

新世纪医患**教**学丛书



教您防治 糖尿病

万力生 金钟大→编著

ANGNIAOBING

上海科学技术出版社

新世纪医患教·学丛书

万力生 金钟大 编著

教您防治 糖尿病

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教您防治糖尿病/万力生,金钟大编著. —上海:上海科学技术出版社,2003.10
(新世纪医患教·学丛书)
ISBN 7-5323-7105-0

I. 教... II. ①万... ②金... III. 糖尿病—防治
IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第051339号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

同济大学印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销

2003年10月第1版 2004年2月第2次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.375 字数 155 千

印数 5 501—9 700 定价:12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书着重从医患交流的角度出发,采用一问一答的咨询短信样式,针对广大糖尿病患者及其家属较为关注的话题,系统介绍了有关糖尿病的各种中西医防治手段和防治方法,并推荐了相应的生活护理措施,使广大糖尿病患者及其家属能够正确认识糖尿病,从而配合医生积极治疗,提高患者的生活质量,使患者早日恢复健康。本书语言通俗易懂,内容简明扼要,读者易于接受。

本书也可供广大临床、科研工作者参考选用。

《新世纪医患教·学丛书》编委会

主 编

万力生

编 委 (以姓氏笔画为序)

万力生	王永梅	何 丽
邱静宇	范红霞	欧阳钢
金钟大	钟伟梅	顾 宁
徐传毅	裴晓华	

前 言

新世纪,寄托着人类社会新的希望:和平稳定,家庭幸福,健康长寿。

21 世纪已进入预防医学时代。今天,人们对一度忽视了的生命价值观显得尤为关注,这是因为应了一句老话:“身体是革命的本钱。”多少贤能俊杰对事业孜孜以求,鞠躬尽瘁,无暇顾及自己的健康,以致身体每况愈下,最后不得不因为健康的原因离开了自己为之奋斗了多年的工作岗位,让人不禁为之扼腕叹息!其实,健康的金钥匙就掌握在您自己的手中,自我防治成为通向健康的必由之路。古人云“上工(高明的医生)不治已病,治未病”,讲的就是这个道理。

有感于此,我们在上海科学技术出版社的支持下,经过广泛收集资料与调研论证,编撰了《新世纪医患教·学丛

书》，并将此作为对新世纪的献礼，献给广大的读者朋友们。本丛书将从治疗和预防的角度出发，告诉您怎样去呵护您的身体，怎样让您的身体保持最佳状态，怎样防治已经发生的疾病，避免错过早期防治的良机，等等。

《新世纪医患教·学丛书》具有很强的科学性、针对性和实用性。每册的作者都是工作在临床第一线的专家，对该病具有较深研究和丰富的临床经验。作者对患者最关心的问题作了详细的解答，语言通俗易懂，道理深入浅出，方法简便可行。手中有这样一套书，就等于把医生请回了家，就如同身边有了一位保健医生。

有病早治，未病先防。从这个意义上讲，这套丛书不仅适合患者阅读，对于健康的人也一定会是开卷有益的。愿她能成为您永远的朋友！

2002年10月 万力生博士于深圳

写给读者朋友们的话

糖尿病是一种世界性疾病,随着人们生活水平的日益提高,糖尿病的发病率也越来越高,据估计我国约有 2 000 万糖尿病患者,且呈逐年上升趋势。糖尿病以发病率高、全身受害、无法根除为其三大特点,已成为继心脑血管病和肿瘤之后的第三大疾病。目前,广大的糖尿病患者朋友们对糖尿病及其并发症的危害性认识不足,使绝大多数糖尿病患者血糖控制不达标,错过了早期防治的良机。

您是否患有糖尿病?您对糖尿病的防治知识又掌握了多少呢?如果您正因为患有糖尿病而苦恼,别着急,读过本书您将迅速了解糖尿病的防治常识及如何正确面对糖尿病,使您的身体保持最佳状态,让您避免错过早期防治的良机,早日回到健康的人群中。

本书的编写,采用问答的形式,针对您最关心的问题,

通过简明易懂的语言,系统介绍了有关糖尿病的各种防治手段如西医治疗、中医治疗、运动治疗、饮食治疗、药膳治疗、预防措施及生活护理等。她如同一名保健医生,教您如何去恢复健康,愿您能早日认识她,早日成为朋友!

祝您早日康复!

