

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治随身书/关玉峰主编.—沈阳: 辽宁科学技术出版社,  
2014.4

(名医和你谈健康)

ISBN 978-7-5381-8491-4

I . ①糖... II . ①关... III . ①糖尿病—防治—问题解答  
IV . ①R587.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第036331号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:  
110003)

印刷者: 沈阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm×210mm

印 张: 6.5

字 数: 150千字

出版时间: 2014年4月第1版

印刷时间: 2014年4月第1次印刷

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 魔杰设计

责任校对: 王玉宝霞

书 号: ISBN 978-7-5381-8491-4

定 价: 16.80元

联系电话: 024-23280258

邮购电话: 024-23284502

# 编委会

主 编 关玉峰

参 编 （按姓氏笔画顺序排列）

于 涛 白雅君 孙淑静 陈 炜 林园园 金大  
伟  
胡建忠 郭广田 高建华 潘 鑫

# 内容提要

本书以患者疑问为引点，引出疾病相关的知识。运用最简单、最通俗易懂的方式进行编写，使读者与图书产生“互动”，病例一目了然，知识易学易用。内容主要包括：糖尿病的基础知识、糖尿病的并发症、糖尿病的监测和诊断、糖尿病的饮食治疗、糖尿病的运动治疗、糖尿病的药物治

疗、糖尿病的其他疗法、糖尿病的预防与护理。

本书可供患者、家属及基层医生阅读使用。

# 目 录

编委会

内容提要

前言

第一章 糖尿病的基础知识

什么是糖尿病

肾糖阈

糖尿病的典型症状

1.多尿

2.多饮

3.多食

4.体重减轻

糖尿病的类型

3.其他特殊类型糖尿病

4.妊娠糖尿病

1型糖尿病与2型糖尿病的区别

- 1.年龄
- 2.起病时的体重
- 3.临床症状
- 4.急慢性并发症
- 5.临床治疗

糖尿病的病因

糖尿病的危害

- 1.心脏
- 2.脑
- 3.肾脏
- 4.眼睛
- 5.周围血管病变
- 6.周围神经并发症
- 7.足部坏疽

代谢综合征

治疗糖尿病的“五驾马车”

## 第二章 糖尿病的并发症

## 糖尿病酮症酸中毒

- 1.糖尿病治疗不当
- 2.感染
- 3.饮食不当
- 4.其他严重外伤或手术后、妊娠和分娩

## 糖尿病非酮症性高渗综合征

## 糖尿病乳酸性酸中毒

## 糖尿病低血糖症

## 糖尿病肾病

## 糖尿病眼病

## 糖尿病足

## 糖尿病心血管并发症

## 糖尿病脑血管并发症

## 糖尿病性神经病变

- 1.颅神经病变
- 2.感觉神经病变
- 3.运动神经病变
- 4.自主神经病变

## 第三章 糖尿病的监测和诊断

### 糖尿病的初诊

- 1.问诊
- 2.尿糖检查
- 3.血糖测定检查
- 4.葡萄糖耐量试验
- 5.血液胰岛素浓度检查

### 糖尿病并发症的检查

- 1.通过眼底检查诊断是否有眼底病变
- 2.检查是否有神经障碍

### 定期检测项目

- 1.糖化血红蛋白检查
- 2.血压检查
- 3.血脂检查
- 4.尿酮体检查
- 5.尿中C-肽检查
- 6.尿白蛋白排出量检查

### 糖尿病的高危人群

监测血糖的频率

血糖的控制指标

注意事项

“苏木杰现象”与“黎明现象”

糖尿病的诊断依据

## 第四章 糖尿病的饮食治疗

食疗的原则

控制总热量

避免甜食

限制饮酒量

杜绝吸烟

常用的降糖食物

1. 苦瓜

2. 洋葱

3. 麦麸

4. 魔芋

5. 猪胰



6.南瓜

7.紫菜

8.黑木耳

9.黄瓜

10.桑叶

11.白芸豆

12.玉米须

13.鳝鱼

14.胡萝卜

15.藕

16.莴苣

17.山药

18.芋头

19.肉桂

20.银耳

21.海带

降糖靓汤

1.鸽子汤

- 2.洋参鲫鱼汤
- 3.苦瓜蚌肉汤
- 4.玉竹山药鸽肉汤
- 5.山药南瓜汤
- 6.海带萝卜羊肾汤
- 7.银耳鸽蛋汤
- 8.赤小豆鲤鱼汤
- 9.猪胰海参汤
- 10.蚌肉豆腐汤
- 11.百合怀山猪胰汤
- 12.三粉汤
- 13.山药兔肉汤
- 14.菠菜根银耳汤
- 15.猪脊羹
- 16.龙眼肉桑葚兔肉汤
- 17.苦瓜荠菜瘦肉汤
- 18.猪胰荠菜汤
- 19.丝瓜牡蛎肉芝麻汤

