



走出糖尿病

误区

198招

李艳玲 主编

ZouChu Tang Niao Bing
Wu Qu 198 Zhao



天津科技翻译出版公司



走出糖尿病误区

198招

ZouChu Tang Niao Bing
Wu Qu 198 Zhao

主编：李艳玲
编者：李艳玲 闫 安
刘绪清 郭 森



天津科技翻译出版公司



图书在版编目(CIP)数据

走出糖尿病误区198招/李艳玲编著. —天津:
天津科技翻译出版公司, 2008. 10
ISBN 978-7-5433-2339-1

I. 走… II. 李… III. 糖尿病—防治 IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第106459号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

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

印 刷: 高等教育出版社印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 24开本 7印张 126千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

定价: 15.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

QIAN YAN

目前全世界糖尿病患病率都在增加,我国增长的速度也非常快,据统计我国糖尿病患病率为4%~5%,仅次于印度,居世界第二位。

糖尿病治疗是一种综合性的治疗,它包括饮食治疗、运动治疗、药物治疗、心理治疗、糖尿病监测和糖尿病教育,这也是我们常说的“五驾马车”原理。在我的《糖尿病营养调理 268 招》和《糖尿病运动·药物·心理调养 278 招》中,将饮食治疗、运动治疗、药物治疗、心理治疗、糖尿病监测和糖尿病教育都详细地介绍了。在《糖尿病营养调理 268 招》出版两年和《糖尿病运动·药物·心理调养 278 招》出版仅 5 个月的时间里,我不断地接到来自糖尿病患者及其家属、医务人员、学生、媒体的反馈信息,他们认为此书非常实用,且通俗易懂,但希望能帮助解答更多的有关糖尿病误区的问题,于是将糖尿病误区整理成册,以飨读者。希望本书也能为读者提供有益的帮助。

本书从糖尿病的认识误区、诊断误区、饮食治疗误区、药物治疗误区、运动误区、监测误区、心理误区、护理误区和女性糖尿病误区九方面,深入浅出地介绍了糖尿病的综合治疗方法,并以问答的

形式对糖尿病患者常见的问题进行解答。

本书在编写过程中得到天津中医药大学第一附属医院营养科刘克敏、雷雯、张克明的大力帮助,在此表示衷心地感谢。

李艳玲

2008 .6

目 录

WU LU

第一章 糖尿病认识的误区	(1)
1. 糖尿病是由于胰岛功能减退而引起的	(2)
2. 糖耐量减低者离糖尿病很远	(2)
3. 没有糖尿病家族史就不会患糖尿病	(3)
4. 糖尿病遗传,无法预防	(3)
5. 糖尿病是富人病	(4)
6. 老年人才会得糖尿病	(4)
7. 孩子这么小,不会得糖尿病	(5)
8. 消瘦者不会患糖尿病	(5)
9. 能吃能喝,不会得糖尿病	(6)
10. 糖尿病与我无关	(6)
11. 糖尿病患者体重控制的越低越好	(7)
12. 吸脂术有助于治疗糖尿病	(7)
13. II型糖尿病比I型严重,I型比II型好治	(8)

- 14. I 型糖尿病“蜜月期”就是治愈 (8)
- 15. 认为糖尿病是终身病,只有控制没有治疗 (9)
- 16. 糖尿病慢性并发症是不可避免的 (10)
- 17. 糖尿病患者不能结婚 (10)
- 18. 糖尿病患者开刀后伤口长不上,所以无法手术 (11)
- 19. 听信病友而不听信医生 (11)
- 20. 听外人不听家人的 (12)
- 21. 相信秘方,胡乱求医 (12)
- 22. 宁可花钱吃保健品,而不愿意服用降糖药 (13)
- 23. 中年糖尿病患者重工作不重治病 (13)
- 24. 依赖药物,忽视调节 (13)

第二章 糖尿病诊断的误区 (15)

- 25. 尿糖阴性就一定不是糖尿病 (16)
- 26. 只要空腹血糖正常就可以高枕无忧 (16)
- 27. 没有出现“三多一少”症状就不是糖尿病 (17)
- 28. 肝病糖尿病与普通糖尿病是一回事 (18)
- 29. 糖尿病酮症和酮症酸中毒是一回事 (18)

第三章 糖尿病饮食治疗的误区 (21)

- 30. 糖尿病与吃糖多有关 (22)

