

健康靠自己

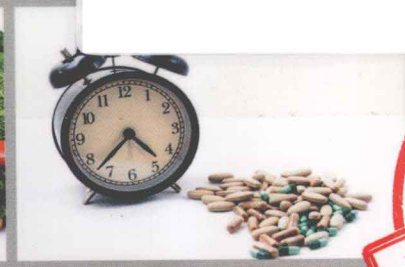
从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

糖尿病

如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 康成编著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——
教你做自己的医生！

健康，生命才有意义，不生病才是大智慧

黑龙江科学技术出版社

.....
健康靠自己
从用药到饮食，告诉那些你最想知道的
.....

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

糖尿病

如何用药与食物疗法

康 成 编 著

TANGNIAOBING

RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

糖尿病如何用药与食物疗法 / 康成编著. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5388-7708-3

I. ①糖… II. ①康… III. ①糖尿病-用药法②糖尿病-食物疗法 IV. ①R587.105②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225857 号

糖尿病如何用药与食物疗法

TANGNIAOBING RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

主 编 康 成

责任编辑 焦 琰

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7708-3/R · 2218

定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

糖尿病形成的原因 1

- 糖尿病是怎样形成的 / 1
- 糖尿病有哪些危害 / 2
- 糖尿病分哪些类型 / 2
- 哪些人易患糖尿病 / 3
- 如何判断是否患上糖尿病 / 4
- 女性患糖尿病前会出现哪些症状 / 5
- 老年糖尿病有什么特点 / 6
- 儿童糖尿病有什么特点 / 7
- 糖尿病常见的继发性感染与并发症有哪些 / 7

如何预防糖尿病 9

- 预防糖尿病的社会意义 / 9
- 什么是糖尿病的分级预防 / 10
- 预防糖尿病先减肥 / 11

哪些人必须警惕糖尿病 / 12
“五点儿”预防糖尿病 / 13
短时间的剧烈运动可预防糖尿病 / 14
盲目补铁会增加患糖尿病的危险 / 15
食用芒果可预防糖尿病 / 16
吃水煮玉米能起到预防糖尿病的作用 / 16
练瑜伽可以预防糖尿病 / 17

糖尿病的检测与诊断 20

诊断糖尿病常用哪些检测方法 / 20
怎样进行糖耐量试验 / 20
尿糖检测的标准是什么 / 21
空腹血糖检测的标准是什么 / 21
餐后两小时血糖检测的标准是什么 / 22
为什么要经常做尿酮体检测 / 22
为什么要检测血胰岛素和C-肽 / 23
为什么说检测糖化血红蛋白非常重要 / 23
诊断糖尿病应注意哪些事项 / 24
怎样判断糖尿病的病情 / 24

糖尿病病人的情绪调节 26

得了糖尿病怎么办 / 26
糖尿病病人为什么应该了解与该病有关的知识 / 27
怎样树立战胜糖尿病的信心 / 27

如何学会自我暗示疗法 / 28

怎样克服各种不良情绪 / 29

为什么不可病急乱投医 / 31

糖尿病的药物治 32

常用的降糖药物都有哪些 / 32

为什么糖尿病病人用药必须遵医嘱 / 37

为什么要根据自身状况选择降糖药 / 38

常见口服降糖西药都有哪些特性 / 39

如何判定口服降糖药的适用范围 / 39

什么时候是口服各种降糖药的最佳时间 / 40

为什么说患者不能盲目服用磺脲类药物 / 41

为什么说不可忽视磺脲类药物的不良反应 / 41

哪些病人不能服用双胍类药物 / 42

服双胍类药物会出现哪些不良反应 / 43

为什么不可盲目服用多种降糖药 / 44

为什么说降糖药不可随意停药 / 44

胰岛素分哪些种类,时效如何 / 45

为什么说糖尿病病人必须配合胰岛素治疗 / 46

怎样正确使用胰岛素 / 47

胰岛素应怎样贮存 / 48

应选择身体的哪些部位注射胰岛素 / 49

什么时间注射胰岛素效果最好 / 49

自己注射胰岛素时应注意哪些事项 / 50

混合使用胰岛素时应注意哪些事项 / 50

为什么说注射胰岛素后也不可随意饮食 / 51

在外就餐时使用胰岛素以多大剂量为宜 / 51
使用胰岛素出现不良反应时怎么办 / 52
女性糖尿病病人在特殊时期用药应怎样调节剂量 / 53
能用针灸治糖尿病吗 / 54
为什么不可用保健品来替代降糖药物 / 54