20.南瓜麦麸粥

21.黑芝麻小米粥

22.魔芋粥

23.笋米粥

24.山药粥

### 降糖菜谱

1.芹菜炒黄鳝丝

2.萝卜煲鲍鱼

3.枸杞子豆腐炖鱼头

4.山药枸杞煲苦瓜

5.南瓜煮牛肉

6.苦瓜炒肉丝

7.香菇烧菜花

8.红烧山药

9.蘑菇什锦

10.烩双菇

11.红焖羊肉

12.百合炖鳗鱼

13.清蒸茶鲫鱼

14.山药炖猪肚

15.枸杞炖兔肉

16.扁豆炖公鸡

17.萝卜炖猪肺

18.山药炒猪腰

19.香干炒葱头

20.百合芹菜煮豆腐

21.猪胰煲山药

22.盐水大虾

23.素三丝

24.凉拌鲜芦笋

25.鸡汤豆腐小白菜

26.葱花烧豆腐

## 第五章 糖尿病的运动治疗

不适合运动的糖尿病患者

适合运动的糖尿病患者

## 运动疗法的作用

### 步行锻炼法

### 慢跑锻炼法

- 1.锻炼心脏，保护心脏
- 2.活血化瘀，改善循环
- 3.促进代谢
- 4.改善脂质代谢，预防动脉硬化
- 5.增强体质，延年益寿

### 游泳锻炼法

### 爬山锻炼法

## 运动治疗的注意事项

- 1.运动前的注意事项
- 2.运动中的注意事项
- 3.运动治疗的其他注意事项

## 第六章 糖尿病的药物治

### 常用的口服西药

#### 1.磺脲类降糖药

2.格列奈类降糖药

3.双胍类降糖药

4.葡萄糖苷酶抑制剂类降糖药

5.格列酮类降糖药

胰岛素治疗

常用的降糖中药

1.玉米须

2.桑葚

3.桑叶

4.薏苡仁

5.地骨皮

6.紫草

7.葛根

8.知母

9.苍术

10.桑白皮

11.桑枝

12.黄连

13.黄柏

14.天花粉

15.鬼箭羽

16.牛蒡子

17.威灵仙

18.车前子

19.冬葵子

20.桔梗

21.昆布

22.山茱萸

23.石榴皮

24.桃胶

25.大麦芽

26.白僵蚕

27.鸡内金

28.长春花

29.五倍子

30.仙鹤草

31.翻白草

32.西洋参

33.月见草

34.水芹

35.仙人掌

### 降糖药茶

1.玉米须茶

2.罗汉果茶

3.麦冬黄连茶

4.黄精玉竹茶

5.二冬润肺消渴茶

6.麦冬生地消渴茶

7.葛根玉泉茶

8.黄精麦冬玉米须茶

9.知母花粉五味茶

10.麦冬乌梅止渴茶

11.绞股蓝枸杞子茶

12.骨皮麦枣消渴茶



13.扁豆花粉消渴茶

14.葛麦五味消渴茶

15.人参益胃消渴茶

16.洋参生麦止渴茶

17.洋参花粉消渴茶

18.人参生地黄饮

19.黄连山药饮

20.生山药知母汁

#### 降糖药膳

1.人参枸杞子粥

2.西洋参粥

3.麦冬生地粥

4.菠菜根粥

5.葛根粉粥

6.薏苡仁冬瓜小米粥

7.葛根荔枝核羹

8.杞子猪腰汤

9.黄芪山药胰片汤

10.番薯叶花粉冬瓜汤

11.消渴汤

12.玉米须猪胰汤

13.猪胰汤

14.枸杞杜仲鹌鹑汤

15.黄精玉竹牛腱汤

16.粉葛鲮鱼汤

17.洋参鲫鱼汤

18.黄芪甘薯叶泥鳅汤

19.黄芪川芎兔肉汤

20.薤菜玉米须汤

21.黄精面

22.杞子花粉南瓜饭

23.玉竹蒸海参

24.黄精山药炖猪肘

25.党参葛根蒸鳗鱼

26.玄参炖猪肝

27.肉苁蓉炖羊肾

28.天麻炖鱼头

29.党参葛根蒸鳝鱼

30.枸杞肉丝

## 第七章 糖尿病的其他疗法

### 针灸疗法

1.上消

2.中消

3.下消

4.并发症取穴

### 推拿疗法

### 泡脚疗法

### 蚂蚁疗法

1.通用方

2.阴虚燥热型糖尿病方

3.气阴两虚型糖尿病方

4.肾虚血瘀型糖尿病方

5.阴阳两虚型糖尿病方

## 刮痧疗法

【常用穴位】

【刮拭方法】

【基本手法】

## 艾灸疗法

【常用穴位】

【艾灸方法】

## 拔罐疗法

方法一

方法二

方法三

方法四

方法五

## 磁疗法

1.直接贴敷疗法

2.间接贴敷疗法

3.磁极板疗法

4.耳磁疗法

## 5.医用磁水器

# 第八章 糖尿病的预防与护理

糖尿病的一级预防

糖尿病的二级预防

糖尿病的三级预防

糖尿病教育的重要性

糖尿病教育的方式

糖尿病的家庭护理