31. 热量控制越低越好	(23)
32. 饮食控制就是挨饿	(23)
33. 控制饮食,就是不吃甜食,少吃或不吃主食	(24)
34. 调整饮食就是吃素,不吃肉	(25)
35. 要想血糖低就得少吃饭	(26)
36. 要想血糖低少吃主食多吃肉	(26)
37. 糖尿病患者不能吃甜食或巧克力	(27)
38. 低血糖时不敢吃糖	(27)
39. 糖尿病患者不能吃水果	(28)
40. 不太甜的水果不用限量	(30)
41. 芒果的血糖生成指数高,糖尿病患者不能吃	(31)
42. 西瓜的血糖生成指数高,糖尿病患者不能吃	(31)
43. 荔枝能降糖	(32)
44. 番石榴降血糖可大量吃	(33)
45. 山楂能降血糖、降血脂,可多吃	(33)
46. 为了少吃,每天只吃一顿饭	(35)
47. 早餐不想吃,中餐来个饱	(35)
48. 能吃的食物就那几种	(36)
49. 糖尿病患者不能吃精制糖,但可以吃天然糖	(36)
50. 糖尿病患者不能吃糖,但可以多吃蜂蜜	(37)
51. 使用甜味剂的食品有降糖作用	(38)
52. 糖尿病患者吃甜味剂食品可以随便吃,不用控制量	(38)
53. 糖尿病患者可以放心食用添加了各种“甜味剂”的食品	(39)

- 54. 降糖食品可以任意吃 (41)
- 55. 无糖食品不需要控制 (41)
- 56. 糖尿病患者不能喝粥 (42)
- 57. 糖尿病患者早餐可以喝粥 (42)
- 58. 多吃粗粮不影响血糖 (43)
- 59. 富含多糖类的食物不能吃 (44)
- 60. 每日只吃粗粮不吃细粮 (44)
- 61. 膳食纤维多多益善 (45)
- 62. 吃馒头比吃米饭使血糖升高更快 (48)
- 63. 吃生的食物有利于血糖控制 (49)
- 64. 咸的食物可以随便吃 (50)
- 65. 少吃盐但可以多吃酱油 (50)
- 66. 限盐饭菜无滋味 (51)
- 67. 糖尿病患者不能吃醋 (52)
- 68. 酸性食物就是有酸味的食物 (53)
- 69. 蔬菜可以随意吃 (54)
- 70. 卷心菜口味比较甜,糖尿病患者不能吃 (54)
- 71. 茄子含糖量高,糖尿病患者不能吃 (55)
- 72. 胡萝卜血糖生成指数高,糖尿病患者不能吃 (56)
- 73. 南瓜能降血糖 (56)
- 74. 苦瓜降血糖 (57)
- 75. 洋葱含糖量高,糖尿病患者不能吃 (58)
- 76. 糖尿病患者不能吃土豆、藕、芋艿 (58)

77. 甘薯能当主食吃	(59)
78. 山药能降血糖可以大量吃	(59)
79. 番茄只作为糖尿病患者水果的替代品	(60)
80. 豆制品糖尿病患者可以随意吃	(61)
81. 糖尿病肾病患者不能吃豆制品	(62)
82. 牛奶是优质蛋白,糖尿病患者可以随意饮用	(63)
83. 因为我有糖尿病,所以要控制喝水	(64)
84. 老年糖尿病患者要限制喝水	(65)
85. 只能喝白开水	(66)
86. 茶叶含糖量高,糖尿病患者不能喝茶	(67)
87. 食物交换份过时了不能使用	(68)
88. 多吃坚果有利于糖尿病	(73)
89. 糖尿病患者多吃植物油问题不大	(74)
90. 南瓜子降糖	(76)
91. 糖尿病患者不能喝啤酒,但可喝白酒或洋酒	(76)
92. 喝酒可以少吃饭,有利于血糖控制	(77)
93. 药酒对糖尿病患者有好处	(78)
94. 吃快吃慢无所谓	(78)
95. 糖尿病患者不用注重饮食习惯	(78)
96. 糖尿病患者能喝老火靚汤	(79)
97. 外出旅游没有办法饮食控制	(80)
98. 节日期间没有办法饮食控制	(80)
99. 在饭店应酬吃饭没有办法饮食控制	(81)

100. 大吃一顿后血糖反而低 (82)
101. 膳食宝塔不适用于糖尿病患者 (82)

第四章 糖尿病药物治疗的误区 (85)

102. 注意饮食和运动,最好不用降糖药 (86)
103. 用降糖药就行,不用管其他 (86)
104. 打胰岛素会上瘾 (86)
105. II型糖尿病患者打了胰岛素后就会变成I型病人 (87)
106. 一旦用上胰岛素,病情会加重 (88)
107. 为了预防并发症,II型糖尿病也要用胰岛素 (88)
108. 打胰岛素使人越来越胖 (89)
109. 采用胰岛素治疗后,饮食就不需再控制了 (90)
110. 动物胰岛素与人胰岛素无区别 (90)
111. 胰岛素都是餐前注射 (90)
112. 只能腹部注射胰岛素 (91)
113. 注射胰岛素很疼 (92)
114. 胰岛素注射部位有硬块 (92)
115. 打胰岛素的糖尿病患者只能吃三餐,不能加餐 (93)
116. 胰岛素没有副作用可以解决一切 (93)
117. 胰岛素只能放在冰箱的冷冻室里 (94)
118. 更换胰岛素泵管道后血糖值很快升高 (95)
119. 查出糖尿病就用药 (95)

