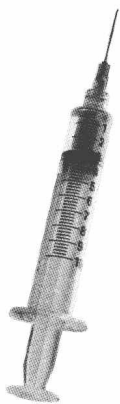
书号:ISBN 978-7-5028-3744-0 / R(4308)

定价:34.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言



得了糖尿病怎么办?许多人忧心忡忡,不知所措。其实大可不必如此担心。虽然糖尿病不容易彻底治疗,但是只要改变不正确的生活习惯,合理饮食,再加上适量运动,保持良好心态,糖尿病是可以战胜的。

人们常说“由俭入奢易,由奢入俭难”。是的,吃惯大鱼大肉了,两天不吃就受不了。满足了自己的味蕾,却严重伤害了自己的身体,试问哪个更值得呢!为什么在食物比较缺乏的时候,人们天天白菜豆腐,一个月才吃一次肉的年代,却很少有人患糖尿病?我想,或许简单的生活才是我们真正需要的态度。

糖尿病分为Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病。

Ⅰ型糖尿病可发生于任何年龄,但以青少年居多,占发病总数的5%左右。症状通常短期内出现明显的小便频繁、极度饥饿和口渴、体重减轻、虚弱或疲乏。

Ⅱ型糖尿病占总数的95%。绝大多数患者为Ⅱ型糖尿病,尤以中老年居多,本型病人80%体重超标,起病缓慢,病情相对较轻甚至无明显糖尿病症状,反而出现餐后反应性低血糖,或以并发症为主要表现而就诊,尤其要警惕老年人隐性糖尿病。人到老年,由于肾脏动脉硬化,肾血流量减少并且老年人的反应相对迟钝,故隐性糖尿病较少有“三多一少”的表现,因没有及早发现,延误了最佳治疗时机,久之,人体的微血管发生病变,引起血管壁增厚,管腔变窄,影响了组织和血管的血液供应,而出现并发症。如糖尿病性心脏病变、糖尿病肾病、糖尿病足、白内障等。

针对现阶段的情况,编者从糖尿病的病因出发,对糖尿病做了比较详尽的介绍。从饮食治疗、运动治疗、药物治疗、糖尿病仪器的运用、病情监测、治疗盲点等多个方面来引导患者更好地自



我保健。同时,还增加了预防知识和急救技巧。并配合患者的具体情况提供了一些食疗的菜谱,不仅能对糖尿病起到很好的控制作用,还有助于健康长寿。书中有很多有关治疗糖尿病的生活细节,包括情绪的调节,运动的形式等的说明都能够帮助患者和家人更好地对待糖尿病的治疗与防护。

冰冻三尺,非一日之寒。治疗糖尿病也不能求一日之功,要有长期治疗的心理准备。本书是一本现用现查的使用手册,方便读者随时查阅。糖尿病患者可以在本书的引导下,充分了解糖尿病的病因,并根据自身特点制定保健方案,由浅入深地认识糖尿病,摆脱疾病困扰。

最后,祝大家身体健康! 尽快摆脱疾病困扰。

编 者



目 录



第一章 从“门外汉”到“专家”

1.什么是糖尿病	3
2.糖尿病患者具有哪些特征	3
3.糖尿病分为哪几种类型	4
4.糖尿病是由哪些因素引发的	4
5.如何预防糖尿病	5
6.糖尿病对身体有哪些危害	6
7.糖尿病是否可以治愈	6
8.得了糖尿病应该怎么办	6
9.吃糖对糖尿病患者的影响	7
10.血糖是什么	7
11.血糖从哪儿来	8
12.正常人每天血糖有什么变化	8
13.为什么临床经常出现血糖反复的现象	9
14.高血糖、低血糖指的是什么	9
15.高血糖有些什么特征	10
16.为什么会出现高血糖	10
17.高血糖对人体健康有何影响	11
18.如何对高血糖患者采取急救措施	12
19.如何预防高血糖	12
20.低血糖是怎样形成的	12
21.低血糖会对人体健康造成哪些危害	13
22.低血糖有哪些表现	14
23.低血糖发作应如何积极处理	14
24.如何预防低血糖	15
25.低血糖的急救措施有哪些	16
26.低血糖后会高血糖的原因是什么	17



