



糖尿病 家庭自疗法

用

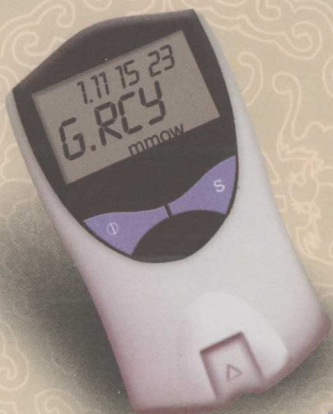


《健康生活图书》编委会◎编者

全方位介绍糖尿病居家自疗方法，
饮食疗法、运动疗法、药物疗法、心理调适、血糖监测，
五驾马车并驾齐驱，根除糖尿病，做自己的健康医师。

糖尿病 家庭自疗法

TANGNIAOBING
TJIAOTING
ZILIAOFA



YZLI 0890093182

《健康生活图书》编委会◎编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病家庭自疗法 / 《健康生活图书》编委会编著.

— 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 3

(健康生活图书)

ISBN 978-7-5384-4627-2

I. ①糖… II. ①健… III. ①糖尿病—治疗 IV.
①R587.105

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第039943号

广告经营许可证号: 2200004000117

糖尿病家庭自疗法

编 著 《健康生活图书》编委会

责任编辑 李 梁 隋云平 马艺轩

封面设计 涂图工作室 张虎

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

开 本 32

规 格 880mm × 1230mm

印 张 10.5

字 数 272 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4627-2

定 价 25.00 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



前言

糖尿病是一种严重危害人类生命和健康的常见慢性疾病。据WHO最新公布的权威数据显示：全球糖尿病患者的人数已超过1.77亿，预计到2025年将达到3.7亿。中国糖尿病患病率已位于世界前三名。糖尿病已成为危害人类健康的最大凶手之一，可导致劳动力丧失，寿命缩短，还可引起许多急、慢性并发症，是威胁人类健康的“定时炸弹”。

糖尿病属于多病因的代谢疾病，特点是慢性高血糖，伴随因胰岛素分泌及/或作用缺陷引起的糖、脂肪和蛋白质代谢紊乱。西医上管糖尿病叫做甜性的多尿，而中医上管糖尿病叫做消渴，就是消瘦加上烦渴。实际上糖尿病从医学的角度上来看有这样一个定义：它是一个环境因素和遗传因素两个因素长期共同作用的结果。因胰岛素分泌绝对或相对不足以及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，引起糖、蛋白、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱。临床以高血糖为主要标志，久病可引起多个系统损害。病情严重或应激时可发生急性代谢紊乱，如酮症酸中毒等。不仅如此，糖尿病的患病率也在随着人群年龄的增加而上升。

糖尿病虽然不能根治，但也不是绝症，得了糖尿病也不要害怕，只要控制得好，依然不会太多影响患者的生活和工作，活到百岁的患者大有人在。

本书从居家自疗角度出发，让你充分认识糖尿病，从食疗、药物治疗、心理疗法、运动疗法入手，指导血糖监测、治愈糖尿病，摆脱糖尿病不再是梦想。

第一章

糖尿病的基本知识



第一节 什么是糖尿病 16

TIPS 糖尿病的高危人群 17

第二节 糖尿病有哪几种类型 18

1. 1型糖尿病 19

2. 2型糖尿病 19

3. 其他明确病因所导致的糖尿病 20

4. 妊娠糖尿病 20

TIPS 血糖升高一定是糖尿病吗 21

第三节 糖尿病的病因 22

1. 遗传因素 22

2. 环境因素 23

第四节 糖尿病的危害 24

1. 糖尿病的急性并发症 25

2. 糖尿病的慢性并发症 26

TIPS 冠状动脉心脏病（冠心病） 27

小专题

糖尿病肾病的危险因素与预防方法 30

第五节 如何及早发现糖尿病 32

1. 警惕常见的糖尿病早期信号 32

2. 应定期检查糖尿病高危人群空腹及餐后血糖 33

3. 要定期进行健康检查 33

第六节 得了糖尿病怎么办 34

1. 一旦被确诊为糖尿病应采取正确的治疗 34

2. 合理饮食，适当运动，控制体重 34

3. 树立长期与疾病作斗争的决心，积极防治各种并发症 35

第七节 各种营养元素对代谢的影响 35

1. 能 量 35



2. 蛋白质	36
3. 脂 肪	37
4. 碳水化合物/膳食纤维	39
5. 维生素	40
6. 矿物质和微量元素	41

第八节 治疗糖尿病的“五驾马车”

