



TANGNIAOBING YISHIZHUXING

★自诊自疗糖尿病首选读本★

糖尿病 衣食住行

王梅◎主编

著名医学专家精心撰写 战胜糖尿病的完美方案



◎如何预防糖尿病

◎糖尿病的自我监测

◎糖尿病患者的生活宜忌

◎糖尿病患者日常护理

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 YISHIZHUXING

★自诊自疗糖尿病首选读本★

糖尿病 衣食住行

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

糖尿病衣食住行/王梅主编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4420 - 6

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 140944 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** 18.75
- 字数** 290 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



世界卫生组织的资料表明：糖尿病已成为仅次于心血管疾病和癌症之后的世界第三大疾病。据统计，目前全世界大约有 2.5 亿糖尿病患者，预计到 2025 年将上升到 3 亿人，而我国患糖尿病的总人数约 4000 万，并且每年呈递增趋势。

糖尿病是一种常见病、多发病，亦是一种慢性疾病，其心、脑、肾的并发症可严重威胁患者的生命，甚至还可导致不同程度的残疾，如失明、截肢等。

中国是一个发展中国家。近年来随着生活水平的不断提高，生活方式的改变，体力活动的减少，不合理膳食的摄入，激烈竞争的加剧，糖尿病发病率在急剧增加，危害巨大，且没有根治的办法。如何有效地避免糖尿病及其并发症的发生和发展，把糖尿病带给人类的灾难降到最低，已成为全世界普遍关注的问题。研究表明，糖尿病的治疗效果与患者掌握糖尿病防治知识的多少及与医生治疗配合程度密切相关。而后两者的先决条件又有赖于糖尿病知识的普及教育及医生长期正确的指导。为此，我们精心编写了这本《糖尿病衣食住行》，使大家认识到自己关于糖尿病在疾病认识、饮食、运动、生活习惯及日常的病情护理等方面的种种误区，从而对错误的观念和生活、治疗方式及时改正，使糖尿病病情得到最大程度的改善。



本书共分为八章，第一章概述了糖尿病的基础知识及其研究新进展。第二章至第四章介绍了糖尿病的预防、糖尿病的自我监测以及糖尿病的疗法。第五章至第八章讲述了糖尿病患者的生活宜忌、糖尿病并发症的防治、糖尿病与各种疾病的关系，以及糖尿病患者的日常生活护理。本文内容丰富，深入浅出，通俗易懂，实用性强，既适合用广大糖尿病患者及家属阅读，也对基层医务人员有一定的参考价值。

本书在编写的过程中，得到了糖尿病专家的指导，并参阅和引用了国内外多种书刊，在此表示诚挚的谢意。同时，我们也恳请广大读者批评和指正我们书中的错误和不足之处，以使我们能够及时改进和完善。

编 者



目 录 ←

CONTENTS

第一章

♂ 认识糖尿病



1. 什么是糖尿病 001
2. 什么是 1 型糖尿病 002
3. 什么是 2 型糖尿病 002
4. 糖尿病的典型症状有哪些 002
5. 糖尿病的不典型症状有哪些 003
6. 糖尿病的病因是什么 004
7. 哪些人易患糖尿病 005
8. 糖尿病分类的依据是什么 006
9. 糖尿病的危害有哪些 007
10. 为什么 2 型糖尿病呈低龄化趋势 007
11. 糖尿病会产生并发症吗 007
12. 糖尿病有哪些流行特点 008
13. 糖尿病是富贵病吗 008
14. 糖尿病患者在哪种情况下可做手术 009
15. 糖尿病对胎儿有哪些影响 009



