

糖尿病 患者的

600⁺個生活

~~宜忌~~

序言

糖尿病是一種常見的多發病，被人們稱為「富貴病」，也被美譽為「甜蜜殺手」。在生活水平逐漸提高的今天，糖尿病也見機行事，其發病率及所造成的病死率逐步上升，成為嚴重威脅人們健康的慢性疾病之一。

2010年《聯合早報》報道，中國已經取代印度，成為全球糖尿病第一大國，糖尿病患者已超過9200萬人。2014年的調查數據顯示，我國糖尿病患病率為11.6%，總患病人數高達1.14億人，約佔全球糖尿病人總數的三分之一。4年間，中國多了2200萬名糖尿病患者，平均每年增長550萬例，每天增長1.5萬例，每小時增長600例，每分鐘增長10例。

這不禁讓所有人為之震驚，更為之膽怯。因為糖尿病不僅嚴重地影響患者的生活質量，而且也給家庭與社會帶來了沉重的負擔。更讓人憂心的是，越來越多的孩子也成了糖尿病患者，使該病的防治變得更加嚴峻。

糖尿病的危害是不言而喻的。一旦患上糖尿病，很多麻煩就隨之而來，輕則免疫功能減弱，引起各種併發症；重則使人體的防禦機能崩潰，影響人們的壽命。更讓人憂心的是，目前還沒有研究出根治糖尿病的方法，很多人一直生活在糖尿病的陰影之中。

那麼，到底能不能預防糖尿病？患上了糖尿病該怎麼辦？

有些患者對糖尿病的防治知識瞭解得不夠，認識不清，以至於走進了很多誤區，嚴重影響了患者的健康。例如，有的糖尿病患者認為，得了糖尿病後，什麼水果也不能吃，什麼含糖的食物也不能

碰。其實，糖尿病患者不宜直接食用蔗糖和葡萄糖；但果糖還是可以吃的，適當地吃一些降糖的水果不但無害，反而有益。

有的患者得了糖尿病後，為了快點將血糖降下來，早日康復，往往擅自採取多藥混合或超劑量服用，這樣不僅使藥物副作用增加，而且容易導致低血糖，危害生命。

有的患者被確診為糖尿病後，成天憂心忡忡，認為自己患上了絕症，即使每天吃藥打針也不會治癒，於是對生活失去了信心，內心充滿了沮喪、傷感、絕望，身體日漸消瘦。

.....

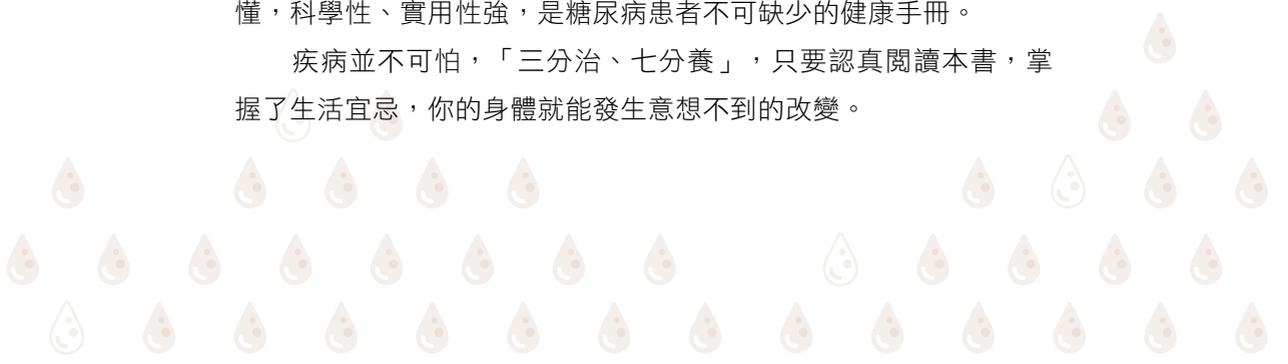
可見，糖尿病雖然是一種很普遍的疾病，但要真正做到科學預防、有效調理並不是一件容易的事情。

然而，讓人感到欣喜的是，目前雖然沒有根治糖尿病的辦法，但只要瞭解了病症常識，掌握生活宜忌，合理安排自己的衣食住行，完全可以控制病情以及減少併發症的發生，患者也可以像正常人一樣生活和工作。