1. 了解糖尿病知识，是战胜糖尿病的第一步	43
2. 控制饮食是糖尿病防治的基础	43
3. 运动疗法能够起到辅助治疗的目的	43
4. 糖尿病治疗用药是根本	44
5. 血糖监测是糖尿病治疗的保证	44

第二章

糖尿病的饮食疗法



第一节 预防及控制糖尿病的饮食原则

1. 三餐定时定量	46
2. 均衡摄取食物	46
3. 摄取多纤维质的食物	46
4. 减少高盐食物的摄取	47
5. 吃甜食要小心	47
6. 少吃高油脂与高胆固醇食物	47

第二节 糖尿病患者的配餐原则

1. 如何计算糖尿病患者每天所需能量	48
2. 糖尿病患者一日三餐进食量如何分配	50
3. 食物交换份配餐法	51

小专题1

选择合理的烹调方法	56
-----------------	----

小专题2

糖尿病患者外出饮食应注意什么	58
----------------------	----

TIPS 如何计算儿童及妊娠糖尿病患者所需能量



第三节 糖尿病饮食误区	61
1. 主食吃得越少越好	61
2. 只吃素不吃荤	61
3. 少吃粮，多吃肉	62
4. 鱼及豆制品多多益善	63
5. 不限制植物油摄入	64
6. 口渴不敢饮水	65
7. 控制饮食就是饥饿疗法	66
8. 用零食充饥	66
9. 早餐吃得少，中餐来个饱	67
10. 血糖控制满意就不控制饮食	68
11. 不甜的食物可多吃	69
12. 吃饭不定时、定量	70
13. 酒对糖尿病无害	70