尿

病

YISHIZHUXING

衣食住行

16. 糖尿病对孕妇有哪些影响	010
17. 为什么现在患糖尿病的人越来越多	010
18. 哪些感觉可提示怀疑早期糖尿病	011
19. 糖尿病能根治吗	012
20. 糖尿病会遗传吗	013
21. 糖尿病有哪些发病形式	013
22. 怎样判断糖尿病病情的轻重程度	014
23. 糖尿病患者要跳出哪六个怪圈	014
24. 儿童遗尿与糖尿病有关系吗	016
25. 糖是糖尿病的罪魁祸首吗	016
26. 口腔疾病与糖尿病有没有关系	017
27. 糖尿病患者的牙齿护理为什么重要	017
28. 糖尿病在全球的发病特点是什么	017
29. 糖尿病中期有什么表现	018
30. 糖尿病晚期有什么典型表现	019
31. 糖尿病患者应怎样正确对待糖尿病	020
32. 糖尿病有哪些诱发因素	020
33. 1 型糖尿病与 2 型糖尿病可以互相转化吗	021
34. 糖尿病性微血管病变有哪些特点	022
35. 什么是原发性糖尿病	022
36. 什么是继发性糖尿病	022
37. 糖尿病与病毒感染有什么关系	023
38. 怎样预防高渗性昏迷	023
39. 什么叫血糖? 血糖浓度是怎样维持的	024
40. 什么叫肝糖原? 肝糖原是从哪里来的	024
41. 黄色手掌和足底与糖尿病有何关系	025
42. 为什么 2 型糖尿病更亲近女性	025
43. 什么是糖尿病的蜜月期	026
44. 尿糖阳性就一定是糖尿病吗	027



45. 糖尿病患者怎样控制血糖	027
46. 诊断老年性糖尿病时应注意哪些问题	028
47. 不规律饮食的危害性有哪些	028

第二章



如何预防糖尿病

1. 糖尿病患者都有自觉症状吗	029
2. 为何有的糖尿病患者出现消瘦、肥胖或呈高胰岛素血症	030
3. 怎样预防糖尿病	030
4. 怎样防治低血糖	032
5. 正常人的尿中有糖吗	032
6. 为什么防治糖尿病要控制脂肪	032
7. 糖尿病患者不吃饭就好吗	033
8. 糖尿病患者什么时候可以吃水果	033
9. 糖尿病患者在孕前、产后应注意哪些问题	034
10. 糖尿病患者头晕提示什么	035
11. 怎样早期诊治“无痛性心肌梗死”	035
12. 怎样常保牙齿健康	036
13. 控制好血糖能防止糖尿病眼病加重吗	036
14. 我国诊断糖尿病的标准是什么	036
15. 空腹血糖检查有什么意义	037
16. 长期服降压药可诱发糖尿病吗	038
17. 糖尿病患儿怎样保持正常的生长发育	038
18. 滥用激素可诱发糖尿病吗	039
19. 如何判断自己得了糖尿病	039
20. 糖尿病妇女能补充性激素吗	040



21. 血糖测定在糖尿病诊断治疗中有什么意义 041
22. 复查血糖时需要停服降糖药物吗 041
23. 什么是检测糖尿病的“金标准” 042
24. 老年糖尿病的诊治特点是什么 043
25. 青春期要严控血糖吗 044
26. 糖尿病妈妈是否可以用母乳喂养 045
27. 女性体内含铁量过高也易患糖尿病吗 046
28. 孩子饭量突增也会诱发糖尿病吗 046
29. 老年糖尿病患者平时应注意什么问题 046
30. 中医治疗糖尿病的原则是什么 047
31. 糖尿病患者可以结婚、生儿育女吗 047
32. 糖尿病患者怎样控制上午 11 时的血糖值 048
33. 糖尿病与抑郁症有关吗 049
34. “手麻脚麻，像有虫子在爬”提示有哪种糖尿病并发症 049
35. 生活中易促发或加重糖尿病的危险因素有哪些 050
36. 应该多长时间查一次血糖 050
37. 糖耐量低减的诊断标准是什么 052
38. “皮肤瘙痒或起泡，易抓破”是糖尿病皮肤病变吗 052
39. 什么情况下要做口服葡萄糖耐量试验 052
40. 糖尿病的治疗原则是什么 053
41. 糖尿病患者为何会出现“三多”症状呢 053