糖尿病的日常护理 56

怎样做病情观测记录 / 56
怎样留取尿液标本 / 56
怎样使用尿糖试纸 / 57
血糖试纸应怎样保存 / 58
检测血糖时要注意哪些事项 / 58
采血针为什么不能反复使用 / 59
怎样看血糖仪检测结果 / 59
自己检测血糖时应怎样采血 / 59
下午检测血糖有什么弊端 / 60
血糖仪使用中的常见错误及解决办法 / 60
怎样用酮体试纸检测尿酮体 / 63
怎样用酮体粉检测尿酮体 / 63
糖尿病病人怎样防止出现低血糖 / 63
什么是糖尿病的苏木杰反应 / 64
怎样防止糖尿病的黎明现象 / 65
糖尿病病人发生继发感染怎么办 / 65
糖尿病病人如何预防高渗性昏迷 / 66
怎样防止糖尿病酸中毒 / 67
尿酮体出现突变时怎么办 / 68

为什么说糖尿病病人要重视血脂检测 / 68
糖尿病病人为什么应定期检查肝脏功能 / 69
为什么说糖尿病病人要重视肾脏功能的检测 / 69
糖尿病病人为什么要预防便秘 / 70
糖尿病病人经常检查眼睛有什么必要 / 71
糖尿病病人保护眼睛要做到哪些事项 / 71
糖尿病病人怎样保护心脏 / 72
糖尿病病人怎样保护肾脏 / 72
糖尿病病人怎样保护足部 / 73
糖尿病病人脚部出现创伤怎么办 / 74
怎样检测是否出现了糖尿病病足 / 74
糖尿病病足有什么危害 / 75
糖尿病病人皮肤出现外伤怎样处理 / 75
糖尿病病人为什么不可轻易拔牙 / 76

糖尿病患者的正确生活习惯 77

糖尿病病人应养成怎样的作息习惯 / 77
糖尿病病人如何保持个人卫生 / 78
糖尿病病人怎样清洗活动性假牙 / 78
糖尿病病人洗澡时应注意哪些事项 / 79
糖尿病病人如何选择合适的鞋子 / 79
糖尿病病人经常打麻将为什么会加重病情 / 80
老年糖尿病病人走路时要注意什么 / 81
为什么糖尿病病人一定要忌烟 / 82
为什么说糖尿病病人最好不开车 / 82
糖尿病病人外出旅行时要注意哪些事项 / 83

