



TANGNIAOBING ZHUANJIASHIDAO

★自诊自疗糖尿病首选读本★

糖尿病 专家指导

王梅◎主编

著名医学专家精心撰写 战胜糖尿病的完美方案



◎糖尿病的基本医学知识

◎糖尿病的饮食宜忌常识

◎糖尿病的特色疗法

◎糖尿病并发症的治疗

超级
畅销经典
双色版

陕西出版集团
陕西科学技术出版社



TANGNIAOBING ZHUANJIAZHIDAO

★自诊自疗糖尿病首选读本★

糖尿病 专家指导

王梅◎主编

著名医学专家精心撰写
战胜糖尿病的完美方案

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病专家指导/王梅主编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4421 - 3

I. 糖… II. 王… III. 糖尿病 - 防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 140955 号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京市兆成印刷有限责任公司

规格 787 × 1092 毫米 16 开本

印张 18.5

字数 280 千字

版次 2009 年 10 月第 1 版

2009 年 10 月第 1 次印刷

定价 26.80 元

版权所有 翻印必究

前言

FOREWORD

现代社会中，随着生活水平的提高、物质文明的发展，糖尿病的发病率也开始直线上升，它逐渐成为一种常见病、多发病，严重危害着人们的身体健康，给患者的正常工作和生活都带来了极大的不便和困扰。

据世界卫生组织（WHO）1997 年报道，全世界大约有 1.35 亿糖尿病患者，预计到 2025 年将上升到 3 亿人，我国糖尿病的发病率上升趋势尤为明显。如：在 20 世纪 70 年代末期，糖尿病的患病率不足 1%；1980 年，经对 14 个省市的 30 万人口调查，40 岁以上人口的糖尿病患病率为 2.53%；1996 年，按 1985 年 WHO 糖尿病诊断标准，对我国 11 个省市、年龄为 20 ~ 75 岁的 42751 人进行流行病学调查，糖尿病患病率为 3.21%，糖耐量减低（IGT）患病率为 4.76%。据专家估计，我国已有 3000 万糖尿病患者，推测到 2025 年，我国糖尿病患者可能突破 1 亿人，约占当时世界糖尿病患者的 1/4 ~ 1/3。糖尿病已成为世界经济发达国家的第三大非传染病（第一为心血管病，第二是肿瘤），是严重威胁人类生命、健康的世界性公共卫生问题，日益引起各国医疗机构的广泛关注。

为了迎接新时代的挑战，医学界也迎来了新的发展机遇，全国各地从事糖尿病专业的专家、学者从中医、西医、中西医结合的不同领域针对糖尿病及其并发症，采用现代科学技术的方法和手段开展多层次、多角度的科学研究，并取得了多项重大成果，为我国糖尿病学的发展和糖尿病的防治开创了新的局面。

瑞士糖尿病教育专家 Asal 教授说得好：“糖尿病及其并发症的高质量治疗，取决于对糖尿病病人的教育。”加强糖尿病教育，首先是增强广大人民群众和患者对糖尿病的了解、认识，做到早预防、早发现、早治疗。

为此，我们特意编写了《糖尿病专家指导》这本书，本书共分为两篇。上篇主要介绍糖尿病常识与调养，下篇主要介绍糖尿病的治疗与护理。本书内容详尽，条目清晰。其有很强的实用性、科学性和持久性，以期对广大读者有所裨益。

唯愿通过我们的努力能够为您的康复带去一缕希望之光。

编 者



目 录

CONTENTS



上篇 糖尿病常识与调养



第一章 糖尿病的基本医学常识

什么是糖尿病	003
糖尿病的危害有哪些	003
糖尿病是如何分型的	004
什么是1型糖尿病	004
什么是2型糖尿病	005
什么是原发性糖尿病	005
什么是继发性糖尿病	005
各型糖尿病之间怎样转换	006
糖尿病的病因有哪些	007
糖尿病的发生是因为糖吃多了吗	007
哪些人易患糖尿病	007
糖尿病患者为什么口干、多尿	008
尿糖阳性就是糖尿病吗	008



糖尿病为什么被称为“富贵病”	009
青春期对1型糖尿病有什么影响	009
2型糖尿病有哪些显著特点	010
为什么说2型糖尿病是可以预防的	011
为什么2型糖尿病患者呈低龄化趋势	011
妊娠对糖尿病有什么影响	012
糖尿病会影响患者的寿命吗	012
糖尿病患者的主要死因有哪些	013
糖尿病患者胰岛功能可以恢复吗	014
促使糖尿病早发的主要因素有哪些	014
三天不吃饭血糖就会降低吗	014
糖尿病患者能结婚吗	015
结婚会使病情加重吗	015
糖尿病会遗传吗	016
糖尿病能根治吗	016
得了糖尿病并不可怕	017
什么是胰岛 β 细胞	017
胰岛素的作用有哪些	018
什么是肝糖原	018
怎样预防低血糖	019
中医怎样治疗“黎明现象”	019



