

+ 享受健康 生活读本

杨炯 / 编著

权威治疗养生堂 生活指导一本通

每天懂一点

糖尿病防治 知识

权威
阅读



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

+

享受健康 生活读本

杨炯 / 编著

每天懂一点 糖尿病防治 知识



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

每天懂一点糖尿病防治知识 / 杨炯编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2010. 11

(享受健康生活读本)

ISBN 978-7-5640-3826-7

I. ①每… II. ①杨… III. ①糖尿病-防治 IV. ①R587. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 187080 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 230 千字

版 次 / 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

责任校对 / 张沁萍

定 价 / 26.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换



前言

糖尿病已经逐渐成为全球性的高发病之一，其发病率呈逐年上升的趋势。最近的调查数据显示，世界上有 7% 的人是 II 型糖尿病患者，还有超过 7% 的人属于糖尿病的高危人群，预计在未来 20 年，糖尿病的患病人数还将继续增长。

在我国，糖尿病已经成为继心脑血管疾病和癌症之后的第三号杀手。我国有 6000 万的高血糖边缘人群，每年大约会有 5%~10% 的人转化为糖尿病患者，这样我国每天增加的糖尿病患者就多达 3000 人。我国糖尿病的患病率高达 10%，其中，城市人口的发病率为 9.7%。糖尿病这一重要的健康问题已经为我国带来严重的负担。

近年来，糖尿病的年轻化趋势明显。以前的情况是，只有 I 型糖尿病多发生于 40 岁以下的人，20 岁以下的青少年或儿童一般只可能患 I 型糖尿病。但是，据目前的调查显示，40 岁以下的人患 II 型糖尿病的几率正逐年上升，从以前的 5% 左右上升到了近期的 10%~20%。也就是说，更多的年轻人患上了 II 型糖尿病。

糖尿病是由于遗传基因、免疫功能紊乱、微生物感染、自由基毒素等多种致病因子作用于机体，导致胰岛素功能减退、胰岛素抵抗而引发的糖、蛋白质、脂肪等内分泌代谢紊乱综合征。

糖尿病是一种需要终身控制治疗的疾病，不能根治。其治疗的核心就是稳定控制血糖，预防并发症。因此，长期的监控治疗对糖尿病患者很关键。而养成一个良好的生活习惯是做好控制治疗的基础。做好糖尿病的控制治疗，能够预防糖尿病并发症，并降低糖尿病患者因并发症而致残、致死的几率。在控制治疗中，糖尿病的防治知识就像一把钥匙，能够打开健康的大门。许多糖尿病患者就是因为缺乏糖尿病的防治知识而没有做好控制治疗，最终造成截肢、失明甚至丧失生命等不可挽回的严重后果。就像一位糖尿病专家说的：“对糖尿病患者来说，缺乏糖尿病知识就像缺乏胰岛素一样危险；在糖尿病患者中，糖尿病知识愈丰富，其寿命越长。”

在一般情况下，糖尿病并不是悄无声息地来，而是有早期症状的，因此，糖尿病完全可以预防。而有些人只要改掉一个不良的生活习惯，就可能不会与糖尿病结缘。所以，学习预防糖尿病的知识很重要。

本书本着科学的理念，为读者提供糖尿病的日常防治知识，希望读者每天了解一点，每天离疾病远一点，每天的生活更健康一点。

Contents 目录

第一章 生活防护知识

预防糖尿病的“健康主食”	002
奶制品降低糖尿病发病率	003
吃好早餐控制血糖	004
咖啡调节新陈代谢	006
香料有助于预防糖尿病	006
红酒保健功能不容忽视	007
做家务可预防糖尿病	008
预防糖尿病的运动	008
控制体重是预防糖尿病的关键	009
虎背熊腰的男人要注意	010
睡眠不足容易诱发糖尿病	011
只吃菜不吃饭易患糖尿病	012
“应酬族”容易吃出糖尿病	012
耳垢多小心患糖尿病	013
零食易致白领糖尿病高发	014
长期泡股市易患糖尿病	014
不熬夜、不睡懒觉预防糖尿病	015
预防儿童糖尿病常识	016
预防儿童遗传性 I 型糖尿病的食物	017
预防糖尿病从保护儿童胰腺做起	018
不可忽视疲乏	019
不良习惯易导致夫妻糖尿病	020
中年须防隐性糖尿病	020

目录 Contents

需要注意预防糖尿病的老年人	021
糖尿病“心仪”的人	022
久坐会引起糖尿病	024
戒烟不当小心患糖尿病	024
牙龈反复发炎应查血糖	025
上厕所顺便做个体检	026