120. 同类药物联合应用降糖效果好	(95)
121. 多种药物联合应用降糖效果好	(96)
122. 只要能降血糖,用哪一种药都行	(96)
123. 凭感觉服药	(96)
124. 任何药都空腹吃	(97)
125. 治疗糖尿病只要按时服用降糖药就没问题	(98)
126. 降糖药漏服一次没关系	(98)
127. 药物价格高,降糖必定好	(98)
128. 口服降糖药越少越好	(99)
129. 口服降糖药会损害肝脏和肾脏,能不用就不用	(99)
130. 西药副作用大	(100)
131. 西药降糖有副作用,还是中药安全	(100)
132. 糖尿病的治疗只需降血糖就行	(101)
133. 血糖降得越快越好	(101)
134. 血糖恢复正常就是痊愈	(102)
135. 一种降糖药使用几天血糖没降下来,马上换药	(102)
136. 盲目评断疗效	(103)
137. 忽视个体化用药	(103)
138. 老年糖尿病患者用双胍类药降血糖	(104)
139. 糖尿病患者可以用膏剂进补	(104)
140. 糖尿病患者可以服止咳糖浆	(104)
141. 糖尿病肾病患者不能用降糖药	(105)
142. 糖尿病肾病患者拒绝透析治疗	(105)

143. 糖尿病合并高血压的患者降血糖比降血压重要 (106)
144. 糖尿病合并便秘就用泻药 (107)

第五章 糖尿病运动的误区 (109)

145. 糖尿病患者不用注重运动治疗 (110)
146. 锻炼对糖尿病效果不大 (110)
147. 有时间就运动,没时间就算了 (111)
148. 运动很枯燥,很难坚持 (111)
149. 运动无计划 (113)
150. 做家务就是运动,不必要再运动了 (114)
151. 每天都很累,再运动就受不了了 (114)
152. 凡是运动都有利于降血糖 (114)
153. 大运动量才能降血糖 (115)
154. 运动到出汗才叫运动 (115)
155. 越早起床运动,效果越好 (116)
156. 已经服用降糖药了,就不必再运动了 (116)
157. 吃得少,尽量不动 (117)
158. 糖尿病患者不能游泳 (117)
159. 踢毽子是剧烈运动,糖尿病患者不能参加 (118)
160. 肥胖糖尿病患者运动首先应注意保护膝关节 (118)
161. 不能下床的糖尿病患者就不运动了 (119)

第六章 糖尿病监测的误区	(121)
162. 只要感觉好,医生不必找	(122)
163. 过多地依赖医务人员和家人	(122)
164. 不定期到医院测血压	(123)
165. 血糖高低仅用家用仪器	(124)
166. 早起测空腹血糖吃药	(124)
167. 运动前不测血糖	(124)
168. 只吃药,不复查	(125)
169. 轻视检查和化验	(125)
170. 没必要花很多钱测糖化血红蛋白	(126)
171. 糖尿病定期查尿糖,不用查尿常规	(127)
172. 测血糖要刺破手指,尽量少测血糖	(127)
173. 低血糖是无法避免的	(128)
第七章 糖尿病心理的误区	(129)
174. 忧心忡忡,不可终日	(130)
175. 患糖尿病后觉得什么都没意思	(130)
176. 糖尿病是一种非常可怕的病,得了就无法治	(131)
177. 期盼一种什么都治的药	(131)

第八章 糖尿病护理的误区 (133)

- 178. 老年糖尿病患者穿轻便的布鞋 (134)
- 179. 糖尿病患者应睡前烫脚 (134)
- 180. 糖尿病患者不用注意护脚 (135)
- 181. 糖尿病患者不适宜晒太阳 (137)
- 182. 糖尿病患者的活动性义齿不能清洗 (137)
- 183. 糖尿病患者能拔牙 (138)
- 184. 糖尿病患者应该勤洗澡 (138)
- 185. 糖尿病患者宜久泡温泉 (139)
- 186. 糖尿病患者能睡凉席 (140)
- 187. 糖尿病患者可以使用空调 (141)
- 188. 糖尿病患者可以染发 (141)
- 189. 糖尿病患者能吸烟 (142)

第九章 女性糖尿病误区 (143)

- 190. 妊娠糖尿病和糖尿病妊娠是一回事 (144)
- 191. 糖尿病女性不用关注特殊时期 (144)
- 192. 女性糖尿病患者可以采用口服避孕药的方式避孕 (145)
- 193. 糖尿病患者不宜怀孕、生育 (146)
- 194. 孕妇多吃水果, 宝宝皮肤好 (147)

195. 妊娠糖尿病不用选择分娩时间	(148)
196. 糖尿病产妇不能哺乳	(148)
197. 糖尿病妊娠女性可以涮火锅	(149)
198. 处于更年期的糖尿病女性血糖波动服用雌激素	(149)

第一章

糖尿病认识的误区

