



糖尿病

居家自疗手册

TANGNIAOBING
JUIA ZILIAO SHOUCE

夏兴荣 / 编著

向生活要健康，
认识 → 理解 → 接受 → 行动 → 坚持，
十字方针五步走，“专家门诊”
教你愉快生活，轻松战胜糖尿病！



中国妇女出版社



糖尿病

居家自疗手册

TANGNIAOBING
JUIA ZILIAO SHOUCE

夏兴荣 / 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病居家自疗手册 / 夏兴荣编著. — 北京: 中国
妇女出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5127-0067-3

I. ①糖… II. ①夏… III. ①糖尿病—防治—手册
IV. ①R587.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第138568号

糖尿病居家自疗手册

编 著: 夏兴荣

责任编辑: 李白沙

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 11

字 数: 160千字

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年9月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0067-3

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

战胜疾病，先战胜自己

“生活方式病”是发达国家在对一些慢性非传染性疾病进行大量的流行病例调查、研究后得出的结论，其主要病因是现代人的诸多不良生活方式所引起的。此类疾病包括糖尿病、高血压、冠心病、高血脂、脑中风等心脑血管疾病及部分恶性肿瘤。

在这些病中，糖尿病已经成为一种世界性疾病，它在不知不觉中威胁着人类的健康和寿命。目前，在全球约有2亿多糖尿病患者，发病率正呈逐年上升趋势。在我国，糖尿病的预防很不理想，目前已进入糖尿病的爆发期，据美国《新英格兰医学杂志》于2010年发布的《中国糖尿病患病率报告》显示，中国的糖尿病患者已达9240万人，患病率高达9.7%，即每10个成年人中就有1个糖尿病患者，而潜在的糖尿病患病率也高达15.5%，并且每天以3000名新病例的速度迅速增长。



令人吃惊的是，在如此庞大的患者人群中，真正对自身所患疾病有正确认识的人很少，认知率和治疗率不足30%，很多人甚至理所当然地认为这是一种“富贵病”，不把它当回事。由于认知不够、治疗不及时，有的甚至忽略治疗，致使这一疾病在世界范围内迅速蔓延开来。虽然它不是传染性疾病，但对患者生命健康所造成的威胁跟传染病并无二致。

到目前为止，糖尿病尚无完全“根治”的灵丹妙药，但是，它并非什么不治之症，只要糖尿病患者科学、及时地治疗和调理，就能与其“和平共处”，过上正常人的生活。这是因为，大量的临床实践经验表明，糖尿病真正的危害不是来自于疾病本身，而是来自于患者对日常生活中的致病因素、影响病情控制和康复的因素认识不足，没有充分认识

到生活方式的改变是有效治疗此病、巩固治疗成果的关键所在。

目前在我国，糖尿病患者的治疗达标率低，患者经常出现病情反复、难以控制，甚至不断恶化的局面，导致这一状况的深层次原因在于患者在预防、干预和治疗疾病的漫长过程中，存在着以下阻碍病情控制、康复的因素：

- 说了，但未必听见；
- 听了，但未必理解；
- 理解了，但未必能接受；
- 接受了，但未付诸行动；
- 行动了，但未必能长期坚持。

国内外的权威医学专家经过无数实践证明，糖尿病是完全可防可控的。他们同时认为，患者对环境认知、生活方式等因素的认识和控制程度，会直接影响到自身能否最终打败和战胜疾病。患者对各种因素的认知和控制的程度越高，自我保健防范得越好，寿命就越长，尤其是糖尿病的发病原因复杂，单纯使用某一种治疗方法往往难以奏效，而集饮食、运动、心理、药物、监测等于一体的综合疗法，是目前已被证明行之有效的最佳治疗方案。

患者在与疾病斗争的过程中，听取医生的建议，进行科学有序的治疗，是必不可少的。但是，作为一种“生活方式病”，我们不能把治愈和康复的希望完全寄托在医生的身上，对于糖尿病患者来说，培养和建立科学、健康、良好的生活方式，并恒久坚持下去是更为重要的，而这一切要靠患者自己去实现，别人永远帮不了你的忙。因此，从这个角度上讲，糖尿病患者不能轻易将掌握和控制病情的主动权交出去，更多的时候，自己要做掌握和控制病情的主人：战胜自己，继而驾驭和战胜疾病！