第二章 糖尿病常识

糖尿病有哪些早期表现	021
糖尿病有哪些典型症状	022
糖尿病有哪些不典型症状	022
怎样判断糖尿病的轻重程度	023

1 型、2 型糖尿病的发病原理是什么	024
低血糖主要有哪些临床表现	025
糖尿病患者都有自觉症状吗	025
糖尿病会引起多种并发症吗	026
糖尿病合并感染大致可分为几个方面	027
为什么会出现糖尿病黎明现象	027
糖尿病患者为什么会出现消瘦或肥胖等症状	028
糖尿病对性功能有什么影响	029
糖尿病性神经病变有哪些临床表现	029
糖尿病性自主神经病变有哪些临床表现	030
对称性多发性周围神经病变有哪些症状	031
非对称性神经病变有哪些症状	031
糖尿病性肾病有哪些临床表现	032
糖尿病性眼病有哪些临床表现	033
糖尿病有哪些眼部并发症	033
糖尿病性白内障会出现哪些症状	035
糖尿病患者为什么易患骨质疏松	036
糖尿病患者为什么要做骨密度测定	036
糖尿病患者容易发生哪些皮肤感染	037
发生糖尿病足与哪些因素有关	037
糖尿病为什么易发生尿路感染	038
糖尿病酮症酸中毒有哪些临床表现	038
高渗性非酮症糖尿病昏迷有哪些临床表现	039
糖尿病并发脑血管病时表现的先兆迹象有哪些	040
糖尿病性冠心病有什么特点	041
糖尿病合并胃肠道感染有哪些	041
糖尿病与肝脏病有哪些密切关系	041



第三章 糖尿病的诊断常识

糖尿病患者应定期到医院做哪些检查	043
诊断糖尿病的标准有哪些	044
儿童糖尿病的诊断标准	044
妊娠糖尿病的诊断标准	045
老年性糖尿病的诊断标准	045
胰岛素抵抗综合征有哪两个诊断标准	046
检测糖尿病的“金标准”	047
出现多饮、多尿现象能诊断为糖尿病吗	048
糖尿病发病的特点有哪些	048
儿童糖尿病的特点有哪些	049
老年糖尿病的特点有哪些	050
怎样早期发现老年糖尿病	050
糖尿病为什么容易漏诊	051



第四章 糖尿病的自我监测常识

糖尿病患者怎样检测尿糖	053
检查尿糖的原因有哪些	054
怎样正确看待尿糖测定结果	054
怎样计算尿糖定量	055
什么是四段尿	055
什么是四次尿糖	056
测 24 小时尿糖定量怎样留尿标本	056
什么时候血糖正常而尿糖呈阳性	057
测定血糖的方法有哪些	057
为什么要检测饭后血糖	058
怎样利用微量血测定血糖	058

测试微量血糖的方法还有哪些	059
血糖监测最好间隔多长时间	059
复查血糖时是否需要停用降糖药物	059
为什么糖尿病患者要控制上午 11 时的血糖值	060
多长时间测一次手指血血糖为宜	060
血糖仪测定的手指血血糖准确吗	061
自我监测血糖的方法不当会产生哪些后果	061
什么是 C 肽? C 肽测定有何临床价值	061
测定 C 肽水平更能准确反映胰岛 β 细胞的功能	062
测定糖基化血红蛋白有什么意义	063
糖尿病患者要查血脂的原因	063
为什么要做口服葡萄糖耐量试验	064
糖耐量减低者有哪些特殊表现	064
哪些人需要做葡萄糖耐量试验	065
什么是 IGT? 其特点是什么	065
葡萄糖耐量试验时应注意的事项有哪些	066
口服葡萄糖耐量 - 胰岛素释放试验如何测定	066
胰岛素测定有哪些临床意义	067
胰岛素释放试验有哪些临床意义	067
怎样判定糖尿病控制的化验标准	068

