

常见病家庭养愈书系



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU CESHU GONGZUO SHI

本书献给勇于自我管理健康的朋友！

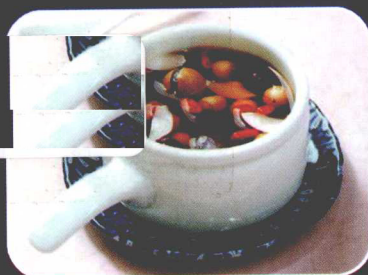
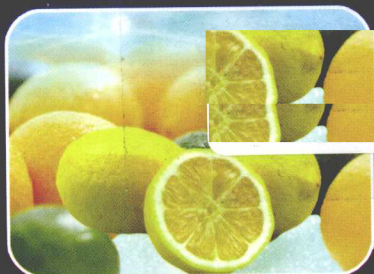
药食结合降伏 糖尿病

YAOSHI JIEHE XIANGFU TANGNIAOBING

编著 王强虎

HEALTH

最真诚的指点 最有效的援助



PROTECTION



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

药食结合 降 伏 糖尿病

YAOSHI JIEHE XIANGFU TANGNIAOBING

编 著 王强虎



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

药食结合降伏糖尿病 / 王强虎编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5091-4041-3

I. ①药… II. ①王… III. ①糖尿病—用药法②糖尿病—食物疗法
IV. ①R587.105②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140071 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 郁 静 张长义 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11 字数: 175 千字

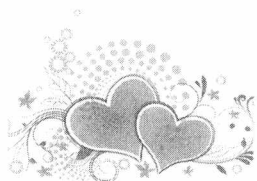
版、印次: 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

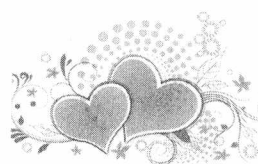
SUMMARY

本书从糖尿病的基本常识入手，对糖尿病患者及其家属关心的科学用药、饮食调养、食物疗法等内容做了较详细的介绍，包括糖尿病患者日常生活中的平衡饮食，科学合理的饮食结构以及有益于糖尿病治疗的药物与食物，内容实用，阐述简明，适于糖尿病患者自我用药与饮食治疗参考，同时对基层医务工作者也有一定的参考价值。

中国医药出版社
地址：北京市东城区
电话：010-67002888

前言

PREFACE



糖尿病是一组以高血糖为特征的内分泌代谢疾病。这是由于胰腺中分泌的胰岛素相对或绝对不足，以及靶细胞对胰岛素敏感性的降低，引起糖、蛋白质、脂肪和水、电解质代谢紊乱，由此导致神经、血管病变，引起心、脑、肾、神经及眼等组织器官的慢性进行性病变。目前，我国的糖尿病患者数量正在以惊人的速度急剧增多。20世纪70年代末，我国20岁以上人群中糖尿病患者不到1%，现在已经上升到4.2%以上，而且还在以1%的速度逐年增加。据估计，目前我国糖尿病患者已经达4 300万人，每年增加120万人，每天增加3 000人，糖尿病给人们带来精神和身体的沉重负担，许多患者还没有掌握好控制糖尿病的方法。在这些方法之中科学用药和科学饮食最为重要，如果掌握了这两种方法，糖尿病患者在追求生活享受的同时，病情是可以得到控制的。本书基于这一观念，告诉人们如何从用药和饮食方面应对糖尿病。

本书分为3章，第1章讲述糖尿病患者需要了解的基础知识；第2章讲述糖尿病患者如何合理用药；第3章讲述糖尿病患者如何掌握科学的食疗方法。希望糖尿病患者在日常生活中注意平衡饮食，科学合理地调整饮食结构，正确选择有益于糖尿病治疗的药物与食物，以求获得更好更持久的疗效。

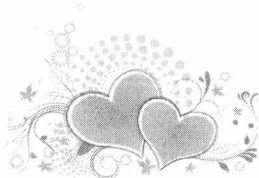
编 者

2010年2月17日

糖尿病防治歌诀

清淡饮食最为佳，五谷杂粮并不差。
一日三餐八分饱，饥饿可配菜豆渣。
日用脂肪选素油，多用调料少烹炸。
甘肥咸食均不宜，贪杯痛饮更可怕。
体弱消瘦口发馋，可食瘦肉鸡与鸭。
江豆薏米麦仁粥，清热利湿效堪佳。
花生青菜治便秘，溏泻芡实山药下。
天麻煮鸡治头晕，芹菜降糖也降压。
消瘦多喝羊肉汤，肥胖患者食冬瓜。
莲子芡实治尿频，二目昏花杞菊茶。
烟酒之物莫沾唇，平素饮食忌辛辣。
需要营养补蛋白，豆类制品质最佳。
血脂若高多食醋，醋蛋山楂将脂压。
糖尿病人重食疗，疗效不比药物差。
惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心。
多食杂粮宜清淡，开朗乐观莫生嗔。
按时服用参冬药，良药苦口病离身。
配合外贴康复袋，精神内守真气存。
饭后常宜漫步走，消食运脾妙如神。
一年四季常锻炼，身体康宁度百春。