本书从医学研究和临床实践、医者和患者的双重角度出发，结合国内外防治糖尿病的最新医学理论研究成果和进展，以现实生活中“糖友”老唐的亲身“战糖史”为贯穿全书的主线，紧紧围绕糖尿病与人们日常生活方式密切相关的实际情况，提出了全新的“战糖”理念和务实

策略，即“认识→理解→接受→行动→坚持”，从饮食调养、科学运动、心理调适、合理用药、自我监测等多个层面阐释战胜糖尿病的方法，从而形成了这本小而全的糖尿病患者生存哲学全书，具有鲜明的针对性、实用性、便利性等特征。我们相信，本书将会让广大“糖友”们轻松、明白地掌握正确的生活方式和战胜疾病的方法，一如现实生活中的老唐一样快乐地享受生活，战胜疾病！



目 录

CONTENTS

第一章 听说不等于认识，糖尿病离我们有多远

糖尿病已成为仅次于肿瘤、心脑血管疾病的第三大严重威胁现代人健康和生命的“杀手”，并引起了世界各国政府的高度重视。1991年，在各国政府的倡导提议下，世界卫生组织将每年的11月14日命名为“糖尿病日”。糖尿病已经成为“世纪病”“世界病”，因此，任何一个对自身及亲人健康负责的生命个体都要正确认识糖尿病，不能总是停留在“听说”和“被听说”的层面上！



专家话糖面面观 / 2

为什么说糖尿病是“甜蜜的杀手” / 2

1. “甜蜜的杀手”之谜 / 2

2. 明其危害 / 3

糖尿病是怎样在“潜移默化”中形成的 / 5

1. 糖尿病的形成病因 / 5

2. 糖尿病的发病过程 / 6

糖尿病最容易“青睐”的高危人群 / 7

快速、全面了解糖尿病的四大类型 / 8

1. I 型糖尿病 / 8

2. II 型糖尿病 / 9



- 3. 妊娠期糖尿病 / 9
- 4. 其他特殊类型糖尿病 / 9

解析糖尿病最为常见的基本症状 / 10

- 1. 糖尿病的基本症状 / 10
- 2. 糖尿病症状与原因分解导图 / 11

健康自测，“甜蜜的杀手”离我们有多远 / 12

- 1. 自我检测的重要性 / 12
- 2. 自我检测的方法和步骤 / 12
- 3. 判断方法 / 13
- 4. 不适宜检测的情况 / 13
- 5. 其他注意事项 / 13

“糖友”老唐的“战糖”史：初识糖尿病 / 15

- 被疑似糖尿病 / 15
- 被诊断为糖尿病 / 16

第二章 认识不等于理解，防御才是对生命的负责

糖尿病犹如一个狡猾的“敌人”，“潜伏”在我们的机体里几年，甚至十几年而不被发现。它悄无声息地侵蚀和吞噬着我们的健康，等到出现症状而被诊断为糖尿病时，机体的某些重要器官已经被其严重损害。可见，认识不等于真正“了解”，当我们从其他患者身上认识到什么是糖尿病及其危害、庆幸自己没有染上时，说不定它已经悄然地潜入了我们的机体。因此，我们要尽早揭开它的“真面目”，及早排查，这才是对生命真正负责的态度。

专家话糖面面观 / 20

糖尿病患者亟待走出的十大误区 / 20

1. 误区一：父母都没有糖尿病 / 20
2. 误区二：糖尿病是吃糖吃出来的 / 20
3. 误区三：没有症状不会是糖尿病 / 21
4. 误区四：体检查出血糖高 / 21
5. 误区五：糖尿病可以根治 / 21
6. 误区六：得了糖尿病这也不能吃，那也不能喝 / 22
7. 误区七：久病成良医 / 22
8. 误区八：胰岛素千万不能打 / 23
9. 误区九：控制好血糖不会得并发症 / 23
10. 误区十：糖尿病患者不可能长寿 / 23