第三章



糖尿病的自我监测

1. 糖尿病患者要学会自我检测吗 055
2. 糖尿病患者怎样自我监测血糖？监测血糖有什么重要性 055



3. 糖尿病患者怎样使用快速血糖仪检测自己的血糖	056
4. 监测餐后 2 小时血糖应该注意什么	057
5. C 肽测定的临床意义有哪些	057
6. 怎样留取 24 小时尿	058
7. 怎样检查四次尿糖和四段尿糖	059
8. 尿糖检查有何优缺点	060
9. 糖尿病患者怎样看尿常规报告	061
10. 糖尿病患者为什么要检查血脂	061
11. 糖尿病患者应定期到医院做什么检查	062
12. 若能凭感觉判断血糖高低, 还需要检测血糖吗	063
13. 自我检测血糖适合于什么人群	063
14. 在哪种情况下适合自我进行血糖监测	064
15. 测血糖的步骤有哪些	064
16. 自我监测血糖的优点有哪些	064
17. 糖尿病患者如何自查尿液	065
18. 怎样自查尿酮体	065
19. 尿糖测定受哪些因素的影响	066
20. 糖尿病性视网膜病变需做哪些特殊检查	066
21. 儿童糖尿病的诊断标准是什么	067
22. 糖尿病患者应把血糖控制在什么水平	067
23. 什么是无痛刺血测血糖	068
24. 肾糖阈是什么? 它有什么意义	069
25. 怎样留取大便标本	070
26. 小儿糖尿病的表现与成年人有什么不同	070
27. 心电图能帮助糖尿病患者诊断哪些疾病	071
28. 糖尿病患者乘机前须查眼底吗	071
29. 怎样确定血糖自我监测时间表	072
30. 维生素 C 会影响血糖检测吗	073
31. 糖胺测定有什么意义	073





32. 糖尿病会影响患者的寿命吗	073
33. 多长时间测一次手指血血糖	074
34. 糖耐量减低者有什么特殊表现	074
35. 糖尿病酮症酸中毒时的检验指标有什么异常	075
36. 糖尿病患者一定会发生尿毒症、失明或截肢吗	075
37. 酮尿症与酮血症有什么关系	076
38. 测定糖基化血红蛋白有什么意义	076
39. 如何使用尿糖试纸	077
40. 糖尿病患者应测尿糖还是血糖	077
41. 哪些糖尿病患者应该定期监测血糖	078
42. 如果糖尿病患者需要白天和晚上倒班, 该如何控制血糖	079
43. 监测次尿和段尿尿糖的顺序是什么样的	079
44. 尿糖阳性是否表明有糖尿病	080
45. 尿糖阴性能排除糖尿病吗	080

第四章

♂ 糖尿病的疗法

1. 糖尿病饮食治疗的基本原则是什么	081
2. 糖尿病患者饮食治疗的目的和重要性是什么	081
3. 糖尿病饮食疗法的疗效如何	082
4. 糖尿病饮食治疗的要求有哪些	083
5. 具体饮食计算方法是什么	083
6. 糖尿病患者怎样计算热量	084
7. 糖尿病患者一天用多少油	085
8. 什么是健康饮食结构的金字塔	085
9. 糖尿病饮食疗法有什么新观点	085

10. 糖尿病患者应如何安排三餐	087
11. 糖尿病患者应该多吃什么	807
12. 糖尿病患者应养成什么样的饮食习惯	088
13. 维生素不足对糖尿病有什么影响	089
14. 平衡饮食指的是什么	089
15. 不吃早餐是限制热量的好办法吗	090
16. 膳食纤维能改善糖代谢吗	090
17. 吃得少活得长吗	090
18. 儿童糖尿病患者每日所需总热量怎样计算	091
19. 糖尿病患者全天主食需要量怎样分配	091
20. 糖尿病患者宜食什么蔬菜	092
21. 糖尿病患者宜食的其他食物有哪些	094
22. 一般糖尿病患者饮食调养有什么原则	095
23. 重症糖尿病患者饮食调养有什么原则	096
24. 糖尿病患者不吃主食行吗	096
25. 控制糖尿病应该吃些什么	097
26. 糖尿病患者可以多饮水吗	098
27. 经常吃洋快餐易患糖尿病吗	098
28. 嗜酒对糖尿病患者有什么影响	098
29. 哪些食品糖尿病患者不宜选用或少用	099
30. 为什么糖尿病患者摄入蛋白不宜过多	100
31. 糖尿病患者喝牛奶有什么好处	100
32. 控制饮食后感到饥饿应怎么办	101
33. 木糖醇能治疗糖尿病吗	102
34. 糖尿病患者每日需要多少蛋白质	102
35. 为什么糖尿病患者要控制副食摄入	103
36. 节假日或外出时的饮食该怎么办	103
37. 糖类对糖尿病患者有什么影响	104
38. 糖尿病患者多吃杂粮有何好处	104