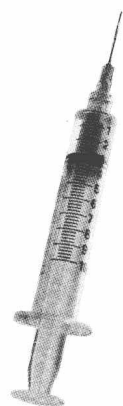
27. 胰腺是什么	17
28. 胰岛素是什么	18
29. 胰岛素的品种	18
30. 胰岛素的作用是什么	19
31. 影响胰岛素分泌的因素有哪些	20
32. 胰岛素有什么样的分泌形式	21
33. 胰岛素泵是什么? 有什么好处	21
34. 胰岛素泵适合哪些人	22
35. 使用胰岛素泵应具备什么条件	23
36. C 肽是什么? C 肽与糖尿病有何关系	23
37. 胰岛 β 细胞与 C 肽有什么关系	24
38. 胰岛素原是什么	24
39. 胰淀素是什么	24
40. 胰淀素的作用有哪些	25
41. 胰高血糖素的作用有哪些	26
42. 胰多肽的作用是什么	26

第二章 做自己的糖尿病“医生”

1. 如何尽早的发现糖尿病	29
2. 糖尿病的“三多”症状	29
3. 糖尿病患者定期检查应该做些什么	30
4. 如何证实自己得了糖尿病	31
5. 进行血糖监测有哪些原因	32
6. 监测血糖要注意些什么	33
7. 糖尿病患者如何自测尿糖	33
8. 监测血糖的一般步骤有哪些	33
9. 血糖仪怎么用	34
10. 血糖仪校准时应该注意些什么	34
11. 静脉血糖和手指血糖是否一致	35
12. 长期低血糖是否会引发胰岛素瘤	35
13. 血糖为什么要空腹检查	36



14.为什么餐后两小时才测血糖	36
15.服用维生素 C 是否会影响血糖的检测	36
16.糖化血红蛋白是什么? 检查它有什么意义	37
17.关于测尿糖,我们应该知道些什么	38
18.了解尿酮的相关知识	38
19.葡萄糖耐量试验对患者的影响有哪些	39
20.患者应该做哪些检查来确保控制病情	40
21.眼睛与糖尿病有些什么关系	41
22.人体其他器官和糖尿病有什么关系	42



第三章 糖尿病患者中的特殊人群

1.哪些人易患糖尿病	45
2.妊娠期糖尿病都有哪些要注意的地方	45
3.患有糖尿病的孕妇该如何对待糖尿病	47
4.患有糖尿病的孕妇应注意哪些生活细节	48
5.儿童糖尿病有哪些注意事项	49
6.儿童 I 型和 II 型糖尿病的相关知识有哪些	50
7.糖尿病患儿应该注意哪些细节	52
8.老年糖尿病患者平时要注意些什么	53
9.肥胖者必知的糖尿病二三事	54
10.肥胖型糖尿病患者如何减肥	55
11.消瘦的糖尿病患者必知二三事	56
12.体内肝火与糖尿病之间有什么关系	56
13.阴虚肺热与糖尿病之间的关系	58

第四章 防治糖尿病的生活准则

1.春季糖尿病患者该注意些什么	63
2.糖尿病患者夏季是否应该多运动	65
3.夏季糖尿病患者该注意些什么	65
4.秋季糖尿病患者应该注意些什么	67
5.冬季糖尿病患者应该注意些什么	68



6.糖尿病患者怎样吃饭才健康	70
7.健康生活模式是什么	71
8.“黎明现象”及其相关知识	71
9.早晨的生活习惯对人体健康的影响有哪些	72
10.如何安排三餐和作息才有利于身体健康	73
11.糖尿病是否与情绪有关	76
12.旅游途中,糖尿病患者需要注意些什么	76
13.控制体重能够对糖尿病患者起到什么作用	77
14.糖尿病患者排便需要注意的地方	78
15.糖尿病患者应该注意的生活细节	79
16.保护眼睛的重要性体现在哪些方面	80
17.糖尿病患者应该怎样保护双脚	82
18.糖尿病患者如何进行皮肤护理	83
19.糖尿病患者驾车要注意些什么	84
20.糖尿病患者怎样应对天气变化	85
21.糖尿病患者的性生活要注意些什么	85
22.糖尿病患者饮酒要注意些什么	86
23.糖尿病患者饮水要注意什么	87
24.吸烟对糖尿病患者的危害有哪些	88
25.娱乐活动如何改善病情	89

第五章 糖尿病患者的饮食与健康

1.如何注意糖尿病患者的饮食	93
2.糖尿病患者的饮食原则	93
3.哪些食物适合糖尿病患者食用	94
4.糖尿病患者饮食的“三宜三不宜”	95
5.饮食疗法该注意些什么	96
6.糖尿病患者如何养成健康的饮食习惯	98
7.糖尿病患者饮食要注意的八个方面	99
8.糖尿病患者想控制血糖是否就是少吃主食	100
9.怎样计算糖尿病患者一日应摄入的总热量	101