远离糖尿病应注重的“四个点儿” / 24

1. 多学点儿 / 24
2. 少吃点儿 / 24
3. 勤动点儿 / 24
4. 放松点儿 / 25



未雨绸缪，糖尿病防御需把好“三道防线” / 25

1. 一级预防 / 26
2. 二级预防 / 26
3. 三级预防 / 27

防治结合，举足轻重的防治“256”方案 / 27

1. 两个目标 / 28
2. 五项指标 / 28
3. 六种手段 / 28

注重细节是预防并发症最好的“防御剂” / 29

1. 预防手脚受伤 / 30



2. 不宜长时间看书、看电视 / 31

3. 糖尿病患者要防止便秘 / 31

4. 洗澡应控制好水温 / 31

5. 慎服感冒药 / 31

6. 不要排斥住院治疗 / 32

定期体检，将生命的指标掌控在自己的手中 / 32

端正心态，积极防御才能与健康结伴一生 / 33

1. 糖尿病患者应排除的心理干扰 / 33

2. 糖尿病患者如何进行心理治疗 / 34

“糖友”老唐的“战糖”史：被确诊后的担忧 / 35

确诊后的那些日子 / 35

老唐出“状况”了 / 36

不安中的担忧 / 37

第三章 理解了还要接受，勇于改变你的生活方式

世界卫生组织的调查资料显示，人类的健康状况与寿命长短40%取决于遗传和生存环境（其中遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，生活环境和地理气候条件占7%），而60%取决于自身努力程度。培养和坚持良好、健康的生活方式是生命健康和长寿的根本保证，更是防治糖尿病的根本大法！

专家话糖面面观 / 40

解析不良生活方式如何“邂逅”糖尿病 / 40

“战糖”，关键是要改变生活方式 / 42

如何为改变生活方式做准备 / 43

1. 改变生活方式的五个阶段 / 44
2. 测试, 你真的准备好了吗? / 46

改变计划从“算计吃”开始 / 47

1. 没有绝对禁忌 / 48
2. 讲求膳食平衡 / 49
3. 因病因人而异 / 49

如何为自己制定饮食治疗计划 / 49

1. 第一步: 弄清“吃什么” / 50
2. 第二步: 算计“吃多少” / 51
3. 第三步: 掌握“如何吃” / 53

怎样为自己量身定制“新菜单” / 53

1. 食谱制定第一步: 确定主食量 / 54
2. 食谱制定第二步: 确定副食量 / 55
3. 食谱制定第三步: 调整营养配餐 / 55



总量控制好, 食谱也能花样大翻新 / 56

1. 食物交换法——让食谱花样大翻新 / 56
2. 各类等值食物交换量表 / 57

营养素科学补, 在战糖中求生活质量 / 61

1. 碳水化合物 / 62
2. 蛋白质 / 63
3. 脂肪 / 64
4. 膳食纤维 / 65
5. 维生素、矿物质 / 65

顺天应时来调养, 四季“战糖”要善变 / 67

1. 春季调养 / 67



2. 夏季调养 / 68

3. 秋季调养 / 69

4. 冬季调养 / 69

“糖友”老唐的“战糖”史：接受后的主动求知 / 70

关于“护工”小嫻 / 70

学着接受 / 71

开始主动求知 / 72

着手计划行动 / 73

第四章 接受了还需行动，用行动征服糖尿病

如果把“战糖”生活比做一场“战斗”，那么，有计划、有准备的行动就是打响这场“战斗”，并将其作为一场攻坚战、持久战进行下去，这是战胜糖尿病的最佳作战武器！最成功的作战方案，就是把这种有计划、有准备的“行动”融入我们的日常生活中！