尿

病

YISHIZHUXING

衣食住行

- 39. 醋类降血糖食品有哪些 104
- 40. 体弱消瘦的糖尿病患者应如何调理饮食 105
- 41. 肥胖型糖尿病患者有哪些饮食要求 105
- 42. 运动对糖尿病患者有什么益处 106
- 43. 运动治疗应注意什么事项 106
- 44. 运动锻炼要选择什么时候 107
- 45. 运动对 1 型糖尿病有什么影响 107
- 46. 运动对 2 型糖尿病有什么影响 108
- 47. 糖尿病患者怎样选择运动方式 109
- 48. 什么样的糖尿病患者体育锻炼时要慎重 109
- 49. 糖尿病患者在运动前需要做哪些医学检查 109
- 50. 有关节炎的糖尿病患者除步行外还可做哪些运动 110
- 51. 运动不当有哪些危险 110
- 52. 哪些患者不宜做无氧运动 111
- 53. 可在家里进行的糖尿病的运动疗法有哪些 111
- 54. 步行、慢跑和登楼梯锻炼有哪些要诀 112
- 55. 运动中出现低血糖应如何自救 113
- 56. 糖尿病患者应选择何种方式散步 113
- 57. 怎样掌握游泳运动量 114
- 58. 运动应持续多长时间为宜 114
- 59. 糖尿病患者必须坚持哪“三定”的原则 114
- 60. 运动时是否需要吃一点儿点心 115
- 61. 在运动时能喝饮料吗 115
- 62. 糖尿病患者怎样掌握运动量 116
- 63. 运动量过大的表现有哪些 116
- 64. 运动量不足的表现有哪些 117
- 65. 家务劳动能否代替体育运动 117
- 66. 慢跑锻炼有什么好处 117
- 67. 老年糖尿病患者参加体育锻炼时应注意什么问题 118

68. 患糖尿病足时怎样运动	118
69. 糖尿病患者不宜晨练吗	119
70. 1 型糖尿病患者应怎样进行体育锻炼	119
71. 糖尿病患者外出活动应做到哪“五个携带”	120
72. 运动治疗有哪些适应证	120
73. 运动治疗有哪些禁忌证	121
74. 糖尿病的中医分型有哪些	121
75. 中医有哪些古方治疗糖尿病	121
76. 针灸治疗糖尿病是怎么回事	123
77. 火罐法的拔罐方法有哪些	124
78. 拔罐常用的体位有哪些	125
79. 拔罐时要注意什么事项	126
80. 按摩常用手法与技巧有哪些	126
81. 怎样使用推拿疗法治疗糖尿病	127
82. 刮痧疗法治疗糖尿病的种类有哪些	127
83. 刮痧时的注意事项有哪些	128
84. 泡脚疗法治疗糖尿病的特点是什么	128
85. 泡脚的时间应为多长	129
86. 胰岛素可以治疗哪些类型的糖尿病患者	129
87. 胰岛素的类型有哪些	130
88. 如何根据血糖确定胰岛素初始剂量	130
89. 使用胰岛素治疗发生低血糖反应怎么办	130
90. 注射一次普通胰岛素能持续多久	131
91. 胰岛素治疗有什么不良反应? 如何治疗	131
92. 胰岛素笔的优点和缺点有哪些	132
93. 注射胰岛素的部位有哪些	132
94. 什么是人工胰岛	133
95. 胰岛素泵有哪几类	134
96. 使用胰岛素发生过敏反应应该怎么办	134