糖尿病病人在节日期间要注意些什么 / 84

为什么说糖尿病病人宜经常听音乐 / 85

糖尿病病人如何应对气候变化 / 86

糖尿病病人在夏季应怎样补水 / 86

糖尿病病人为什么夏季应加强对皮肤的保护 / 87

糖尿病病人夏季使用电风扇时应注意哪些事项 / 88

为什么说糖尿病病人夏季应远离空调 / 88

为什么糖尿病病人夏季不宜直接睡凉席 / 89

糖尿病病人冬季怎样保暖 / 89

糖尿病病人冬季皮肤瘙痒怎么办 / 90

为什么糖尿病病人冬季应适度晒太阳 / 91

糖尿病病人冬季怎样使用电热毯 / 91

为什么说糖尿病病人不宜“春捂秋冻” / 92

糖尿病病人使用热水袋时应注意什么 / 92

糖尿病病人怎样过性生活和避孕 / 93

为什么说女性糖尿病病人不可带病受孕 / 94

糖尿病患者的运动与健身 95

什么是运动疗法 / 95

采用运动疗法要注意哪些原则 / 96

哪些患者适宜采用运动疗法 / 96

怎样根据病情来选择适合自己的运动疗法 / 97

运动疗法有哪些副作用 / 97

为什么说运动前进行体检是非常必要的 / 98

为什么要控制运动时间 / 99

为什么要选择适合自己的运动方式 / 99

怎样评估自己的体力状况 / 100

怎样确定合适的运动量 / 100

过度剧烈运动会产生哪些不良后果 / 101

糖尿病病人在运动前应做好哪些准备 / 101

运动前为什么要适当加餐 / 101

室外锻炼要注意哪些事项 / 102

怎样保持运动的积极性 / 102

怎样利用零散时间来健身 / 103

糖尿病病人宜选择什么样的散步方式来锻炼 / 104

为什么说糖尿病病人不宜晨练 / 104

为什么说不能用家务劳动来代替运动 / 105

经常踢毽子对糖尿病病人有哪些好处 / 105

游泳对糖尿病病人有哪些好处 / 106

哪些糖尿病病人不宜游泳 / 107

为什么说爬山有益于糖尿病病人健康 / 107

糖尿病病人爬山时应注意什么 / 108

糖尿病病人进行气功锻炼需要掌握哪些要领 / 108

气功锻炼中要注意哪些事项 / 109

患糖尿病的孕妇应怎样活动 / 110

糖尿病偏瘫者应怎样进行康复锻炼 / 110

糖尿病患者的合理饮食 111

糖尿病病人的营养原则是什么 / 111

为什么说合理饮食对糖尿病病人非常重要 / 113

糖尿病病人每日需要多少热量 / 113

怎样确定食物中的血糖指数 / 114

怎样合理安排糖尿病病人的饮食 / 115

I、II型糖尿病患者的饮食为什么要有区别 / 116

糖尿病病人为什么要控制饮食量 / 116

糖尿病病人怎样消除饥饿感 / 117

适合糖尿病病人的烹调原则是什么 / 118

糖尿病病人饮食有规律的好处在哪里 / 118

糖尿病病人进食时细嚼慢咽有什么好处 / 119

糖尿病病人外出就餐时需注意什么 / 120

糖尿病患者的饮食常有哪些误区 / 120

适合糖尿病患者的各种食物 124

糖尿病患者不宜食用的各种食物 139

糖尿病患者的饮食调养方案 146

糖尿病患者降糖食疗方案 / 146

肥胖型糖尿病患者的食疗方案 / 149

糖尿病并发感冒患者的食疗方案 / 153

糖尿病并发气管炎患者的食疗方案 / 156

糖尿病并发肺炎患者的食疗方案 / 159

糖尿病并发肺结核患者的食疗方案 / 162

糖尿病性脂肪肝患者的食疗方案 / 166

糖尿病性便秘患者的食疗方案 / 169

糖尿病性腹泻患者的食疗方案 / 172

糖尿病并发失眠症患者的食疗方案 / 175

糖尿病并发眼病患者的食疗方案 / 178

糖尿病并发口腔疾病患者的食疗方案 / 181

糖尿病性脑血管病患者的食疗方案 / 184

糖尿病性高血压患者的食疗方案 / 188

糖尿病性冠心病患者的食疗方案 / 191

糖尿病性高脂血症患者的食疗方案 / 195

糖尿病性肾病患者的食疗方案 / 198

糖尿病性阳痿患者的食疗方案 / 202

糖尿病并发前列腺炎患者的食疗方案 / 205

糖尿病并发尿路感染患者的食疗方案 / 208

糖尿病并发性冷淡患者的食疗方案 / 212

糖尿病并发外阴炎患者的食疗方案 / 215

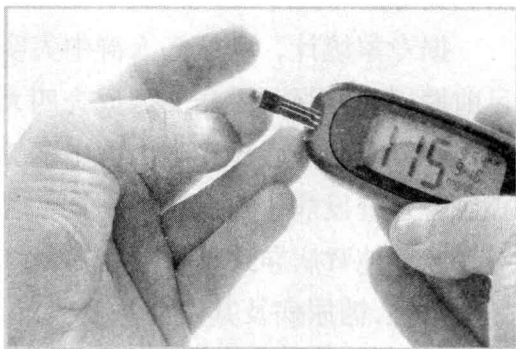
糖尿病形成的原因



糖尿病是怎样形成的

糖尿病的病因十分复杂，但归根到底是由胰岛素绝对或相对缺乏，或胰岛素抵抗引起的。因此，在 β 细胞产生胰岛素、血液循环系统运送胰岛素以及靶细胞接受胰岛素并发挥生理作用这 3 个步骤中，如果任何一个发生问题，均可引起糖尿病。

