

糖尿病

调养与护理

主编 倪青



中国中医药出版社

百病饮食心理运动调护丛书

糖尿病调养与护理

主 编 倪 青

编写人员 倪 青 齐兰芳

袁 利 李 静

吴 弘 李 鲲

中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病调养与护理/倪青主编. - 北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-971-3

I. 糖… II. 倪… III. ①糖尿病-护理-问答②糖尿病-保健-问答 IV. R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11506 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 10

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN7-80089-971-3/R·968

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复，合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理，是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说，“三分治病，七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”，正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的康复也有极大的促进作用，故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要，以什么样的心理去面对疾病，用何种情绪去感染患者以利康复，如何以科学的运动疗法去配合药物治疗，这也是大有学问的。因此，加强这方面知识的宣传普及，也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识，我们自1997年开始，组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本，并以此为教材，于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动，收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈，我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新医学模式及护理模式指导下，树立起疾病防治及调护新概念，密切医患配合，使疾病早日痊愈！

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书由糖尿病专科医生，根据国内外糖尿病调护最新进展、保健热点，结合临床广大患者的实际需要编写而成。采用问答的形式，论述了糖尿病一般调护、药物调护、饮食调护、心理调护、运动调护、糖尿病教育等糖尿病患者最关心的问题，融科学性、先进性、实用性、通俗性于一体，适合广大基层医务人员、广大糖尿病患者及家属阅读。

目 录

一般调护

1. 糖尿病是一种内分泌疾病吗? (1)
2. 糖尿病是新近被发现的疾病吗? (3)
3. 糖尿病属于中医的什么病, 中医是怎样认识糖尿病的? (4)
4. 糖尿病的病名有什么来历吗? (4)
5. 糖尿病有什么危害? (5)
6. 糖尿病传染吗, 遗传吗? (6)
7. 糖尿病能根治吗? (7)
8. 怎样才能检查出糖尿病? (8)
9. 糖尿病患者可以没有自觉症状吗? (9)
10. 糖耐量减低是隐性糖尿病吗? (9)
11. 我经常多饮多尿口渴反复发作, 为什么医生说我不是糖尿病呢? (10)
12. 我母亲多次查尿都有尿糖, 是否可以判断她患糖尿病? (10)
13. 糖尿病是急性发作的疾病吗? (11)
14. 糖尿病是一种原发性的疾病吗? (12)
15. 哪些人易患糖尿病? (13)
16. 尿糖阴性就不是糖尿病吗? (13)
17. 血糖高就是糖尿病吗? (14)
18. 糖尿病的发病率与年龄有关吗? (14)
19. 目前糖尿病能有效控制吗? (15)

20. 糖尿病影响寿命吗?	(16)
---------------------	------

药物调护

21. 怎样做到理想控制血糖?	(18)
22. 如果忘记服用降糖药, 该怎么办?	(19)
23. 我一直服用降糖药, 这次看病让我打胰岛素, 我该怎么办?	(20)
24. 究竟什么时间打胰岛素好?	(21)
25. 胰岛素在什么部位注射吸收最均衡?	(21)
26. 注射1次普通胰岛素只能维持3~6小时吗?	(22)
27. 我在晚餐前注射了普通胰岛素和NPH, 次日晨 3点出现了低血糖怎么办?	(23)
28. 血糖控制得不理想, 多长时间调整一次中效或 长效胰岛素?	(24)
29. 我目前注射普通胰岛素, 今天中午我不想吃饭, 可不可以不打胰岛素?	(24)
30. 外出旅游时如何携带胰岛素?	(25)
31. 为什么普通胰岛素容易浑浊?	(25)
32. 目前我很胖, 少注射点胰岛素是不是可以减肥?	(26)
33. 哪些药品可减弱或增强磺脲类降糖药的作用? ...	(27)
34. 使用口服降糖药控制血糖的标准是什么?	(27)
35. 使用糖适平应注意什么问题?	(28)
36. 如何使用美吡哒?	(29)
37. 肥胖糖尿病病人适合磺脲类降糖药治疗吗?	(31)
38. 什么是磺脲类口服降糖药原发或继发失效, 如 何判断?	(31)
39. 磺脲类药继发失效如何处理?	(33)
40. 哪些情况应慎用磺脲类降糖药?	(35)

