

糖尿病 最佳生活方案

TANGNIAOBING
ZUIJIA SHENGHUO
FANGAN



石赞/编著



- 生活要规律 • 饮食要节制
- 运动要适量 • 降糖不盲目

中国糖尿病防治指南

2013年版

糖尿病 最佳生活方式

DIABETES
BEST LIFESTYLE
FANGAN

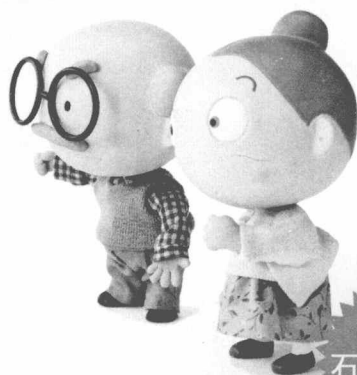


- 合理膳食 • 饮食要节制
- 坚持运动 • 保持好心情

中国糖尿病防治指南

糖尿病

最佳生活方式



石赞/编著

合理管控——做自己的生活保健师

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病最佳生活方案 / 石赞编著. —北京: 北京理工大学出版社,
2008. 12

ISBN 978-7-5640-1972-3

I. 糖… II. 石… III. 糖尿病-防治 IV. R587. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 212446 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

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

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 230 千字

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

责任校对 / 申玉琴

定 价 / 26.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

芬兰专家经过长期研究发现，良好的生活习惯可以有效防治成年型糖尿病。

芬兰公民保健所公布的最新研究报告显示，健康的饮食结构和有规律地进行运动锻炼，能够使糖尿病患病率降低 58%，并能使至少一半的人推迟患糖尿病的时间。

芬兰是糖尿病高发国家之一。由于受遗传因素和生活方式的共同影响，全国有 7% 的成年人患有糖尿病。1998 年，公民保健所在芬兰 5 个城市实施为期 3 年的糖尿病防治计划，500 多名身体肥胖的中年男女被分为两组进行跟踪观察和治疗。结果发现，接受严格的饮食和运动指导的一组人员身体状况明显良好，糖尿病发病率不到另一组生活习惯没有变化人员的一半。

负责这项研究工作的芬兰科学院院士亚科·图奥米莱赫托指出，不良的生活习惯、身体肥胖和年龄结构是诱发糖尿病最主要的原因。因此，培养包括饮食在内的良好生活习惯和坚持锻炼对预防糖尿病十分重要。

目前，芬兰正在制定国家预防糖尿病计划，重点通过各种宣传活动使青少年从小就养成良好的生活习惯，以减少糖尿病发病率。

糖尿病不分国籍，请广大的糖尿病患者注意自身的生活调控，珍惜自己的健康！

目 录

CONTENTS

第一章 科学用药是必须

糖尿病患者怎样做到按规律服药	002
盲目服药有哪些危害	002
口服降糖药有哪些原则	003
哪些糖尿病患者忌口服降糖药	004
糖尿病患者如何正确服用降糖药物	005
降糖药控制血糖有什么标准	005
降糖药越贵越好吗	006
怎样判定药品的失效期	006
什么是磺脲类药物原发性失效	007
磺脲类药物的不良反应有哪些	007
如何正确服用磺脲类药物	009
判定磺脲类药物继发性失效有哪些方法	010

处理磺脲类药物继发性失效有哪些方法	011
哪些药物可以增强磺脲类药效	012
肥胖型糖尿病患者宜首选哪类降糖药	013
服用 α -葡萄糖苷酶抑制剂应注意哪些事项	013
糖尿病患者宜清楚胰岛素如何分类	013
糖尿病患者如何正确贮存胰岛素	014
哪里是注射胰岛素最佳部位	015
糖尿病患者怎样自己注射胰岛素	015
什么时间注射胰岛素最合适	016
糖尿病患者宜了解胰岛素何时发挥作用	017
糖尿病患者怎样安排胰岛素注射和运动的关系	018
不同类型的糖尿病患者如何使用胰岛素与口服药	018
糖尿病患者怎样使用短效胰岛素	019
糖尿病患者应如何使用中效或长效胰岛素	019
糖尿病患者在外就餐怎样调节胰岛素用量	019
糖尿病患者混合使用胰岛素时应注意哪些问题	020
糖尿病患者如何正确对待胰岛素治疗	020
糖尿病患者如何合理使用胰岛素	021
糖尿病患者为什么要清楚胰岛素制剂的含量	021
糖尿病患者能随意停用胰岛素或换口服药吗	022
为什么注射胰岛素不能固定在同一部位	023
注射胰岛素后能马上进餐吗	024
糖尿病孕妇为什么不能拒绝胰岛素治疗	024
糖尿病孕妇为什么不能使用长效胰岛素	025
使用胰岛素有什么不良反应	025
糖尿病患者怎样使用中医药单方、验方	026
糖尿病患者运用针灸治疗有哪些宜处	027
糖尿病患者怎样使用双胍类药物	028