编 者

目 录

西医治疗

- 1** 目前国内常用的口服降血糖药有哪几种/ 2
- 2** 在什么情况下适合服用格列本脲/ 2
- 3** 在哪些情况下不宜服用格列本脲/ 3
- 4** 格列本脲的副作用有哪些/ 4
- 5** 在哪些情况下可用苯乙双胍/ 4
- 6** 在哪些情况下不能用苯乙双胍/ 5
- 7** 苯乙双胍的副作用有哪些/ 6
- 8** 在哪些情况下适合用阿卡波糖/ 6
- 9** 阿卡波糖的副作用有哪些/ 7
- 10** 哪些糖尿病患者适合使用胰岛素治疗/ 8
- 11** 胰岛素有哪几种/ 9

- 12** 用胰岛素治疗糖尿病会出现哪些副作用及并发症/ 9
- 13** 注射胰岛素时为何三餐前的剂量不同/ 10
- 14** 如何根据血、尿糖变化来调整胰岛素剂量/ 11
- 15** 注射胰岛素的患者为什么要查四次尿和四段尿/ 12
- 16** 如何处理低血糖反应/ 13
- 17** 胰岛素治疗中出现过敏反应怎么办/ 15

中医治疗

- 18** 中医治疗糖尿病分多少证型/ 18
- 19** 阴津亏虚型糖尿病如何选方用药/ 18
- 20** 阴虚热盛型糖尿病如何选方用药/ 19
- 21** 气阴两虚型糖尿病如何选方用药/ 20
- 22** 气阴两虚兼瘀型糖尿病如何选方用药/ 20
- 23** 阴阳两虚型糖尿病如何选方用药/ 21
- 24** 治疗糖尿病的中成药有哪些/ 22
- 25** 治疗糖尿病的单方验方有哪些/ 24
- 26** 哪些中草药具有降血糖作用/ 26
- 27** 如何治疗糖尿病足/ 29
- 28** 针灸治疗糖尿病常选用哪些穴位/ 29
- 29** 针灸治疗糖尿病应注意什么/ 30
- 30** 治疗糖尿病为什么中西医结合最好/ 31

运动治疗

- 31** 体育锻炼对糖尿病患者有什么益处/ 34
- 32** 女性定期锻炼可预防糖尿病吗/ 35
- 33** 如何提高糖尿病患者运动的积极性/ 36
- 34** 糖尿病患者运动时应遵循哪些原则/ 37
- 35** 糖尿病患者在运动治疗中有哪些错误观点/ 39
- 36** 爬山运动有利于糖尿病患者恢复健康吗/ 40
- 37** 糖尿病患者在什么情况下不能进行体育锻炼/ 41
- 38** 糖尿病患者外出旅游应注意什么/ 42
- 39** 糖尿病患者安全锻炼应掌握哪些技巧/ 44

饮食治疗

- 40** 糖尿病患者的饮食要点有哪些/ 48
- 41** 1 型糖尿病患者和 2 型糖尿病患者在饮食要求上有哪些不同/ 48
- 42** 糖尿病患者可以吃哪些食物/ 49
- 43** 有哪些日常食品可以治疗糖尿病/ 50
- 44** 糖尿病患者为什么宜食高纤维素饮食/ 52
- 45** 糖尿病患者为什么宜食植物油而少食动物脂肪/ 53
- 46** 糖尿病患者能吃水果吗/ 54

- 47** 糖尿病患者不宜吃哪些食物/ 55
- 48** 糖尿病患者为什么不宜饮酒/ 55
- 49** 糖尿病患者为什么不宜食用富含胆固醇的食物/ 56
- 50** 为什么糖尿病患者不能用不吃主食来控制血糖/ 57
- 51** 糖尿病患者为什么不宜多吃盐/ 58
- 52** 糖尿病患者全天的主食量是如何分配的/ 58
- 53** 饮食控制是否只控制主食而副食不加控制/ 59
- 54** 糖尿病患者每日应摄取多少碳水化合物/ 60
- 55** 糖尿病患者每日应摄取多少蛋白质/ 61
- 56** 糖尿病患者每日应摄取多少脂肪/ 62
- 57** 糖尿病患者在饮食控制时感到饥饿怎么办/ 63
- 58** 糖尿病肾病患者的饮食应注意什么/ 64
- 59** 注射胰岛素的患者如何灵活加餐/ 64
- 60** 冷开水泡茶能防治糖尿病吗/ 65
- 61** 糖尿病患者食用哪种月饼比较好/ 66
- 62** 为什么说食用带麸谷物可以降低患糖尿病的风险/ 67
- 63** 糖尿病患者不能吃甜食吗/ 68
- 64** 怎样使用食物交换份/ 69
- 65** 饮食疗法失败的主要原因是什么/ 70
- 66** 选用饮食疗法要注意哪些问题/ 71
- 67** 糖尿病患者对饮食疗法的误解有哪些/ 72
- 68** 多喝水对糖尿病患者有益吗/ 75