第五章 糖尿病的饮食宜忌常识

糖尿病患者宜多吃杂粮	069
糖尿病患者宜吃低糖水果	069
糖尿病患者宜喝豆浆	070
糖尿病患者宜喝咖啡	070
糖尿病患者宜喝番茄汁	071



糖尿病患者宜食南瓜	071
糖尿病患者宜食竹笋	071
糖尿病患者宜吃胡萝卜	072
糖尿病患者宜食豆腐渣	072
糖尿病患者宜饮茶水	072
适宜糖尿病患者吃的粥谱	073
适宜糖尿病患者吃的汤谱	082
适宜糖尿病患者吃的凉菜	095
适宜糖尿病患者吃的热菜	104
糖尿病患者忌食肥肉	116
糖尿病患者忌吃得过饱	116
糖尿病患者忌多吃瓜子	117
糖尿病患者忌吃糖和糖精	117
糖尿病患者忌喝含糖的酸奶	118
糖尿病患者忌用肉食代替主食	118



第六章 糖尿病的生活宜忌常识

糖尿病患者宜正确认识糖尿病	119
糖尿病患者宜注意口腔与牙齿的保护	120
糖尿病患者宜选择合理运动	120
糖尿病患者宜远离空调	121
糖尿病患者宜开灯睡觉	121
糖尿病患者宜按时作息	122
糖尿病患者出游宜带四件“宝”	122
糖尿病患者忌私自停药	123
糖尿病患者忌不良精神刺激	123
糖尿病患者忌吸烟	123

糖尿病患者忌拔牙	124
糖尿病患者忌“秋冻”	124
糖尿病患者忌饮酒	125
糖尿病患者忌染发	126
糖尿病患者忌睡凉席	126
糖尿病患者忌用竹枕	126
糖尿病患者忌看电视时间过长	127
糖尿病患者忌戴隐形眼镜	127
糖尿病患者忌不注意夏季午休	127
糖尿病患者忌过分安逸	128

下篇 糖尿病的治疗与护理

第一章 糖尿病的中医疗法

中医怎样看“消渴症”	131
中医治疗糖尿病的方法有哪些	132
中医对糖尿病的分阶段治疗	132
中医对糖尿病的辨证论治原则	133
中西医结合治疗糖尿病有什么特点	133
中医怎样治疗糖尿病性肾病	134
中医药防治糖尿病肾病有哪些优势	135
中医怎样治疗糖尿病泌汗异常	135
中医怎样治疗糖尿病合并脂肪肝	136
中医怎样治疗糖尿病性周围神经病变	137
血瘀脉络型有哪些症状及治疗措施	137
中医对糖尿病的一般护理包括什么内容	138



第二章 糖尿病的心理疗法

什么是心理疗法	140
糖尿病心理疗法的原则是什么	140
中医心理疗法有哪些方法	141
心理治疗对糖尿病患者有什么重要性	141
精神紧张对控制糖尿病病情有何影响	142
心态失衡对糖尿病患者的影响有哪些	142
糖尿病与抑郁症有什么关系	143
糖尿病患者如何保持良好的情绪	143
乐观的情绪可提高免疫系统	144



第三章 糖尿病的胰岛素治疗

常见的胰岛素治疗适应证有哪些	145
胰岛素治疗的目的是什么	146
胰岛素治疗的原则有哪些	146
胰岛素的生理功能有哪些	146
胰岛素的种类有哪些	147
哪些人可用胰岛素	148
什么是人胰岛素？有哪些类型	148
胰岛素治疗的控制标准	148
短效、中效、长效胰岛素各有哪些特点	149
如何根据尿糖确定胰岛素初始剂量	149
如何根据血糖确定胰岛素初始剂量	150
怎样不再“抵抗”胰岛素	150
胰岛素抵抗的病因有哪些	151
胰岛素抗药性的治疗方法	151

注射胰岛素后会成瘾吗	152
胰岛素注射的最佳部位是哪些	152
解除注射胰岛素疼痛的技巧	153
糖尿病患者怎样注射胰岛素	154
什么是胰岛素笔	154
使用胰岛素治疗发生皮下脂肪萎缩怎么办	154
怎样调整胰岛素维持量	155
胰岛素泵有哪些种类	155
注射胰岛素后体重增加应怎样避免	156
什么是胰岛移植	156
使用胰岛素过量的危害	156
什么是胰岛素过敏反应	157
用胰岛素治疗有哪些优缺点	158



第四章 糖尿病的特色疗法

糖尿病治疗常用穴位有哪些	159
按摩治疗糖尿病有什么特点	159
经穴按摩的方法有哪些	160
按摩常用的手法有哪些	161
按摩疗法有哪些适应证与禁忌证	162
按摩的止痛作用有哪三方面	162
按摩疗法应注意哪些事项	162
刮痧疗法有什么特点	163
刮治部位及方法有哪些	164
刮痧时应注意哪些事项	164
拔罐疗法有什么特点	164
拔罐的常用体位有哪些	165
拔罐疗法应注意哪些事项	166