糖尿病患者如何使用联合降糖药	029
糖尿病患者能随意停药降糖药吗	031
双胍类药物的不良反应有哪些	032
糖尿病患者为什么要控制血脂	033

第二章 生活方式要注意

糖尿病患者怎样培养良好的生活习惯	036
糖尿病患者怎样进行自我护理和家庭护理	036
糖尿病患者家属应注意什么问题	037
糖尿病患者怎样养成定期排便的习惯	038
糖尿病患者怎样可以防止跌倒	038
糖尿病患者选鞋时应注意什么问题	039
糖尿病患者怎样清洗活动性义齿	040
糖尿病患者怎样生活更有益	040
糖尿病孕妇怎样补钙	041
为什么听音乐能治疗糖尿病	042
为什么糖尿病患者宜常梳头	042
为什么不能“饭后一杯茶,百步走”	043
为什么泡热水澡有害	043
空腹或饱餐后洗澡有哪些害处	043
随便染发有什么不宜	044
盲自驾车有什么危害	044
糖尿病患者“享受冬日阳光”有什么益处	045
糖尿病患者为什么要警惕热水袋烫伤	045
天气变化对糖尿病患者有什么危害	046
糖尿病患者为什么不能秋冻	047

为什么糖尿病患者生活要规律	047
糖尿病患者能熬夜吗	048
糖尿病患者喝冷饮怎样选择种类	048
糖尿病患者怎样正确使用电风扇	048
糖尿病患者怎样正确使用电热褥	049
糖尿病患者怎样正确使用体温表	049
夏季糖尿病患者为什么要远离空调	050
糖尿病患者外出应注意什么问题	050
糖尿病儿童参加夏令营活动有什么好处	051
糖尿病患者婚前须知哪些问题	052
糖尿病妇女在特殊时期应注意哪些问题	052
糖尿病患者受孕前为什么必须接受治疗	053
糖尿病妇女怎样接受孕前医疗	053
糖尿病患者在生育时应注意哪些问题	054
为什么糖尿病孕妇宜定期上医院检查	055
糖尿病妇女选择分娩时间有什么重要性	055
为什么糖尿病孕妇要远离涮火锅	055
为什么糖尿病产妇宜及早开奶	056
糖尿病妇女如何避孕	056
为什么糖尿病患者不能口服避孕药避孕	056
为什么糖尿病患者性生活前宜少量进食	056
保健卡有什么重要性	057

第三章 家庭管理要重视

糖尿病患者为什么要做好每天的病情观测记录	060
糖尿病患者为何要定期查体	060

糖尿病患者为什么要全面检查身体	061
什么是餐前、餐后和空腹血糖	063
糖尿病患者在哪种情况下要监测血糖	063
糖尿病患者怎样正确认识“黎明现象”	064
糖尿病患者为什么需要了解餐后 2 小时血糖	065
糖尿病患者监测血糖如何正确采血	066
糖尿病患者应了解什么是肾糖阈	067
糖尿病患者定期检查糖化血红蛋白有必要吗	068
为什么重视糖尿病并发肺结核	070
糖尿病患者为什么要注意尿量多少	071
糖尿病患者怎样购买血糖测定仪	072
糖尿病患者为什么重视身高和体重	073
糖尿病患者了解血胰岛素和 C-肽有什么意义	073
糖尿病孕妇为什么要进行病情监测	073
为什么重视无症状型糖尿病	074
糖尿病患者为什么要监测血脂	074
糖尿病患者为什么要监测肝功能	075
糖尿病患者为什么要监测肾功能	075
糖尿病患者为什么要监测眼睛	076
糖尿病患者为什么要监测尿酮体	076
糖尿病患者怎样正确使用尿糖试纸	077
糖尿病患者怎样留取尿标本	077
糖尿病患者为什么要记录每日尿量	078
女性糖尿病患者留尿标本时应注意哪些问题	079
女性糖尿病患者怎样正确留取 24 小时尿标本	079
糖尿病患者怎样正确监测尿酮体	079
什么情况下糖尿病患者易出现低血糖	080
糖尿病患者怎样自救	082