10.糖尿病患者如何吃零食	101
11.糖尿病患者如何选择饮料	103
12.糖尿病患者能否吃木糖醇	104
13.有哪些甜食是糖尿病患者可以吃的	104
14.糖尿病患者该补充哪些营养素	105
15.为什么糖尿病患者要补充维生素 C	105
16.糖尿病患者选用水果有哪些要求	106
17.糖尿病患者最好选吃哪几种水果	107
18.糖尿病患者最好选吃哪几种干果	109
19.粗粮对糖尿病患者有哪些好处	111
20.糖尿病患者是否应该吃食物纤维类食品	114
21.糖尿病患者适宜吃的蔬菜有哪些	115
22.糖尿病患者需要注意哪些饮食细节	117
23.糖尿病患者应该遵循怎样的饮食顺序	119
24.糖尿病患者该怎么吃蛋白质	120
25.糖尿病患者如何吃肉类食物	121

第六章 糖尿病患者的运动治疗

1.运动对糖尿病患者有哪些好处	125
2.适合糖尿病患者做的运动都有哪些	125
3.糖尿病患者进行运动的基本前提是什么	127
4.运动过程中出现以下情况怎么办	128
5.糖尿病患者运动时的十个注意事项	129
6.何时运动是最佳时间	130
7.天气变化对患者运动有什么影响	130
8.有氧运动和无氧运动有何区别	131
9.运动疗法有哪些负面影响	133
10.当运动量不足或者过量时该怎么办	133
11.运动过程中患者要注意些什么	134
12.运动疗法不适合哪些人群	135
13.运动疗法对糖尿病的作用有哪些	136





- 14.糖尿病患者对具体的运动方式要知道些什么 ... 136
- 15.糖尿病患者坐飞机要注意些什么 140

第七章 糖尿病患者的心理治疗

- 1.什么是心理治疗 143
- 2.心理治疗有什么作用 143
- 3.糖尿病心理治疗的法则是什么 144
- 4.糖尿病患者的心理问题表现在哪些方面 146
- 5.糖尿病患者为何出现心理障碍,有何表现 148
- 6.糖尿病患者易得抑郁症的原因是什么 149
- 7.心理疗法要从哪些方面入手 150
- 8.糖尿病心理疗法的原则是什么 151
- 9.不同阶段的糖尿病心理治疗有哪些 151
- 10.精神刺激对糖尿病患者的影响有多大 152
- 11.集体心理疗法对患者的作用 153
- 12.家庭心理疗法对患者的作用 153
- 13.糖尿病患者怎样保持良好的情绪 154
- 14.糖尿病患者要用什么样的心态面对疾病 155
- 15.糖尿病患者如何缓解精神压力 156
- 16.糖尿病患者自我心理护理表现在哪些方面 ... 156
- 17.哪些心理问题是糖尿病患者不能忽视的 158
- 18.糖尿病的心理治疗常用哪些方法 159

第八章 糖尿病患者的药物治疗

- 1.糖尿病的治疗要注意些什么 163
- 2.糖尿病患者常用的药物种类 163
- 3.口服用药时要注意些什么 165
- 4.糖尿病患者选用保健品时要注意些什么 166
- 5.口服降糖药联合服用时要注意什么 167
- 6.各类口服降糖药的特性与副作用是什么 168
- 7.马来酸罗格列酮片是怎样的一种降糖药 170



8.酒石酸罗格列酮片怎样服用	171
9.使用胰岛素的注意事项有哪些	171
10.盐酸吡格列酮如何使用	173
11.激素对治疗糖尿病是否有用	174
12.阿司匹林对糖尿病是否有帮助	174
13.服用瑞格列奈对糖尿病患者是否有好处	175
14.糖尿病患者做手术的注意事项	176
15.糖尿病患者对中医治疗应该有哪些认识	177
16.从中医的角度来看糖尿病有哪些病因	178
17.中医治疗糖尿病有哪些作用和特点	179
18.糖尿病的中医分型分期有哪些	180
19.糖尿病适合中医治疗的有哪几种情况	182
20.糖尿病并发症的中医治疗表现在哪些方面 ...	183
21.常见的糖尿病的中医治疗方法有哪些	184
22.拔罐疗法对糖尿病的疗效与注意事项	185
23.糖尿病是否可以用针灸疗法治疗	187
24.糖尿病周围神经病变的针灸治疗	189
25.按摩疗法对糖尿病的疗效	190
26.气功疗法治疗糖尿病要注意些什么	193
27.糖尿病具体的中医疗法有哪些	193
28.中医治疗糖尿病有哪些优势	195