41. 阿卡波糖是如何起降糖作用的, 怎样服用, 注意什么问题?	(36)
42. 用胰岛素治疗的目的是什么?	(37)
43. 哪些病人适用于胰岛素治疗?	(38)
44. 使用胰岛素的基本原则是什么?	(39)
45. 注射胰岛素会成瘾吗?	(40)
46. 胰岛素有哪些副作用?	(41)
47. 低血糖有哪些表现, 怎样预防?	(42)
48. 发生低血糖怎样处理?	(44)
49. 注射胰岛素的病人需要控制饮食吗, 那么为什么还要加餐?	(45)
50. 有的病人为控制血糖不吃主食而以肉食为主是否可取?	(46)
51. 胰岛素治疗期间应注意什么?	(47)
52. 能学会自己注射胰岛素吗?	(48)
53. 究竟如何正确贮存胰岛素?	(49)
54. 口服药物继发失效是否终身使用胰岛素治疗呢?	(50)
55. 磺脲类药长期使用会不会引起胰岛 β 细胞衰竭, 是否所有糖尿病病人在长期使用磺脲类药物治疗后都会失效呢?	(51)
56. 促使糖尿病加重的药物有哪些?	(52)
57. 磺脲类药有那些毒副作用?	(53)
58. 开始使用胰岛素剂量如何确定?	(53)
59. 不稳定型糖尿病病人如何使用普通胰岛素?	(55)
60. 什么是四段尿, 什么是四次尿?	(55)
61. 为什么要查四段及四次尿尿糖, 为什么要同时记录?	(56)

62. 不同年龄的糖尿病病人胰岛素使用有哪些不同?
..... (57)
63. 饮食怎样对胰岛素需要量产生影响? (58)
64. 哪些激素或药物会对胰岛素需要量产生影响? ... (59)
65. 身体肥胖的糖尿病病人, 在使用胰岛素治疗时
应注意什么? (59)
66. 用胰岛素治疗的糖尿病病人, 在尿糖出现阴性
或一个加号时, 是否可以不用胰岛素? (60)
67. 使用胰岛素治疗, 有哪些并发症? (61)
68. 使用胰岛素治疗, 有哪些过敏反应, 如何防治?
..... (61)
69. 使用胰岛素如发生皮下脂肪萎缩怎么办? (62)
70. 使用胰岛素后出现浮肿怎么办? (63)
71. 什么叫胰岛素抗药性, 怎么办? (63)

饮食调护

72. 人体内生成能量的原料是什么? (65)
73. 什么是碳水化合物? (65)
74. 什么是蛋白质? (66)
75. 什么是脂肪? (67)
76. 糖尿病人为什么要控制饮食? (67)
77. 饮食治疗的目的是什么? (69)
78. 消瘦病人是否可以不控制饮食? (70)
79. 糖尿病病人的饮食与非糖尿病病人有何不同,
是否很单调? (70)
80. 怎样计算糖尿病人所需的热能? (71)
81. 有哪几种营养素供给热能, 它们所占的热能比
值是多少, 如何计算它们的供给量? (73)
82. 饮食控制是否只限制主食而副食随便? (74)

83. 儿童糖尿病饮食应注意什么?	(75)
84. 糖尿病病人怎样安排全日的主、副食量?	(75)
85. 肥胖糖尿病病人如何减体重?	(80)
86. 控制饮食感到饥饿怎么办?	(81)
87. 为什么糖尿病人要食蛋白质食物, 糖尿病人吃 多少蛋白质为宜?	(82)
88. 糖尿病病人需要多少脂肪, 植物油是否不用限 制, 吃多少为宜?	(83)
89. 胆固醇的来源是什么?	(85)
90. 糖尿病病人需要多少碳水化合物?	(85)
91. 碳水化合物进量是否越少越好?	(87)
92. 为何糖尿病饮食要增加食物纤维?	(87)
93. 糖尿病病人有哪些食物不宜吃, 哪些适宜吃? ...	(89)
94. 糖尿病病人能吃水果吗?	(90)
95. 糖尿病病人能不能饮酒?	(91)
96. 糖尿病病人能吃木糖醇、果糖和其他甜味剂吗?	(92)
97. 医、护、营养人员该怎样对病人进行饮食指导?	(93)
98. 糖尿病人有哪几种饮食方法?	(94)
99. 血糖降低后体重也会降低吗?	(95)
100. 我害怕晚上低血糖, 临睡前应该怎样加餐?	(96)
101. 逢年过节人们总抵挡不住美食的诱惑, 糖尿病 患者应注意什么?	(97)
102. 褪黑素能治糖尿病吗?	(98)
103. 糖尿病高血压患者饮食应注意什么?	(99)
104. “金字塔型饮食指导”对糖尿病人有用吗?	(100)
105. 糖尿病患者一日多餐是不是比一日三餐好? ...	(101)