小专题3

糖尿病四季保健饮食及饮食须知	72
-----------------------	----

TIPS 控制饮食的过程中，如何对抗饥饿感..... 84

第四节 糖尿病患者的饮食宜忌

1. 糖尿病患者不要拒绝主食	84
2. 糖尿病患者要控制高蛋白食物	85
3. 糖尿病患者能吃水果吗	86

TIPS 水果的科学吃法..... 86

第五节 糖尿病患者的推荐食物

★水果类——苹果

青苹果鲜虾汤	89
苹果洋葱汤	90
苹果豆腐	90
苹果烤饭	91
苹果炒牛肉片	91

★水果类——梨

水果沙拉	93
------	----

★水果类——山楂

银花山楂汤	95
-------	----



★水果类——柚子

杂果冰汤	97
------	----

★水果类——猕猴桃

猕猴桃西米粥	99
--------	----

★水果类——橙子

鲜果布丁	101
------	-----

★蔬菜类——南瓜

金瓜百合	103
------	-----

南瓜鱼子烧块菌	104
---------	-----

椒爆嫩南瓜	104
-------	-----

清香小炒	105
------	-----

排骨洋葱南瓜汤	105
---------	-----

★蔬菜类——苦瓜

苦瓜番茄汤	107
-------	-----

苦瓜猪肚汤	108
-------	-----

怪味苦瓜	108
------	-----

炒苦瓜丝	109
------	-----

苦瓜炒肉片	109
-------	-----

★蔬菜类——冬瓜

蟹味冬瓜银耳汤	111
---------	-----

冬瓜芦笋鸽蛋汤	112
---------	-----

冬瓜排骨汤	112
-------	-----

三丝冬瓜卷	113
-------	-----

清汤冬瓜	113
------	-----

★蔬菜类——黄瓜

猪肚黄瓜夹	115
-------	-----

★蔬菜类——丝瓜

香菇烩丝瓜	117
-------	-----

丝瓜咸蛋肉片汤	118
---------	-----

丝瓜滚牛肉	118
-------	-----

丝瓜粥	119
-----	-----

甜椒炒丝瓜	119
-------	-----

★蔬菜类——白萝卜

醋炒什锦	121
------	-----

★蔬菜类——胡萝卜

山药胡萝卜鸡汤	123
---------	-----





★蔬菜类——大白菜

白菜豆腐汤..... 125

★蔬菜类——生菜

豆腐生菜肉丝汤..... 127

★蔬菜类——油菜

干贝油菜汤..... 129

★蔬菜类——菠菜

菠菜板栗鸡汤..... 131

★蔬菜类——洋葱

羊肉洋葱汤..... 133

洋葱炒肉丝..... 134

洋葱鱼丁..... 134

凉拌洋葱丝..... 135

玫瑰炒三酥..... 135

★蔬菜类——藕

枸杞鲜藕..... 137

奶汤藕块..... 138

瘦肉藕棒汤..... 138

莲藕炒肉片..... 139

羊肉雪耳藕片汤..... 139

★蔬菜类——茄子

素烧全茄..... 141

★蔬菜类——番茄

苦瓜番茄汤..... 143

木樨柿子..... 144

泡小番茄..... 144

什锦番茄丁..... 145

醋渍番茄..... 145





★蔬菜类——菜花

豆角菜花汤..... 147

★菌类——银耳

银耳汤..... 149

★菌类——木耳

木耳炒鸡..... 151

★菌类——草菇

番茄草菇汤..... 153

★菌类——猴头菇

卤味猴头蘑..... 155

★菌类——冬菇

冬菇葫芦汤..... 157

冬菇煲鸭..... 158

鲜冬菇豆腐水瓜汤..... 158

蒜蓉冬菇..... 159

★菌类——金针菇

金菇爆肥牛..... 161

★菌类——香菇

红烧香菇..... 163

酱汁炒鲜香菇..... 164

家常烧双冬..... 164

青菜腰果炒香菇..... 165

★豆制品类——豆腐

四色豆腐..... 167

★豆制品类——豆腐干

韭黄干丝..... 169

★豆制品类——腐竹

腐竹木耳汤..... 171

酸辣腐竹汤..... 172

京酱素肉丝..... 172

虾球腐竹炒时蔬..... 173

★水产类——海带

肉片海带烧白菜..... 175

★水产类——三文鱼

酒酿三文鱼..... 177





★水产类——虾

烩虾仁·····	179
酸辣青蔬虾仁·····	180
鲜虾炒嫩芽·····	180
虾仁蛋韭黄·····	181
翡翠虾仁·····	181

★水产类——海参

蝴蝶海参·····	183
-----------	-----

★水产类——鲤鱼

松仁鱼米·····	185
-----------	-----

★水产类——鲫鱼

葱黄烧鲫·····	187
-----------	-----

★水产类——带鱼

泡菜烧带鱼·····	189
------------	-----

★水产类——青鱼

家常熬鱼·····	191
-----------	-----

★水产类——鳊鱼

啤酒鳊鱼煲·····	193
------------	-----

★水产类——鱿鱼

蔬菜球鱿鱼汤·····	195
-------------	-----

★谷类——玉米

油菜玉米汤·····	197
------------	-----

★谷类——玉米面

玉米面饺子·····	199
玉米糊饼·····	200
烩玉米饼·····	200
玉米面馅饽饽·····	201
玉米饼·····	201

★谷类——荞麦

荞麦烫面饺·····	203
山楂荞麦粥·····	204
荞麦面条·····	204
无糖荞麦面饼·····	205
荞面煎饼·····	205

★谷类——黑米

养颜益寿粥·····	207
------------	-----



★谷类——小米

枸杞牛膝小米粥·····	209
五彩米饭·····	210
小米粥·····	210
糠谷老粥·····	211
菜卷小米饭·····	211

★谷类——高粱米

红高粱粥·····	213
-----------	-----

第三章

糖尿病的运动疗法



第一节 运动对糖尿病患者的好处 ····· 216

1. 减轻体重 ·····	216
2. 降低血糖 ·····	216
3. 预防并发症 ·····	217
4. 消除压力 ·····	218

第二节 糖尿病患者的理想运动 ····· 219

1. 有氧运动 ·····	219
2. 无氧运动 ·····	227

第三节 运动时间的选择 ····· 229

第四节 运动强度的选择 ····· 231

1. 心率测量法 ·····	231
2. 自觉运动强度测量法 ·····	232





第五节 制定一套运动计划	234
1. 计划的原则	234
2. 做一张记录表	235
第六节 糖尿病患者的运动处方	236
1. 步行	236
2. 平时在家里，糖尿病患者也可作运动练习	236
3. 最低强度运动	237
4. 低强度运动	237
5. 中等强度运动	237
第七节 两套中医推荐的气功运动	238
1. 有按摩功效的筋骨活动：太极气功十八式	239
2. 讲究共振、呼吸调息按摩、气动：六字诀	257
第八节 运动注意事项	264
1. 运动前	264
2. 运动后	265