糖尿病患者怎样正确认识慢性并发症	083
糖尿病患者怎样尽量减少并发症	084
糖尿病患者该怎样保护肾脏	085
糖尿病患者保护心脏应做到哪些	085
糖尿病患者保护眼睛应做到哪些	086
糖尿病患者如何正确剪趾甲	087
糖尿病患者怎样保持足部干爽	087
糖尿病患者怎样洗脚	087
糖尿病患者发生脚部创伤怎么办	088
糖尿病合并高血压怎样合理预防便秘	088
糖尿病患者为什么不能轻易拔牙	089

第四章 控制饮食很关键

糖尿病患者饮食治疗有什么目的	092
糖尿病患者怎样计算每日所需热能	092
糖尿病患者怎样安排全日的主、副食量	093
糖尿病患者怎样理解饮食治疗	095
糖尿病患者有哪些饮食控制的误区	095
糖尿病患者应了解什么是食物的血糖指数	095
糖尿病患者为什么要控制饮食	096
消瘦型糖尿病患者需要控制饮食吗	097
烹调方法对血糖有什么影响	097
为什么糖尿病患者忌改变饮食习惯	097
糖尿病患者进食蛋白质有何益处	098
糖尿病患者在选蛋白质时应考虑什么	099
糖尿病肾病患者如何选择蛋白质食物	099

糖尿病患者怎样合理进食脂肪	100
糖尿病患者怎样合理进食碳水化合物(糖类)	100
进食食物纤维为什么能降糖	101
糖尿病患者怎样合理进食水果	102
糖尿病患者临睡前怎样合理加餐	103
糖尿病患者怎样合理解决饥饿感	104
糖尿病患者吃零食选择什么时间	105
糖尿病患者应合理进食哪些甜味剂	105
为什么老年糖尿病患者夏天要多喝水	106
糖尿病患者怎样合理饮用饮料	107
食含铬食物对治疗糖尿病有什么奇效	107
含镁食物治疗糖尿病为什么得到认同	109
常食含钙食物对糖尿病有什么帮助	111
糖尿病患者为什么宜常食含锌食物	112
糖尿病患者常食牛奶有什么益处	113
糖尿病患者食蔬菜有什么作用	113
食洋葱对糖尿病有帮助吗	113
食马齿苋对治疗糖尿病有什么帮助	114
糖尿病患者食大蒜能降血糖吗	114
糖尿病患者常喝豆浆好吗	115
糖尿病患者食荞麦面有什么功效	115
为什么糖尿病患者宜食莜麦面	116
食大麦对糖尿病患者有何帮助	117
食陈粟米能降血糖吗	117
糖尿病患者常食麦麸有什么好处	118
糖尿病患者为什么宜食黄豆	119
糖尿病患者食扁豆有何益处	119
糖尿病患者为什么宜食赤小豆	119

糖尿病患者食绿豆有何益处	120
糖尿病患者食泥鳅好吗	120
食黄鳝可以双向调节血糖吗	121
糖尿病患者食芦笋好吗	121
糖尿病患者为什么宜食苹果	122
糖尿病患者食核桃有什么好处	122
糖尿病患者为什么宜食罗汉果	122
食柚子有什么功效	123
糖尿病患者食山楂有什么作用	123
糖尿病患者食香蕉有何功效	124
食黑芝麻能降血糖吗	124
糖尿病患者能随便摄入副食吗	124
糖尿病患者应怎样正确理解“糖”	125
糖尿病患者为何要多喝水	126
糖尿病患者过多食盐有何危害	127
糖尿病患者减肥时限制饮水有何害处	129
糖尿病患者食海参好吗	129
糖尿病患者为什么宜食鸽子	130
银耳为什么降糖有奇效	130
糖尿病患者食冬瓜有何妙处	131
糖尿病患者为什么要常食丝瓜	131
糖尿病患者为什么宜食南瓜	132
糖尿病患者食萝卜有利健康吗	132
糖尿病患者食胡萝卜有什么益处	133
食海带对糖尿病有帮助吗	133
糖尿病患者食芹菜能降血糖吗	134
为什么糖尿病患者忌“狼吞虎咽”	134
糖尿病患者能用肉食代替主食吗	135

糖尿病患者为什么要重视维生素和微量元素的补充	135
为什么老年糖尿病患者进食热能不能过多	137
糖尿病患者可以多吃瓜子、花生吗	138
糖尿病患者认为主食越少越好正确吗	138
糖尿病患者过量饮酒有什么危害	139