為此，我們編寫了《糖尿病患者的 600⁺個生活宜忌》這本書。本書從糖尿病的基礎常識、飲食、運動、生活起居、診斷用藥、心理調適、併發症防治等九個方面出發，詳細介紹了生活中的宜和忌，在一點一滴中，使糖尿病病情得到最大限度的控制。

本書的重點是立足於糖尿病的日常保健，以「宜」與「忌」的方式闡述了患者在衣食住行上哪些可以做，哪些不可以做，通俗易懂，科學性、實用性強，是糖尿病患者不可缺少的健康手冊。

疾病並不可怕，「三分治、七分養」，只要認真閱讀本書，掌握了生活宜忌，你的身體就能發生意想不到的改變。



目錄

第一章 有關糖尿病認識的宜忌 / 17

- 宜瞭解什麼是血糖 / 18
- 宜瞭解人體正常的血糖值 / 18
- 宜瞭解血糖的來源和去路 / 18
- 宜瞭解調節血糖的胰島 / 18
- 宜瞭解飲食影響血糖水平 / 19
- 宜瞭解氣候和環境影響血糖水平 / 19
- 宜瞭解情緒變化影響血糖水平 / 19
- 宜瞭解疾病影響血糖水平 / 19
- 宜瞭解什麼是糖尿病 / 19
- 宜瞭解什麼是高血糖 / 20
- 宜瞭解高血糖和糖尿病的區別 / 20
- 宜區分 1 型與 2 型糖尿病 / 20
- 宜清楚 1 型糖尿病的誘因 / 20
- 宜清楚 2 型糖尿病的誘因 / 21
- 宜瞭解原發性糖尿病 / 21
- 宜瞭解繼發性糖尿病 / 21
- 宜知道「頸糖綜合症」 / 21
- 打鼾嚴重宜當心糖尿病 / 22
- 脂肪肝患者宜防糖尿病 / 22
- 胃潰瘍患者宜防糖尿病 / 22
- 酸性體質者宜防糖尿病 / 22
- 尿酸高女性宜防糖尿病 / 23
- 剖宮產嬰兒宜防糖尿病 / 23
- 孩子發育過快宜防糖尿病 / 23
- 初潮早的女性宜防糖尿病 / 23
- 更年期女性宜防糖尿病 / 24
- 雄性激素低的男性宜控糖 / 24
- 排尿無力宜及時控糖 / 24
- 莫名疼痛宜防糖尿病 / 24
- 忌認為患糖尿病不長壽 / 25
- 忌將血糖高誤認為糖尿病 / 25
- 忌以尿糖陽性診斷糖尿病 / 25
- 忌不懂得自我檢測 / 26
- 忌不知線粒體性糖尿病 / 26
- 患胰腺炎忌不防糖尿病 / 26
- 忌患了糖尿病而不自知 / 26
- 控制血糖忌搞一刀切 / 27
- 忌忽視藥源性高血糖 / 27
- 忌忽視多尿症狀 / 27
- 忌忽視多飲症狀 / 27
- 忌忽視多食症狀 / 28
- 忌忽視消瘦症狀 / 28
- 忌忽視經常疲倦乏力 / 28
- 忌忽視餐前低血糖 / 29
- 忌忽視皮膚瘙癢 / 29
- 忌忽視非酮症高滲性昏迷 / 29
- 忌忽視糖尿病酮症酸中毒 / 29
- 忌忽視糖尿病症狀消失 / 30

忌忽視糖尿病「黃昏現象」 / 30
忌忽視糖尿病低血糖 / 30
忌忽視胰島細胞功能的恢復 / 30
忌忽視糖尿病對心血管的危害 / 31
忌忽視糖尿病對周圍血管的危害 / 31

忌忽視糖尿病對腎臟的危害 / 31
忌忽視糖尿病對神經的危害 / 31
忌忽視糖尿病對視力的危害 / 31
忌忽視糖尿病對代謝的危害 / 32
忌忽視糖尿病對皮膚的危害 / 32