第二章 日常保健指南

糖尿病家庭护理小窍门	028
糖尿病患者失眠的原因及防治方法	029
谨防夜间低血糖	030
糖尿病患者别随意洗牙	030
护理口腔有助于降血糖	031
口腔不适须赶紧排查血糖	032
拔牙与血糖的关系	032
糖尿病患者洗脸的正确方法	033
糖尿病患者洗澡要当心	034
糖尿病患者更需有“洁癖”	035
慎防足疗误区	036
温水浸泡可辅助治疗糖尿病	036
糖尿病患者不宜戴隐形眼镜	037
糖尿病患者应保护眼睛	037
糖尿病患者务必慎重染发	038

老年糖尿病患者不宜常穿布鞋	039
糖尿病患者穿鞋、穿袜有讲究	040
糖尿病患者出汗要小心	040
别忽视便秘的问题	041
使糖尿病患者重拾“性福”	042
女性糖尿病患者不宜“带环避孕”	043
怀孕猛补补成糖尿病	044
糖尿病患者春季保健很重要	045
夏日保健要点	046
夏季糖尿病患者切忌贪凉	047
糖尿病患者夏天宜穿白袜子	048
酷热之际糖尿病患者的调养方法	049
秋天冷水浴的自我保健法	050
留神“秋冻”伤身	051
冬季糖尿病患者保健措施	051
换季控制血糖要先防感冒	053
流感会加大糖尿病患者死亡风险	053
留神糖尿病小感染惹大麻烦	054
糖尿病患者不宜做创伤性检查	055
糖尿病患者不宜泡温泉	056
夏日蹚水当心腿染“毒”	057
冬季测血糖应勤快一些	057
冬春生疖子，要查查血糖	058
冬季当心“冻”出病	058
糖尿病妈妈哺乳应注意	059
更年期血糖波动是“难关”	059

目录 Contents

饭后散步半小时防治糖尿病	060
不宜开车的糖尿病患者	061
糖尿病患者驾车的注意事项	062

第三章 糖尿病的监测治疗

血糖正确的测量方法	064
血糖试纸与血糖仪的保存方法	065
测血糖并非什么时候都准确	065
酒精消毒测血糖的小细节	066
检测血糖水平的“金三角”	067
血糖监测的注意事项	068
监测血糖要靠“自我”	069
老幼控糖应放宽松点	069
血糖自我监测需要注意的细节	071
看病尽量选择固定医生	072
患者怎样“固定”医生	072
糖尿病患者的家属应配合治疗	073
正确选择住院治疗和在家治疗	073
糖尿病患者出院要完成四件事	074
糖尿病患者应记录护理日志	075

Contents 目录

第四章 不可不知的常见误区

糖尿病只是“老年病”	078
瘦人不得糖尿病	078
忽视小症状	079
素食、粗粮多吃无害	080
血糖平稳就代表根治了糖尿病	081
吃少了就能降血糖	081
睡眠和血糖没关系	082
糖尿病患者只能吃“糖尿病食品”	082
胰岛素治疗的认识误区	083
拒绝甜味水果	084
大剂量口服降糖药能消化多吃的食物	084
零食不在饮食控制范围之内	084
只要服用降糖药就能控制血糖	085
热衷于食用保健品	085
忽略了自我监测	086
忽视并发症的治疗	087
尿糖是血糖的准确反应	087
家务劳动能够代替预防糖尿病的保健运动	088
加大防治措施力度	088
多吃无糖食物不影响血糖	089
多吃肉、少吃饭可控制血糖	089
有了家用血糖仪就万事俱备	090
早起空腹吃药后测出的血糖是准确值	090

目录 Contents

忽视了定期血压检测	090
有了自我检测不用定期到医院检测	091
运动前不用测血糖	091
“多尿”是由“多饮”引起	092

第五章 饮食调理与食疗方案

糖尿病患者需知的“营养观念”	094
定量饮食防控糖尿病	095
糖尿病患者需限酒	096
便秘糖尿病患者多吃空心菜	096
萝卜的营养吃法	097
洋葱的食疗作用及吃法	098
山药吃少才健康	099
糖尿病患者可以食用的甜味剂	100
西餐中的保健食品	102
糖尿病患者餐馆聚餐的原则	103
食物纤维对糖尿病患者的好处	104
烹调方法对血糖的影响	104
将粗粮添加到饮食中	105
豆制品可做主食和副食	105
糖尿病患者应少吃盐	106
糖尿病患者饮食习惯上的“小窍门”	107
糖尿病患者三类食品要节制	108

Contents 目录

荞麦、麸皮的营养作用	109
糖尿病患者可以吃南瓜	110
早餐宜繁不宜简	111
食物中的糖尿病克星	112
快餐的营养吃法	114
玫瑰茄花茶	115
苦瓜的巧妙吃法	115
水果这样吃不升血糖	117
糖尿病并发高尿酸血症的饮食疗法	118
更年期糖尿病患者怎样控制饮食	119
糖尿病患者如何摄入“点”脂肪	121
糖尿病患者不宜吃“凉饭”	121
茶叶对糖尿病患者的益处	122
夏季控糖的 6 款食疗方	123
糖尿病患者不宜服用胖大海	124