（佚名）



目录

CONTENTS

第1章 基础知识	1
一、认识血糖	1
二、血糖值保持多少为宜	1
三、为什么保持血糖稳定至关重要	2
四、血糖高就是糖尿病吗	2
五、肝肾两脏在血糖调节中的作用	3
六、血糖监测的时间和频度	3
七、自我监测血糖的操作方法	3
八、自我监测血糖的注意事项	4
九、什么是糖耐量试验	4
十、有些患者餐后血糖为何比餐前还低	5
十一、糖尿病诊疗中测定C肽的意义	6
十二、糖尿病的诊断标准	6
十三、糖尿病患者为什么中老年人居多	7
十四、糖尿病的“三多一少”症状	7
十五、糖尿病是不是一定有“三多一少”症状	8
十六、糖尿病的并发症信号	9
十七、糖尿病并发症有哪些危害	10
十八、糖尿病肾病的表现	10
十九、糖尿病患者容易患哪些疾病	11



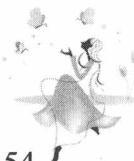
药食结合降伏糖尿病

冠心病	11
肺结核	11
抑郁症	12
皮肤病	13
白内障	14
脂肪肝	14
高脂血症	15
高血压病	15
脑血管病	16
视力下降	16
口腔疾病	17
出汗异常	18
阳痿（男性勃起功能障碍）	18
性冷淡	19
泌尿系统疾病	19
糖尿病肾病	20
二十、高黏滞血症对糖尿病患者的危害很大	20
二十一、糖尿病患者为什么早期餐前饥饿难忍	20
二十二、不要踩到低血糖的“雷区”	21
二十三、什么是糖尿病苏木杰现象	22
二十四、什么是糖尿病黎明现象	22
二十五、同是高血糖，处理方法却迥异	23
二十六、低血糖反应的常见表现	23
二十七、糖尿病患者易出现低血糖	24
二十八、糖尿病低血糖的预防措施	24
二十九、判断血糖的高低忌跟着感觉走	24
三十、糖尿病患者不要只关注血糖	25
三十一、糖尿病需药物治疗与日常调养相配合	25
三十二、糖尿病如何改善和提升 pH	26
三十三、什么是“B 细胞休息”	26
三十四、糖尿病与体重有什么关系	27



三十五、糖尿病治疗应因人而异	27
三十六、糖尿病患者血糖过低同样危险	28
三十七、糖耐量试验是怎么一回事	28
三十八、什么是胰岛素抵抗	29
三十九、糖尿病治疗重在克服胰岛素抵抗	29
四十、糖化血红蛋白是糖尿病治疗的“金标准”	30
第2章 药物治疗	31
一、糖尿病患者需终身服药吗	31
二、糖尿病用药时应查肝肾功能	31
三、口服降糖药的分类与选用	32
四、口服降糖药服用的四点注意事项	32
五、糖尿病用药还要测血糖	33
六、口服降糖药的合理应用	33
七、降糖药是否损害肝肾	34
八、升高的血糖降得越快越好吗	35
九、同时服用同类降糖药物害处大	35
十、糖尿病如何选磺脲类药物	35
十一、磺脲类降糖药常见的副作用	36
十二、磺脲类降糖药的作用机制	36
十三、格列本脲用药指导	37
十四、格列齐特用药指导	37
十五、格列吡嗪用药指导	38
十六、格列喹酮用药指导	38
十七、格列美脲用药指导	39
十八、双胍类降糖药的适应证	39
十九、双胍类降糖药的禁忌证与副作用	40
二十、服用二甲双胍能减体重	40
二十一、胖人首选双胍类、瘦人先用促泌药	41
二十二、 α 葡萄糖苷酶抑制药的使用方法	41
二十三、 α 糖苷酶抑制药注意事项与禁忌证	42