尿

病

YISHIZHUXING

衣食住行

97. 用胰岛素治疗的患者早晨尿糖多如何办 135
98. 夜间出汗、早起头痛和胰岛素有关吗 135
99. 用上胰岛素后能否撤下来 136
100. 胰岛素可以吸入吗 136
101. 什么是2型糖尿病患者胰岛素治疗的阶梯疗法 137
102. 从冰箱中取出的胰岛素能不能立即注射 137
103. 胰岛素失效应该怎么办 138
104. 解除注射胰岛素疼痛有什么技巧 138
105. 重复使用注射器和笔用针头有什么危害 139
106. 药膳疗法治疗糖尿病有什么特点 139
107. 糖尿病有哪些常用药膳 140
108. 什么是心理疗法 142
109. 精神刺激对糖尿病病情有什么影响 143
110. 糖尿病患者如何克服孤独、愤怒和灰心 143
111. 糖尿病患者如何保持良好的情绪 144
112. 怎样调整心态正确对待糖尿病 144
113. 口服降糖药的类型有哪些 145
114. 影响磺脲类降糖药物效应的有关药品有哪些 146
115. 服用口服降糖药物时应注意哪些问题 146
116. 老年患者应怎样选择口服降糖药物 147
117. 患者不能进食时应怎样服用口服降糖药 148

第五章



糖尿病患者的生活宜忌

1. 糖尿病患者应保持怎样的情绪 149
2. 糖尿病患者宜看电视时间过长吗 150

3. 糖尿病患者能吸烟吗	150
4. 糖尿病患者应怎样将饮食、运动和药物配合好	150
5. 私自停药对糖尿病患者有什么影响	151
6. 个人卫生对糖尿病患者有什么重要性	151
7. 糖尿病患者外出旅游应注意什么	152
8. 糖尿病患者睡觉宜开灯吗	152
9. 糖尿病患者宜频繁使用手机吗	153
10. 糖尿病患者应该限制高盐饮食吗	153
11. 糖尿病患者喝什么水好	154
12. 有哪些适合糖尿病患者的食疗汤	154
13. 糖尿病患者宜吃海鱼吗	155
14. 糖尿病患者可以饮茶吗	156
15. 适合糖尿病患者食用的菜肴与药膳有哪些	156
16. 糖尿病患者多吃瓜子好吗	158
17. 糖尿病患者早餐宜吃干饭吗	158
18. 糖尿病患者能吃哪些快餐食品	159
19. 糖尿病患者宜喝番茄汁吗	159
20. 糖尿病患者宜食用蜂蜜吗	159
21. 糖尿病患者宜吃胡萝卜吗	160
22. 糖尿病患者宜喝咖啡吗	161
23. 糖尿病患者宜吃甜食和冰激凌吗	161
24. 糖尿病患者宜吃人参等补品吗	161
25. 糖尿病患者宜吃花生吗	162
26. 哪些水果糖尿病患者不宜吃	162
27. 糖尿病患者吃肉多了有益处吗	162
28. 糖尿病患者能吃糖和糖精吗	163
29. 糖尿病患者能吃蔬菜吗	163
30. 糖尿病患者应如何食用芋类食品	163
31. 食豆腐渣对糖尿病患者有益处吗	164



- 32. 吃醋对糖尿病患者有什么益处 164
- 33. 糖尿病患者应怎样合理吃鸡蛋 165
- 34. 糖尿病患者能吃西餐吗 165
- 35. 食海产品时糖尿病患者应注意什么 166
- 36. 糖尿病患者宜服花旗参吗 166

第六章

糖尿病并发症的防治

- 1. 糖尿病并发症的类型有哪些 167
- 2. 糖尿病的急性并发症有哪些 168
- 3. 什么是糖尿病酮症酸中毒？它是如何发生的 168
- 4. 诱发糖尿病酮症酸中毒的因素有哪些 169
- 5. 糖尿病酮症酸中毒有什么临床表现 169
- 6. 糖尿病酮症时需要检查哪些指标 170
- 7. 什么是糖尿病酮症酸中毒腹痛 170
- 8. 怎样治疗糖尿病酮症酸中毒 171
- 9. 什么是糖尿病非酮症性高渗综合征 172
- 10. 非酮症性高渗性糖尿病昏迷治疗的关键是什么 172
- 11. 非酮性高渗综合征需要监测哪些体征和指标 173
- 12. 哪种情况会诱发非酮性高渗综合征 173
- 13. 非酮症高渗性糖尿病有哪些昏迷症状 173
- 14. 糖尿病高渗性昏迷患者应怎样补液 174
- 15. 什么是乳酸性酸中毒 174
- 16. 怎样诊断糖尿病乳酸性酸中毒 175
- 17. 哪些药物易诱发糖尿病乳酸性酸中毒 175
- 18. 什么是低血糖？低血糖的病因有哪些 176