第六章 用药的细节

“看好”时间吃降糖药	126
血糖降下来了是否可以停药	127
口服降糖药要因人而异	128
口服降糖药物有没有“依赖性”	128
挑选“物美价廉”的降糖药	129
糖尿病患者不要掉入“用药陷阱”	129
糖尿病患者应“对症”选择降糖药	130

目录 Contents

根据体重选择降糖药	133
根据高血糖类型选降糖药	133
依据有无其他疾病选择降糖药	134
依据年龄选用降糖药	134
早期联合用药	135
胰岛素的分类与特点	136
Ⅱ型糖尿病早期胰岛素的强化治疗	137
必须使用胰岛素治疗的患者	138
跟医护人员学几招	139
选择安全可靠的胰岛素泵	140
胰岛素泵治疗的优点与不足	142
胰岛素泵的适用与不适用人群	143
使用胰岛素泵要防皮肤感染	144
胰岛素泵注射部位选择	145
胰岛素泵治疗：餐前剂量控制	146
给患儿用“泵”家长要注意的问题	146
胰岛素反应	147
夏季不宜减少用药剂量	149
老年糖尿病患者用药注意事项	150
女性糖尿病患者特殊时期胰岛素的使用	151
非降糖药对血糖的影响	152
糖尿病患者慎用感冒药	154
罗格列酮伤害骨骼	155
谨慎服药防心病	156
同类降糖药不能合用	156
服药时仍需控制饮食	157

Contents 目录

不要根据自觉症状服药	157
及早发现“降糖药物继发性失效”	158
中药不能根治糖尿病	159
用中药也讲究适量	159

第七章 运动降糖的注意事项

运动对糖尿病的辅助作用	162
简单运动，快乐降糖	164
糖尿病患者运动的窍门	164
事半功倍的运动方法	165
糖尿病患者运动不当的危害	166
不适合运动降糖的糖尿病患者	167
耐力运动是首选	168
太极拳帮助降糖	169
糖尿病患者游泳要适度	169
糖尿病患者骑车有益	170
踢毽子降血糖	171
学会享受垂钓的乐趣	171
太极柔力球让你玩出健康	172
身心不适时可做瑜伽	173
跳舞利于老年糖尿病患者身心健康	174
糖尿病患者忌讳跳踢踏舞	175
瘦腰可远离糖尿病	176

目录 Contents

勤动双腿保健康	177
“散步降糖”要选对方式	177
对糖尿病患者步行的几点建议	178
要想身体好，每周跑一跑	179
不妨试试糖尿病健康操	180
糖尿病患者不适合晨练	180
糖尿病足患者的运动方式	181
“分级”运动，控制血糖	182
运动时间要紧跟用药时间	183
什么情况不适合运动	183
运动中容易忽略的一些问题	184
运动要因“血糖”而变	185
防治糖尿病的按摩操	186
适合糖尿病合并下肢血管病患者的运动	187
夏季运动的注意事项	188
糖尿病患者冬季可做下肢保健操	189
适合糖尿病患者练习的 5 分钟体操	190
糖尿病运动保健法：“弹”着走	191
糖尿病患者出游的注意事项	192

第八章 并发症的预防与护理

糖尿病急、慢性并发症	194
早期预防糖尿病并发症	194

Contents 目录

从诱因预防糖尿病急性并发症	195
预防低血糖症	195
如何应对低血糖症	197
糖尿病皮肤病	198
正确认识糖尿病足	200
引发糖尿病足的危险因素	200
足部疾病的预防处理	201
每天洗脚防病足	202
合脚鞋袜预防足病	203
护理足部修剪趾甲有原则	204
给足部“活血”的方法	205
糖尿病患者脚部伤口的处理	206
防病足的护理细节	207
糖尿病对眼睛的影响	208
把握好时间做眼底检查	209
糖尿病眼病防治有八招	210
从“头晕”警惕并发症	212
从饮食上预防神经痛	214
预防糖尿病神经痛的自疗方法	215
糖尿病患者需警惕心脏并发症	216
糖尿病冠心病的三级预防	217
及早发现糖尿病脑病	219
糖尿病脑病的预防措施	219
糖尿病脑病的护理	220
糖尿病性高血压的危害	222
降压治疗能预防并发症	223

目录 Contents

外洗方治疗糖尿病末梢神经病变	223
糖尿病口腔病变	224
防治霉菌性阴道炎贵在降低 pH 值	225
无症状糖尿病	226
糖尿病昏迷的急救	226
避免摔倒酿大祸	227
发现患者跌倒后应如何判断和处置	228

第九章 简易的自然疗法

糖尿病患者自行疗养的方法	230
敷脐疗法	230
糖尿病有氧体疗法	231
中医验方治疗糖尿病	233
糖尿病的艾灸疗法	235
糖尿病的气功疗法	237
糖尿病患者的自我保健按摩	238
刮痧治疗糖尿病	239
糖尿病的拔罐疗法	240

第十章 降血糖药膳与偏方

药膳	242
偏方	249