二十四、噻唑二酮类药物如何使用	42
二十五、漏服降糖药应如何补救	43
二十六、各种降糖药物有哪些优缺点	44
二十七、为什么新服用的降糖药不起作用	44
二十八、胰岛素治疗的目标是什么	45
二十九、使用胰岛素会不会成瘾	45
三十、糖尿病患者不宜拒绝胰岛素	45
三十一、糖尿病患者使用胰岛素治疗有哪些优点	46
三十二、胰岛素治疗时有哪些副作用	47
三十三、不同胰岛素降血糖的规律有何不同	47
三十四、胰岛素治疗要掌握使用方法	47
三十五、糖尿病肾病用胰岛素需要减量	48
三十六、胰岛素怎样保存才不会失效	48
三十七、胰岛素泵的构造与原理	48
三十八、使用胰岛素泵应具备什么条件	49
三十九、胰岛素泵适合哪些患者	49
四十、何时停用口服降糖药和使用胰岛素治疗	49
四十一、糖尿病伴高血压时如何选择降压药	50
四十二、糖尿病患者要经常服阿司匹林吗	50
四十三、控制高血压的药物对血糖有无影响	51
四十四、糖尿病治疗应强调中西医结合	51
四十五、糖尿病治疗常用中成药介绍	52
六味地黄丸	52
麦味地黄丸	52
消渴丸	52
降糖甲片	53
参芪降糖胶囊	53
糖尿乐胶囊	53
玉泉丸	54
金芪降糖片	54
糖脂消胶囊	54



石斛夜光丸.....	54
四十六、糖尿病患者要谨慎应对感冒	55
四十七、糖尿病患者感冒后要慎用感冒药	55
四十八、具有糖尿病治疗作用的中草药有哪些	56
人参.....	57
西洋参.....	58
黄芪.....	59
葛根.....	60
石斛.....	61
生地黄.....	62
麦冬.....	63
玉竹.....	64
黄精.....	64
枸杞子.....	65
地骨皮.....	66
黄连.....	67
丹参.....	67
蜂胶.....	68
绞股蓝.....	69
薏苡仁.....	70
牡蛎.....	71
天花粉.....	72
四十九、糖尿病的常用参考偏方一.....	73
五十、糖尿病的常用参考偏方二.....	74
五十一、糖尿病名医验方参考.....	79
五十二、糖尿病患者使用甘草片须谨慎	81
第3章 饮食调养.....	83
一、降低血糖显著的日常食物.....	83
蘑菇.....	83
木耳.....	84



药食结合降伏糖尿病

苦瓜	85
大蒜	86
南瓜	86
洋葱	87
海带	88
燕麦	88
空心菜	89
黄鳝	90
魔芋	91
萝卜	91
荞麦	92
咖啡	92
山药	94
赤小豆	94
玉米须	95
海参	96
冬瓜	97
西瓜皮	98
芹菜	98
蚕蛹	100
山楂	101
樱桃	101
荔枝核	102
泥鳅	103
菠菜根	103
胡萝卜	104
马齿苋	105
龙须菜	106
柚子	107
香菇	107
桂皮	108



鹌鹑	109
蛤蜊	109
黄豆	110
绿豆	111
黑豆	112
豇豆	113
麦麸	114
小米	115
猪胰	115
蚂蚁	116
鸡蛋	117
葡萄酒	117
西瓜翠衣	118
二、不宜于糖尿病患者吃的食物	119
红枣	119
糯米	120
无花果	120
甘蔗	121
蜂蜜	121
桂圆	122
罗汉果	122
月饼	123
浓茶	123
三、糖尿病患者能不能吃水果	124
四、糖尿病患者要谨慎食用的 9 种水果	124
五、过量饮酒是糖尿病患者的禁忌	125
六、稳定血糖需要做好饮食安排	126
七、糖尿病患者要合理搭配主食	126
八、糖尿病患者要严格控制主食用量吗	126
九、糖尿病患者要限制食盐用量	127
十、有益于糖尿病患者的果蔬汁	127



药食结合 降糖 糖尿病

旱芹菜番茄汁.....	128
芹菜胡萝卜汁.....	128
鲜薤菜二冬汁.....	128
人参胡萝卜汁.....	128
鲜番茄黄瓜汁.....	129
鲜竹笋槐花汁.....	129
嫩芦笋番茄汁.....	129
鲜石斛萝卜汁.....	130
鲜玉竹番茄汁.....	130
枸杞叶芹菜汁.....	130
鲜芹菜豆奶汁.....	130
苹果胡萝卜汁.....	131
枸杞叶苹果汁.....	131
番茄菠萝苦瓜汁.....	131
十一、药粥治病降低血糖安全又方便.....	132
十二、该如何科学配制降低血糖的药粥.....	132
十三、熬制降糖药粥的注意事项.....	133
十四、糖尿病患者宜经常食用的降糖食疗粥.....	133
枸杞粳米粥.....	134
黄芪粳米粥.....	134
扁豆粳米粥.....	134
葛根粳米粥.....	134
菠菜内金粥.....	135
地骨皮粥.....	135
山药猪肚粥.....	136
猪肚粳米粥.....	136
萝卜粳米粥.....	136
花粉粳米粥.....	136
南瓜苡麦粥.....	137
南瓜粟米粥.....	137
黑豆苡仁粥.....	137