- 106. 糖尿病人什么时间吃零食合适? (102)
- 107. 糖尿病人能服饮料吗? (102)
- 108. 糖尿病肾病饮食如何选择? (103)
- 109. 具有降糖降脂作用的肉类食物有哪些? (105)
- 110. 具有降糖降脂作用的植物中药类及粮食类有
哪些? (108)
- 111. 具有降糖降脂作用的瓜菜类有哪些? (111)
- 112. 糖尿病人宜选用的药膳有哪些? (113)

心理调护

- 113. 糖尿病患者应如何树立正确的疾病观? (117)
- 114. 七情对糖尿病有什么影响? (118)
- 115. 为什么说糖尿病人的康复需要全社会的参与?
..... (119)
- 116. 糖尿病人常见心理障碍有哪些? (120)
- 117. 精神紧张对糖尿病控制产生怎样影响? (121)
- 118. 引起精神紧张因素有哪些, 如何控制精神紧
张? (122)
- 119. 什么是生物反馈疗法, 对糖尿病有何作用?
..... (123)
- 120. 临床常用的心理疗法有哪些? (124)
- 121. 心理治疗应遵循什么原则? (125)
- 122. 心理疗法的具体做法有哪些? (126)
- 123. 如何作好糖尿病病人的心理护理? (127)
- 124. 精神紧张对糖尿病有何影响, 护理上应注意
什么? (129)
- 125. 如何作好青春期心理护理? (130)
- 126. 糖尿病病人如何进行自我心理护理? (132)
- 127. 为什么糖尿病人易恐惧, 应如何调护? (134)

128. 音乐疗法能治糖尿病吗？	(135)
129. 适合糖尿病人的音乐疗法有哪些？	(135)
130. 糖尿病患者采用音乐疗法应注意什么？	(136)
131. 文娱康复法能治糖尿病吗？	(137)
132. 适合糖尿病人的文娱康复法有哪些？	(137)
133. 糖尿病患者采用文娱康复时应注意什么？	(138)
134. 糖尿病患者如何避免情志刺激？	(139)
135. 糖尿病患者如何应用以情胜情疗法？	(140)
136. 糖尿病患者如何乐观待病？	(141)
137. 为什么糖尿病患者容易焦虑？	(141)
138. 对糖尿病患者如何进行说理开导？	(142)
139. 糖尿病患者怎样做才能静志安神？	(143)
140. 为什么说糖尿病患者易出现心理障碍？	(143)

运动调护

141. 为什么运动疗法是糖尿病的基本疗法之一？ ...	(145)
142. 糖尿病运动疗法有什么意义？	(146)
143. 糖尿病患者运动疗法的原则是什么？	(148)
144. 糖尿病患者运动疗法的适应症有哪些？	(149)
145. 糖尿病患者运动疗法的禁忌症有哪些？	(150)
146. 糖尿病患者应选择哪些运动方式？	(151)
147. 如何根据血糖水平选择运动？	(151)
148. 糖尿病患者运动前应注意什么？	(152)
149. 糖尿病患者运动中应注意什么？	(154)
150. 糖尿病患者运动后应注意什么？	(155)
151. 如何确定运动强度？	(155)
152. 如何根据运动强度调节胰岛素用量？	(156)
153. 体质较弱的糖尿病患者如何运动？	(157)
154. 糖尿病患者运动时是否可以加餐？	(158)