第四章

糖尿病的自然疗法



第一节 糖尿病的按摩疗法	268
1. 病因病机	268
2. 诊断	268
3. 按摩治疗	269
第二节 糖尿病的药浴疗法	277
1. 选材	277
2. 用法	278
3. 药浴疗法的注意事项	278
第三节 糖尿病的刮痧疗法	279
第四节 糖尿病的药茶疗法	280



第五章

糖尿病的用藥



第一节 降糖常用西药 284

1. 常用口服降糖药 284

2. 胰岛素制剂 293

TIPS 降糖西药联合应用的原则 298

第二节 降糖常用中成药 299

1. 气阴不足型 299

2. 肝肾阴虚证 301

3. 肺肾阴虚证 301

4. 阴虚血瘀证 302

第三节 降糖常用中药（单方） 303

TIPS 糖尿病常用中药服用食忌 304

第四节 降糖常用复方 304

1. 气阴两虚证 304

2. 燥热伤肺型 305

3. 肺肾阴虚型 306

4. 阴阳两虚型 306

5. 痰湿阻滞型 307

6. 瘀血阻滞型 307

第五节 降糖中西药联合用药原则 308

第六节 降糖食物与药物的配伍忌用 309



第六章

糖尿病的血糖监测



第一节 血糖监测的意义	312
-------------------	-----

第二节 如何监测血糖	312
------------------	-----

1. 测量血糖的时间	313
2. 血糖仪的选择	316
3. 测量方法	317
TIPS 血糖监测的注意事项	319

第三节 糖尿病知识补充	319
-------------------	-----

1. 糖尿病患者应该定期做哪些检查	319
2. 尿糖测试	320
3. 尿糖测定的缺点	320
4. 尿糖测定其他影响因素	321

第七章

糖尿病的心理调适



第一节 糖尿病的心理挑战	324
TIPS 糖尿病与忧郁症	325

第二节 压力与糖尿病	325
------------------	-----

第三节 糖尿病患者的压力调适	326
----------------------	-----

1. 问题取向的应对方式	326
2. 情绪取向的调适方式	328

第四节 糖尿病患者常有的疑惑问与答	329
-------------------------	-----

1. 关于糖尿病病因及诊断的Q&A	329
2. 关于糖尿病治疗的Q&A	331

第一章

糖尿病的 基本知识

患者仅有“三多一少”等临床表现不能诊断为糖尿病，但这些表现通常是患者去医院就诊的原因，因此可作为发现糖尿病的线索。需要说明的是，大部分2型糖尿病患者早期没有任何的临床表现，只是在体检时发现血糖高而诊断为糖尿病。诊断糖尿病必须依靠血糖的测定。

第一节 什么是糖尿病



糖尿病是一种由于胰岛素分泌缺陷及(或)其生物学作用障碍引起的,以慢性血糖水平增高为特征的代谢性疾病。

糖尿病是一种全身慢性进行性疾病。由于胰岛 β 细胞不能正常分泌胰岛素,导致胰岛素相对或绝对不足,靶细胞对胰岛素敏感性降低,而引起糖类、蛋白质、脂肪和水、电解质代谢紊乱,使肝糖原和肌糖原不能合成。临床表现为血糖升高、尿糖阳性及糖耐量降低。典型症状为“三多一少”,即多饮、多尿、多食和体重减少。随着病程延长,容易并发全身神经、微血管、大血管病变,并可导致心、脑、肾、神经及眼等组织及器官的慢性进行性病变。随着每年糖尿病患者的大量增加,糖尿病已经成为严重危害人类健康和生命的内分泌代谢性疾病。

目前根据世界卫生组织提出的关于糖尿病诊断和分类标准的规定,糖尿病主要分为1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病和妊娠糖尿病。

1型糖尿病,过去又称为胰岛素依赖型糖尿病。此型糖尿病患者体内胰岛素完全缺乏,必须绝对依赖外源性胰岛素。若不用胰岛素治疗,就会出现酮症酸中毒,如不及时抢救则会导致死亡。

2型糖尿病,过去又称为非胰岛素依赖型糖尿病,占有糖尿病的90%以上。2型糖尿病起病慢,大多数在40岁后发病,老年发病尤其多。此型患者可长期无糖尿病症状,但病情呈隐匿性进展,常在不知不觉中出现大血管、微血管病变及神经病变等并发症,因此危害更大。