玉米须芦笋粥.....	137
燕麦牛奶粥.....	138
绿豆燕麦粥.....	138
赤豆燕麦粥.....	138
赤豆高粱粥.....	138
羊肉萝卜粥.....	138
海带粟米粥.....	139
海带苡麦粥.....	139
海参黄芪粥.....	139
洋参核桃粥.....	140
陈皮海带粥.....	140
海藻双仁粥.....	140
十五、生活中降糖食疗粥食用注意事项	140
十六、具有降低血糖的食疗美味汤.....	141
百合芦笋汤.....	141
葱姜豆腐汤.....	142
鲜味螺汤.....	142
小豆鲤鱼汤.....	142
海蜇马蹄汤.....	142
海蜇荸荠汤.....	143
地黄核桃汤.....	143
枸杞西芹汤.....	143
桑椹猪胰汤.....	144
鲜莲银耳汤.....	144
枸杞杜仲汤.....	144
洋参银鱼羹.....	145
枸杞鳝鱼羹.....	145
海参猪胰汤.....	145
公英瘦肉汤.....	146
土茯苓猪骨汤.....	146
十七、降糖食疗汤的配制注意事项.....	146



药食结合 降糖 糖尿病

十八、喝茶有益于防治糖尿病吗.....	147
十九、凉开水泡茶降糖有效果.....	148
二十、现代药茶的概念与作用.....	148
二十一、糖尿病患者宜喝的降糖药茶.....	149
花粉降糖茶.....	149
菟丝子茶.....	149
田螺降糖茶.....	150
芦叶降糖茶.....	150
玉竹乌梅茶.....	150
麦冬党参茶.....	151
山药天花粉茶.....	151
二皮小豆茶.....	151
山药枸杞茶.....	151
芦笋冬瓜茶.....	152
麦麸玉竹茶.....	152
二仁粟米茶.....	152
小豆洋参茶.....	153
蚕豆大蒜茶.....	153
粟米苡麦茶.....	153
绿豆银花茶.....	154
薯叶苦瓜茶.....	154
二十二、药茶降糖需要注意什么.....	154
二十三、制作降糖药茶选用药材的禁忌.....	155
二十四、糖尿病患者的饮食要坚持“三多三少”	155
二十五、糖尿病患者饮食方式的“四宜四忌”	156
二十六、糖尿病患者食后需要“四个行动”	158
二十七、怎样计量自己的饮食量.....	159
二十八、糖尿病如何运用食品交换法.....	160

一、认识血糖

人体所需能量的 70% 来源于糖，糖尿病患者必须了解血糖的来龙去脉，因为这关系到血糖的高低及控制问题。

1. 血糖的概念 血糖是指血液中的葡萄糖，血液中葡萄糖以外的糖类及血液以外的糖类均不能称之为血糖。

2. 血糖的来源 一是由食物消化吸收而来；二是由肝脏内储存的糖原分解而来；三是由脂肪和蛋白质转化而来。

3. 血糖的去处 一是氧化转变为能量，供人体消耗；二是转化为糖原储存于肝脏和肌肉中；三是转化为脂肪和蛋白质等营养成分加以储存。

4. 人体调节血糖的重要器官 一是肝脏通过储存和释放葡萄糖来调节血糖；二是神经系统通过对进食，对糖类的摄取、消化、利用、储存的影响来调节血糖，也能通过内分泌系统间接影响血糖；三是内分泌系统尤其是胰腺分泌激素调节血糖。肝脏、神经和内分泌共同维持血糖的稳定。

二、血糖值保持多少为宜

由于糖尿病患者血糖波动大，在治疗过程中，一般不可能要求其血糖值始终保持正常人的水平。因此，只要达到空腹血糖 $4.0 \sim 7.8 \text{ mmol/L}$ ($70 \sim 140 \text{ mg/dl}$)，餐后 2 小时血糖 $6.0 \sim 10.0 \text{ mmol/L}$ ($108 \sim 180 \text{ mg/dl}$)，任何随机时间血糖： 10.0 mmol/L