专家话糖面面观 / 76

改变生活方式的关键是行动 / 76

1. 树立全面的目标 / 76

2. 积极排除障碍 / 78

怎样将行动融入到日常生活中 / 80

1. 活动与运动 / 81

2. 如何改变生活方式以增加体力活动 / 81

运动是征服糖尿病的一把“利器” / 83

1. 增强身体对胰岛素的敏感性 / 84

2. 能够降低血糖 / 84

3. 改善脂类代谢 / 84

4. 调整体重, 增强体质 /	84
5. 增强心肺及神经功能 /	84
学会为自己量身制定运动处方 / 85	
1. 选择合适的运动类型 /	85
2. 确定合适的运动强度 /	86
3. 确定科学的运动时间 /	87
需要做足的运动安全保护措施 / 89	
1. 运动前: 做好充足的准备工作 /	89
2. 运动中: 做好安全防护工作 /	89
3. 运动后: 关注运动效果及有无损伤 /	90
适合特殊患者的特殊运动安排 / 91	
1. 老年糖尿病患者的运动安排 /	91
2. 胰岛素分泌严重不足患者的运动安排 /	92
3. 慢性并发症患者的运动安排 /	92
中医中药与糖尿病的辨证治疗 / 94	
1. 正确认识中医药对糖尿病的治疗 /	94
2. 中医对糖尿病的辨证治疗 /	94
3. 中医治疗糖尿病的单方验方 /	97
糖尿病的自然疗法——经络按摩 / 98	
1. 经络按摩的主要效果 /	98
2. 糖尿病常用的按摩疗法 /	99
糖尿病的自然疗法——拔罐疗法 / 107	
1. 拔罐疗法与糖尿病的防治 /	107
2. 拔罐疗法的运用 /	108
3. 防治糖尿病常用拔罐疗法 /	108





4. 拔罐疗法需注意的事项 / 109

糖尿病的自然疗法——熏洗沐浴 / 110

1. 熏洗沐浴疗法与糖尿病的防治 / 110

2. 熏洗沐浴疗法的运用 / 111

3. 常见防治糖尿病的熏洗方 / 111

4. 需要注意的事项 / 112

“糖友”老唐的“战糖”史：在行动中的反思 / 113

成长的力量 / 113

行动与反思 / 114

高科技治疗仪 / 115

奇怪的民间偏方 / 116

玉米须降糖茶 / 117

关于“求仙”与“求佛” / 119

第五章 行动了还需坚持，在新生活中打败糖尿病

对新的健康生活方式和习惯的有效、恒久“坚持”，是完成攻坚战后的“守业”行为，它比攻坚战更难，更重要，它是一场持久战，是彻底打败疾病、巩固胜利成果、走向新生的不二法门！

专家话糖面面观 / 122

如何在新生活中完善生活环境 / 122

1. 饮食环境 / 122

2. 情绪环境 / 123

3. 出行环境 / 125

怎样有效地坚持新的生活方式 / 126

1. 分析身边的人对自己坚持新生活方式的态度 / 127
2. 找出不支持的原因 / 127
3. 解决问题，获得支持 / 128

学会在新生活中自我监测病情 / 130

1. 需要自我监测的项目 / 130
2. 血糖监测的细节问题 / 132

分级治疗，科学选药规范治疗 / 134

1. 糖尿病的分级治疗 / 134
2. 糖尿病不同阶段具体的治疗方案 / 135

降糖药要明明白白地吃才有效 / 136

1. 常见的糖尿病患者用药误区 / 137
2. 常见降糖药物的用法 / 138

走出误区，重新认识“胰岛素” / 140

1. 胰岛素的几个常见认识误区 / 140
2. 正确、全面认识胰岛素 / 141
3. 正确理解胰岛素的不良反应 / 142

中西合璧，综合诊治打败糖尿病 / 143

1. 中西合璧，标本兼治 / 143
2. 生命的保护神“胰岛素”的运用 / 144

积极防控，在新生活中远离并发症 / 147

1. 急性并发症的防控 / 147
2. 慢性并发症的防控 / 148

“糖友”老唐的“战糖”史：在坚持中的战胜 / 151

- 不能不说的糖尿病爱人 / 151



“战糖”是一种生活态度 / 152

神奇的经络按摩疗法 / 157

写在最后——获得新生 / 158



第一章

听说不等于认识，糖尿病离我们有多远

TANGNIAOBING JUJIA ZILIAO SHOUCHE

糖尿病已成为仅次于肿瘤、心脑血管疾病的第三大严重威胁现代人健康和生命的“杀手”，并引起了世界各国政府的高度重视。1991年，在各国政府的倡导提议下，世界卫生组织将每年的11月14日命名为“糖尿病日”。糖尿病已经成为“世纪病”“世界病”，因此，任何一个对自身及亲人健康负责的生命个体都要正确认识糖尿病，不能总是停留在“听说”和“被听说”的层面上！