泡脚疗法有什么特点	166
泡脚疗法应注意哪些事项	167



第五章 糖尿病的饮食疗法

饮食治疗糖尿病的重要性	169
糖尿病饮食疗法的基本原则	169
糖尿病患者饮食疗法的作用	170
糖尿病患者一日三餐应怎样安排	170
糖尿病患者怎样控制一天摄取的总热量	171
适宜糖尿病患者常用的食品有哪些	172
节假日或外出时的饮食该注意哪些问题	172
体弱消瘦的糖尿病患者应如何调理饮食	173
肥胖型糖尿病患者有哪些饮食要求	173
糖尿病患者应该多吃什么	174
不吃主食对糖尿病患者有哪些危害	174
糖尿病患者应禁食或少食哪些食物	175
糖尿病患者应摄入哪些主食	176
糖尿病患者饭吃得越少越好吗	176
糖尿病患者怎样选用充饥食物	177
糖尿病患者吃粗粮好还是吃细粮好	178
专家向糖尿病患者推荐的食物	178
为什么糖尿病患者要控制副食摄入	179
糖尿病患者为什么宜选择少食多餐	179
糖尿病患者为什么要补充微量元素	180
高纤维食物对糖尿病患者有哪些益处	180
糖尿病患者少吃糖好还是少吃油好	181
糖尿病患者为什么应控制薯类食品	182
目前市场上的无糖食品有哪几类	182

无糖食品能治糖尿病吗	183
糖尿病患者怎样掌握蛋白质摄入总量	184
糖尿病患者宜多食用含碘丰富的食物	184
木糖醇能治疗糖尿病吗	184
多饮水对糖尿病患者有哪些益处	185
为什么说糖尿病患者吃核桃就是吃油	185
糖尿病患者能吃水果吗	186
糖尿病患者为什么应限制高盐饮食	186
糖尿病患者如何灵活加餐	187
糖尿病饮食中的糖类	187
为什么糖尿病患者宜食用荞麦、麸皮	188
糖尿病患者是否可以饮用全脂奶粉	189
糖尿病患者多饮酸奶有什么好处	189
孕妇食肉是否可防下一代糖尿病	189
合并有肝病的糖尿病患者应怎样选择饮食	190
糖尿病患者病情控制后能吃糖吗	190

第六章 糖尿病的运动疗法

运动疗法的三个方面是什么	192
运动对防治糖尿病有哪些作用	193
运动对糖尿病患者的生理有什么影响	193
适合糖尿病患者的运动方式有哪些	194
糖尿病患者什么情况下不宜进行体育锻炼	194
糖尿病患者应掌握什么样的运动强度	195
糖尿病患者运动量多少最为合适	196
糖尿病患者怎样控制运动量	196
运动量过大的表现有哪些	197
运动量不足的表现有哪些	197

什么样的患者饮食控制结合运动就可有效控制血糖	197
糖尿病家庭运动持续的时间	198
糖尿病体质虚弱型患者应选择哪些运动	199
糖尿病肥胖型患者应选择哪些运动	199
家务劳动能代替体育锻炼吗	199
什么是有氧运动	200
游泳对患者的健康有哪些好处	200
步行、慢跑和登楼梯锻炼有哪些要诀	201
什么是散步锻炼法	202
糖尿病患者怎样做操	202
糖尿病患者宜晨练吗	203
糖尿病患者在运动时能喝饮料吗	204
糖尿病患儿可以参加哪些体育锻炼	204
什么是“一三五七”运动法	205
糖尿病患者运动的最佳时间	205
运动能防止体内糖分过高吗	206
患糖尿病足时怎样运动	206
有关节炎的糖尿病患者除步行外还可做哪些运动	207
1型糖尿病患者选择运动疗法时为什么要谨慎	207
老年糖尿病患者参加体育锻炼时应注意什么问题	207
糖尿病患者必须坚持哪“三定”的原则	208
哪些糖尿病患者不可以用运动康复疗法	208
运动对心血管系统有哪些作用	209
糖尿病患者运动不当的弊端有哪些	209
运动对胰岛素治疗有何影响	210
怎样提高糖尿病患者运动的积极性	210
运动的糖尿病患者怎样预防运动伤害	211
糖尿病患者运动时应怎样防止低血糖的发生	212
糖尿病患者在运动前需要做哪些医学检查	212