155. 运动对体质较弱的糖尿病人有何影响?	(159)
156. 有没有一种简单的运动可以降血糖?	(159)
157. 运动对血糖有什么影响?	(160)
158. 为了防止运动低血糖, 运动前应做什么准备?	(161)
159. 白天运动后, 为什么夜间才发生低血糖?	(162)
160. 性生活之后为什么出现低血糖?	(162)
161. 什么叫有氧运动?	(163)
162. 锻炼的持续时间和间隔时间是多少?	(164)
163. 运动强度怎样掌握?	(165)
164. 运动前后何时化验血糖含量?	(166)
165. 什么时间运动合适?	(167)
166. 什么是柔韧性运动?	(167)
167. 强化运动的原因是什么?	(169)
168. 运动疗法的效应是什么?	(170)
169. 运动疗法在糖尿病治疗中的具体作用如何? ...	(171)
170. 糖尿病患者如何制订运动处方?	(172)
171. 运动对糖尿病高血糖有何影响?	(174)
172. 运动对肥胖型糖尿病人有何影响?	(174)
173. 运动对血脂高的糖尿病人有何影响?	(175)
174. 糖尿病孕妇能运动吗?	(176)
175. 老年性糖尿病人运动时应注意什么?	(176)
176. 糖尿病眼疾患者如何运动?	(177)
177. 糖尿病患者能游泳吗?	(178)
178. 糖尿病偏瘫患者恢复期如何进行康复锻炼? ...	(179)
179. 糖尿病下肢血管病变患者运动时应注意什么?	(180)
180. 糖尿病肩周炎应如何锻炼?	(181)

181. 糖尿病肾病患者锻炼时应掌握哪些原则？		(181)
182. 如何采用运动方式增强性功能？		(182)
183. 糖尿病人能练气功吗？		(183)
184. 哪些功法适合糖尿病人？		(183)
185. 练气功时应注意什么？		(184)
186. 各种运动的热量标准是多少？		(185)
187. 糖尿病人室内锻炼应注意什么？		(185)
188. 糖尿病人户外锻炼应注意什么？		(186)

其他调护

189. 糖尿病人能做理疗吗？		(187)
190. 砂疗能治糖尿病吗？		(188)
191. 适合糖尿病的浴疗有哪些？		(188)
192. 磁疗能治糖尿病吗？		(189)
193. 推拿、按摩能治糖尿病吗？		(190)
194. 哪些穴位能降血糖？		(190)
195. 糖尿病患者如何进行推拿、按摩？		(191)
196. 适合糖尿病患者的推拿、按摩手法有哪些？	...	(192)
197. 糖尿病的外治法有哪些？		(195)
198. 针灸能治糖尿病吗？		(196)
199. 针灸治疗糖尿病常选穴位有哪些？		(197)
200. 针灸治疗糖尿病应注意什么？		(197)
201. 糖尿病监测的内容有哪些，它的目的和方法 是什么？		(198)
202. 如何早期发现糖尿病性心脏病？		(200)
203. 糖尿病人应如何自我调养？		(202)
204. 老年糖尿病不同季节应注意哪些问题？		(204)
205. 为什么冬季清晨糖尿病患者易发生心肌梗死， 如何防治？		(206)

206. 糖尿病患者如何越冬?	(208)
207. 为什么糖尿病人冬季易发生脑血管意外, 如何防治?	(210)
208. 糖尿病人冬季易发生哪些骨关节病, 如何防治?	(212)
209. 糖尿病患者冬季为什么易患感冒, 如何防治?	(213)
210. 糖尿病人冬季沐浴时应注意什么?	(214)
211. 为什么冬季糖尿病人易患皮肤瘙痒, 如何防治?	(214)
212. 手脚麻木就一定是糖尿病神经病变吗?	(216)
213. 为什么强调糖尿病患者冬季要护脚?	(217)
214. 为什么糖尿病人春季尤应注意个人卫生?	(218)
215. 糖尿病人春天易患哪些传染病, 怎样预防? ...	(219)
216. 糖尿病人春季踏青时应注意哪些问题?	(219)
217. 为什么糖尿病人春季易患疖肿?	(220)
218. 糖尿病人为什么夏季应远离空调?	(222)
219. 为什么糖尿病人夏季易患皮肤病?	(222)
220. 糖尿病人如何安然度夏?	(223)
221. 夏季糖尿病病人能喝冷饮吗?	(224)
222. 为什么糖尿病人不宜秋冻?	(224)
223. 为什么强调糖尿病病人的自我护理和家庭护理?	(225)
224. 怎样作好老年糖尿病患者的护理?	(226)
225. 糖尿病酮症酸中毒病人如何护理?	(228)
226. 应怎样预防和护理糖尿病合并感染?	(229)
227. 糖尿病合并高血压应如何调护?	(230)
228. 糖尿病足如何护理?	(231)