第五章 适量运动不可少

运动疗法对糖尿病患者有什么好处	142
糖尿病患者要注意运动疗法的哪些原则	143
运动疗法适宜哪些糖尿病患者	143
糖尿病患者应采用哪些运动方式	144
不同类型的糖尿病患者如何运动	144
糖尿病患者怎样选择运动强度	145
糖尿病患者怎样运动最合适	146
糖尿病患者运动应注意什么问题	146
糖尿病患者为什么不能剧烈运动	147
糖尿病患者怎样评定自己的体力状况	147
糖尿病患者能用家务劳动代替运动治疗吗	147
为什么糖尿病患者运动时要合理加餐	148
糖尿病患者病情不稳定选择运动疗法有危害吗	148
I型糖尿病患者为什么不能盲目运动	148
糖尿病患者运动前应做哪些准备	149
哪些糖尿病患者忌采用运动疗法	149
糖尿病患者清晨锻炼应注意什么问题	150
糖尿病患者怎样处理运动中的低血糖	150
体质虚弱的糖尿病患者运动有何益处	151

儿童糖尿病患者参加运动治疗有何益处	151
轻度Ⅱ型糖尿病患者可以进行运动治疗吗	151
中度Ⅱ型糖尿病患者怎样进行运动治疗	151
重度和消瘦的Ⅱ型糖尿病患者怎样进行运动治疗	152
糖尿病患者为什么要常参加气功锻炼	152
经常进行锻炼对肥胖型糖尿病患者有什么好处	152
肥胖型糖尿病患者怎样预防运动中的低血糖	153
糖尿病孕妇能活动吗	154
糖尿病患者练气功应注意什么要领	154
糖尿病患者练气功应注意什么	155
糖尿病患者室外锻炼应注意哪些问题	155
糖尿病患者怎样做体操	156
糖尿病患者如何选择适合自己的散步方式	156
糖尿病性肩周炎患者应如何锻炼	157
糖尿病偏瘫患者应如何进行康复锻炼	158
糖尿病下肢血管病变患者运动时应注意哪些问题	158
糖尿病患者游泳锻炼应该注意哪些问题	159

第六章 心理调适要跟上

糖尿病对健康的危害大吗	162
糖尿病患者树立正确的疾病观	163
糖尿病患者怎样克服不良的情绪	164
怎样了解并消除糖尿病患者精神过于紧张	165
糖尿病患者怎样消除恐惧心理	166
糖尿病患者焦虑有何不良影响	167
糖尿病患者为什么需静志安神	167

糖尿病患者怎样应付应激事件	167
糖尿病患者嫉妒能否使血糖升高	168
生气为何对糖尿病患者不利	168
为什么糖尿病患者要开展家庭心理治疗	170
为什么糖尿病患者要经常与医护人员交流	170
糖尿病患者懂得糖尿病的有关知识有何益处	170
糖尿病患者能吃能喝算病吗	172
什么是 I 型糖尿病患者的“蜜月期”	173
糖尿病患者手术治疗应注意什么	174
糖尿病患儿能否健康成长	175
为什么糖尿病患者忌病急乱投医	177

第七章 居家食谱别马虎

一般糖尿病患者居家调养一周食谱安排	180
肥胖型糖尿病患者居家调养食谱	181
糖尿病性脑血管病患者居家调养食谱	182
糖尿病性高血压患者居家调养食谱	183
糖尿病性冠心病患者居家调养食谱	183
糖尿病性高脂血症患者居家调养食谱	184
糖尿病性肾病患者居家调养食谱	185
糖尿病性脂肪肝患者居家调养食谱	185
糖尿病性肝硬化患者居家调养食谱	186
糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者居家调养食谱	187
糖尿病并发尿路感染患者居家调养食谱	187
糖尿病并发便秘患者居家调养食谱	188
糖尿病并发气管炎患者居家调养食谱	188

糖尿病并发肺结核患者居家调养食谱	189
糖尿病并发骨质疏松症患者居家调养食谱	190

第八章 中医食疗可参照

一般体质糖尿病患者的中医食疗	192
肥胖型糖尿病患者的中医食疗	198
糖尿病性高血压患者的中医食疗	204
糖尿病性冠心病患者的中医食疗	206
糖尿病性高脂血症患者的中医食疗	209
糖尿病性肾病患者的中医食疗	212
糖尿病性阳痿患者的中医食疗	214
糖尿病并发眼病患者的中医食疗	217