① 胰岛 β 细胞水平。由于胰岛素基因突变， β 细胞合成变异胰岛素，或 β 细胞合成的胰岛素结构发生变化，不能被蛋白酶水解，均可导致 II 型糖尿病。而如果 β 细胞遭到自身免疫反应或化学物质破坏，细胞数减少，合成胰岛素很少或根本不能合成胰岛素，则会出现 I 型糖尿病。



② 血液运送水平。血液中抗胰岛素物质增加，可引起糖尿病。这些对抗性物质可以是胰岛素受体抗体，受体与其结合后，不能与胰岛

素结合,因而胰岛素不能发挥生理作用。激素类物质也可对抗胰岛素的作用,如儿茶酚胺。皮质醇在血液中的浓度升高时,也可导致血糖升高。

③ 靶细胞水平。受体数量减少或受体与胰岛素亲和力降低以及受体的缺陷,均可引起胰岛素抵抗以及代偿性高胰岛素血症,最终使 β 细胞逐渐衰竭,血浆胰岛素水平下降。胰岛素抵抗在Ⅱ型糖尿病的发病机理中占主要因素。

糖尿病有哪些危害

随着社会和经济的发展,生活水平的提高,生活模式的现代化,社会人口的老龄化,糖尿病在全世界的发病率有逐年增高的趋势,在发达国家已被列为继心血管疾病及肿瘤之后的第三大疾病。

目前,糖尿病对人类健康的最大危害是在动脉硬化及微血管病变基础上产生的多种慢性并发症,如糖尿病性心脏病、糖尿病性肢端坏疽、糖尿病性脑血管病、糖尿病性肾病、糖尿病性视网膜病变及神经病变等。

据专家统计,糖尿病人群中失明者比正常人群中多 10~25 倍,目前糖尿病性视网膜病变已成为四大主要致盲疾病之一;糖尿病人群中坏疽和截肢者比正常人群中多 20 倍;糖尿病患者较非糖尿病患者心血管系统发病率与病死率高 2~3 倍;糖尿病性肾病导致肾功能衰竭者比单纯肾病导致肾功能衰竭者多 17 倍。

总之,糖尿病及其慢性并发症对人类健康的危害十分严重,已经引起了世界医学界的高度重视。

糖尿病分哪些类型

糖尿病是由于人体内胰岛素分泌绝对或相对不足,或胰岛素的



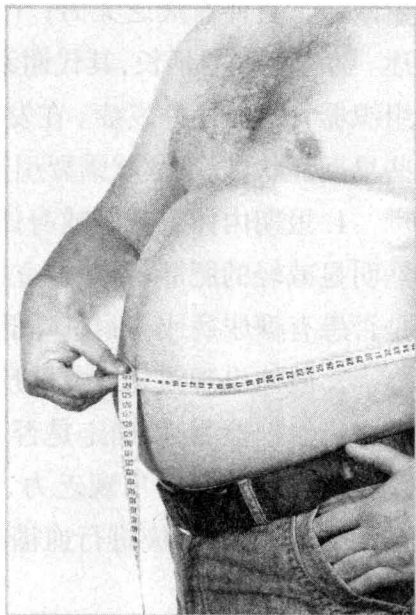
细胞代谢作用有缺陷,或两者同时存在引起的葡萄糖、蛋白质和脂类代谢紊乱的一种综合征。一般来说,糖尿病分为以下4种类型:

① I型糖尿病。此型糖尿病患者体内只能产生少量或者不能产生胰岛素。虽然这类糖尿病可以发生于任何年龄段,但多见于儿童和青年人群中。在我国糖尿病患者中,此型仅占一小部分。由于这类糖尿病患者必须用胰岛素治疗,因此又称胰岛素依赖型糖尿病。

② II型糖尿病。此型糖尿病患者不能分泌足量的胰岛素以满足身体的需要,或产生的胰岛素不能有效地发挥作用,从而导致血糖升高。久而久之,会出现一系列并发症,如眼睛、肾脏、心脏和大血管病变等。这类患者约占我国糖尿病总人数的95%,由于它多发于成年人群中,因此又称为成年发病型糖尿病。