第九章 糖尿病的治疗仪器

1.如何选购血糖仪	199
2.血糖仪的使用	199
3.血糖仪的校准	200
4.用试纸怎么测尿糖	200
5.使用尿糖试纸时要注意些什么	200
6.使用快速血糖仪要注意些什么	201
7.什么是胰岛素笔	202
8.使用胰岛素笔时要注意些什么	203





- 9.胰岛素笔的保存 204
- 10.胰岛素笔的操作方法 204
- 11.胰岛素笔与笔芯要配合使用 205

第十章 糖尿病引起的并发症

- 1.糖尿病的并发症是怎么回事 209
- 2.糖尿病的急性并发症一般都有哪些 209
- 3.糖尿病酮症酸中毒是怎么回事 210
- 4.非酮症高渗性糖尿病昏迷是怎么回事 211
- 5.非酮症高渗性糖尿病怎么治疗 212
- 6.乳酸性酸中毒是怎么回事 213
- 7.什么是糖尿病肾病 215
- 8.糖尿病是不是容易引发高血压 217
- 9.糖尿病神经病变是怎么回事 220
- 10.糖尿病与骨质疏松有什么关系 221
- 11.糖尿病是不是容易并发冠心病 223
- 12.什么是糖尿病足 226
- 13.糖尿病并发的胃肠疾病有哪些 228
- 14.糖尿病性胃轻瘫是一种什么样的并发症 229
- 15.糖尿病患者是不是容易发生感染 232
- 16.糖尿病并发的皮肤病有哪些 233

第十一章 糖尿病的急救与护理

- 1.生活中我们怎样预防糖尿病 239
- 2.中、老年人怎样预防糖尿病 240
- 3.Ⅰ型糖尿病的预防措施有哪些 241
- 4.Ⅱ型糖尿病的预防措施有哪些 242
- 5.如何预防低血糖的发生 244
- 6.糖尿病患者突然昏迷该怎么办 245
- 7.糖尿病高渗性昏迷是怎么回事 246





第十二章 不要走入误区

1.是不是体重减轻就会有助于治疗糖尿病	251
2.出现“三多一少”现象是否能肯定患了糖尿病	251
3.广告中的治疗宣传是否真的可信	251
4.是药三分毒,所以拒绝药物治疗,是否正确	252
5.是不是价格越高的药物降糖效果就越好	252
6.随意的更换治疗药物对控制血糖是否有好处 ...	253
7.是不是无糖的食品,糖尿病患者都可以吃	254
8.是不是不吃糖,血糖就不会升高	254
9.控制饮食是不是就是少吃饭多吃副食	254
10.是不是糖尿病患者不能吃水果	255
11.是不是中药比西药的疗效好	256
12.是不是血糖越低越好	256
13.注射胰岛素是否会上瘾	257
14.血糖正常了,是否还需服用降糖药	257
15.运动治疗糖尿病有哪些误区	258
16.空腹血糖正常是不是就可以排除糖尿病	259
17.糖尿病是不是要控制喝水	259
18.口服降糖药,是不是饭前饭后都一样	260
19.口服降糖药是不是会损害肝脏和肾脏	260
20.多吃豆制品是不是对糖尿病有好处	261
21.是不是生活条件好的人才会得糖尿病	261
22.是不是只进行药物治疗就可以有效控制血糖 ...	261
23.是不是糖尿病的治疗只是降糖	262
24.是不是只要遵医嘱服药就能治疗糖尿病了	262
25.饮食治疗糖尿病需要注意哪些误区	263
26.糖尿病常见的错误认识还有哪些	264

第十三章 糖尿病患者的饮食科学

1.一般糖尿病患者的食谱应该怎样安排	269
2.糖尿病患者的饮食需知有哪些	269



3.糖尿病患者应该如何吃豆制类食物	270
4.山药怎样吃对糖尿病患者有好处	271
5.糖尿病患者如何吃苦瓜	274
6.糖尿病患者吃鱼的烹饪方法	276
7.怎样吃南瓜,对糖尿病患者有帮助	279
8.糖尿病患者如何吃兔肉	281
9.哪些家常小菜最适合糖尿病患者食用	383
10.糖尿病的饮食科学还要注意些什么	388
11.建议糖尿病患者采用的健康食谱	388
 参考资料	 291



第一章

从『门外汉』到『专家』