- 69** 糖尿病患者可以食用的蔬菜汁有哪些/ 76
- 70** 糖尿病患者可以食用的豆浆有哪些/ 78
- 71** 糖尿病患者可以食用的饼有哪些/ 81
- 72** 糖尿病患者可以食用的粉有哪些/ 82

药膳治疗

- 73** 糖尿病患者的药膳方有哪几类/ 86
- 74** 糖尿病患者可以食用的药膳粥有哪些/ 86
- 75** 糖尿病患者可以食用的药膳糊有哪些/ 95
- 76** 糖尿病患者可以食用的药膳羹有哪些/ 97
- 77** 糖尿病患者可以食用的药膳膏有哪些/ 101
- 78** 糖尿病患者可以食用的药膳面有哪些/ 107
- 79** 糖尿病患者可以饮用的药膳茶有哪些/ 109
- 80** 糖尿病患者可以食用的药膳饮有哪些/ 122
- 81** 糖尿病患者可以食用的药膳汤有哪些/ 126
- 82** 糖尿病患者可以饮用的药膳酒有哪些/ 134
- 83** 糖尿病患者可以选用的药膳菜谱有哪些/ 140

预防措施

- 84** 如何降低糖尿病的发病率/ 162
- 85** 糖尿病能预防吗/ 162
- 86** 预防糖尿病的要点有哪些/ 164
- 87** 如何及早发现糖尿病/ 164

- 88** 怎样预防糖尿病合并症/ 167
- 89** 如何预防糖尿病肾病/ 168
- 90** 如何预防糖尿病合并感染/ 170
- 91** 如何预防糖尿病性脑血管病/ 171
- 92** 如何预防糖尿病足/ 172
- 93** 哪些人容易患糖尿病/ 173
- 94** 睡眠不足可诱发糖尿病吗/ 173
- 95** 更年期妇女容易患糖尿病吗/ 174
- 96** 天气变化对糖尿病控制有影响吗/ 175
- 97** 精神紧张对糖尿病血糖控制有什么影响呢/ 177
- 98** 为什么糖尿病患者夏季应远离空调/ 177
- 99** 为什么青年男性不要忽视糖尿病/ 178
- 100** 为什么久坐办公室易得糖尿病/ 180
- 101** 为何男性糖尿病患者会出现阳痿/ 181
- 102** 糖尿病患者的保肾之道是什么/ 182
- 103** 为什么经常腹泻要查血糖/ 184
- 104** 糖尿病的六大奇征是什么/ 185
- 105** 夏季是治疗糖尿病良机吗/ 187
- 106** 预防糖尿病为什么要补锌和铬/ 188
- 107** 糖尿病能根治吗/ 189
- 108** 糖尿病患者可以结婚吗/ 190
- 109** 糖尿病患者能够妊娠生育吗/ 191
- 110** 糖尿病会遗传吗/ 192
- 111** 糖尿病患者也能长寿吗/ 193

112 影响糖尿病预后的常见因素有哪些/ 194**生活护理****113** 糖尿病患者如何自我保健/ 198**114** 为使糖尿病患者配合治疗,医护人员应做哪些工作/ 199**115** 糖尿病患者如何摆脱烦恼、沮丧的情绪/ 200**116** 糖尿病患者怎样才能做到生活有规律呢/ 201**117** 糖尿病患者应如何保护眼睛/ 202**118** 糖尿病酮症酸中毒应如何护理/ 204**119** 糖尿病患者怎样加强足部护理/ 204**120** 糖尿病患者感染后如何进行护理/ 206**121** 糖尿病患者发生神经病变时如何护理/ 206**122** 糖尿病患者如何进行口腔护理/ 207**123** 糖尿病患者如何避孕/ 208**124** 糖尿病患者在夏季能吃冷饮吗/ 209**125** 糖尿病患者能游泳吗/ 209**126** 糖尿病患者如何安然度夏/ 210**127** 糖尿病患者如何进行冬季保养/ 211**128** 糖尿病患者如何就医治疗/ 213**129** 糖尿病患者为何要特别注意个人卫生/ 215**130** 糖尿病患者为何要戒烟/ 217

西医治疗

常用的口服降糖药有多少种？
这四种降糖药各有各的适应证



降糖灵正适合您

我们使用的胰岛素怎么不一样？

胰岛素有好多种

不宜服用优降糖