③ 妊娠期糖尿病。这类糖尿病多发生于妇女妊娠期间。临床数据显示,有2%~3%的女性在怀孕期间患上糖尿病,有近35%的妊娠妇女会出现妊娠期糖尿病征象,而且可能会发展成为II型糖尿病患者。

④ 其他特殊类型糖尿病。这类糖尿病可能由基因缺陷、其他内分泌疾病、不当使用药物及化学品、感染等原因引起。



哪些人易患糖尿病

① 家族中尤其是父母、同胞兄妹等直系亲属(指一级直系亲属)患有糖尿病者。

② 有巨大胎儿(4千克以上)生产史的妇女或有外阴瘙痒史者。

③ 40 岁以上的体态肥胖、缺乏锻炼者。

④ 患有冠心病、高血压病、高血脂,或出现四肢麻木、下肢溃烂等症状者。

⑤ 经历应激状态者。应激是指在某些因素(如精神紧张、创伤、感染、休克、手术、心肌梗死等)对人体施加压力时,人体产生抵抗的一种现象。应激时体内对抗胰岛素的激素如胰升糖素、生长激素、肾上腺素及肾上腺皮质激素分泌增加,使血糖增高、尿糖增多。

如何判断是否患上糖尿病

糖尿病的典型特征为血液循环中葡萄糖浓度异常升高及尿糖阳性。当血糖过高时,会出现“三多一少”症状,即多饮、多尿、多食及体重减轻,且伴有疲乏无力;严重者还会发生酮症酸中毒及高渗性昏迷。随着病程的延长,其代谢紊乱又可导致眼、肾、神经及心脏血管等组织器官的慢性并发症。在发展至重度糖尿病前,患者通常会出现一些早期症状,以下症状需要引起患者的注意:

1. 短期内体重减轻或身体消瘦而又无明显原因,尤其是体重突然明显减轻的肥胖者,最好立即检测血糖或进行糖耐量试验,以判定是否患有糖尿病或糖耐量降低。

2. 肢体出现溃疡或皮肤反复出现疮疖痈肿,经治疗效果不佳者,应进行血糖检测,以确定是否为糖尿病引起的皮肤病变。

3. 在餐前经常出现乏力、心慌、颤抖、多汗、饥饿感明显等症状,且无明显原因者,应进行血糖检测,以诊断是否为高血糖后的低血糖反应。

4. 在无明显原因的情况下,出现视力下降、视物模糊、双目干涩者,应积极检查眼底和血糖,以确定是否为糖尿病性眼底病变。

5. 外阴部皮肤瘙痒且反复发作,或有尿频、尿急、尿痛症状,经妇



科治疗或抗感染治疗后效果不明显者,也应检测血糖,以明确是否为糖尿病阴道炎或糖尿病并发泌尿系统感染。

6. 在不明原因的情况下,男子阳痿、性欲减退,女子闭经或月经紊乱且经治疗效果不佳者,应进行血糖检测,以确定是否为糖尿病所致。

7. 对于有以下病史、症状、体征者,要经常检测血糖或糖耐量,以明确是否患有糖尿病或糖耐量降低:

① 有糖尿病家族史者。

② 年龄已超过 40 岁,身体又呈中度以上肥胖者。

③ 有分娩巨大婴儿(婴儿体重超过 4 千克)病史者。

④ 有妊娠并发症者,如多次流产、妊娠中毒症、胎死宫内,特别是婴儿先天性畸形以及胎儿尸检时发现有胰岛增生或胰岛炎症者。

⑤ 有胰腺手术或外伤史,或有反复发作的慢性胰腺炎及肝炎、肝硬化者。

⑥ 有内分泌系统疾病,特别是功能亢进的内分泌疾病如甲状腺功能亢进者。

⑦ 有长期使用皮质激素类药物史或高糖饮食史,体形又偏于肥胖者。

女性患糖尿病前会出现哪些症状

由于生理特征的原因,女性糖尿病患者早期常会出现一些与男性患者不同的症状:

① 腰臀比例增大。中年以上妇女正常腰围与臀围比例为 0.70 ~ 0.85,若比例大于 0.85,则要警惕是否患有糖尿病。

② 阴部瘙痒。糖尿病患者由于胰岛素分泌相对或绝对不足,导致血液中葡萄糖浓度升高。当葡萄糖浓度超过肾糖阈时,部分葡萄糖