第二章 糖尿病患者飲食營養宜忌 / 33

宜瞭解營養知識 / 34
宜因人而異調整飲食 / 34
宜多樣化平衡膳食 / 34
宜低熱量飲食 / 34
宜低糖、低脂肪飲食 / 35
宜定時定量進餐 / 35
宜少食多餐 / 35
宜飯前適當喝點兒湯 / 35
吃飯時**宜**細嚼慢嚥 / 36
控制主食**宜**適度 / 36
節假日**宜**控制飲食 / 36
宜選擇**適宜**的烹調方式 / 36
宜用植物油代替動物油 / 37
宜控制糖分的攝入 / 37
宜多用「醋」調味 / 37
宜控制鈉鹽的攝入 / 38
宜補充蛋白質 / 38
宜補充葉酸 / 38
宜補充鈣元素 / 38
宜補充鉻元素 / 39
宜補充鋅元素 / 39
宜補充錳元素 / 39
宜補充硒元素 / 39

宜補充鎂元素 / 40
宜補充 β-胡蘿蔔素 / 40
宜補充 B 族維他命 / 40
宜補充維他命 C / 40
宜補充維他命 E / 41
宜補充膳食纖維 / 41
宜知道什麼是食物交換 / 41
宜知道食物交換法則 / 41
宜清楚水果類食物交換 / 42
宜清楚穀類食物交換 / 42
宜清楚肉蛋類食物交換 / 43
宜清楚蔬菜類食物交換 / 43
宜清楚奶類食物交換 / 44
宜清楚大豆類食物交換 / 44
宜清楚油脂類食物交換 / 44
宜瞭解升糖指數 / 45
宜清楚水果升糖指數 / 45
宜清楚蔬菜升糖指數 / 45
宜清楚穀薯類食物升糖指數 / 46
宜清楚豆類食物升糖指數 / 46
宜清楚奶類食物升糖指數 / 47
宜清楚糖類食物升糖指數 / 47
宜瞭解血糖生成負荷 / 47

糖尿病患者**宜**巧用桂皮 / 48
糖尿病患者**宜**巧用豆渣 / 48
糖尿病患者**宜**巧吃蔬菜 / 48
糖尿病患者**宜**巧吃零食 / 48
糖尿病患者**宜**多喝水 / 49
糖尿病患者**宜**多飲茶 / 49
糖尿病患者**宜**少飲啤酒 / 49
宜吃黑米維持血糖平衡 / 50
宜吃薏米調節血糖濃度 / 51
宜吃小米預防併發症 / 52
宜吃粟米強化胰島功能 / 53
宜吃黑豆促進胰島素分泌 / 54
宜吃綠豆降壓降糖 / 55
宜吃燕麥延緩餐後血糖上升 / 56
宜吃蕎麥增強胰島素活性 / 57
宜吃南瓜防止血糖升高 / 58
宜吃苦瓜減輕胰島細胞負擔 / 59
宜吃冬瓜控制血糖 / 60
宜吃白菜降低血糖 / 61
宜吃芹菜調節糖代謝 / 62
宜吃萵筍改善糖代謝 / 63
宜吃蘆筍改善糖尿病症狀 / 64
宜吃洋蔥刺激胰島素分泌 / 65
宜吃紅蘿蔔輔助降血糖 / 66
宜吃翠玉瓜調節糖代謝 / 67
宜吃番茄來調節血糖 / 68
宜吃茄子預防視網膜出血 / 69
宜吃黑木耳維持胰島健康 / 70
宜吃豆腐預防骨質疏鬆 / 71
宜吃蘋果控制血糖水平 / 72
宜吃車厘子促進胰島素生成 / 73
宜吃山楂延緩血糖升高 / 74
宜吃奇異果調節體內糖代謝 / 75

宜吃木瓜調養糖尿病併發症 / 76
宜吃杏仁穩定血糖水平 / 77
宜吃腰果預防糖尿病併發症 / 78
宜吃黑芝麻保護胰腺細胞 / 79
宜吃烏雞促進胰島素分泌 / 80
宜吃牛肉改善葡萄糖耐受量 / 81
宜吃鱈魚防心腦血管併發症 / 82
宜吃帶魚預防糖尿病併發症 / 83
宜吃薑調節血糖代謝 / 84
宜吃大蒜提高葡萄糖耐受量 / 85
宜吃醋抑制血糖上升 / 86
宜飲綠茶防動脈硬化併發症 / 87
宜吃枸杞子防止血糖升高 / 88
宜吃黃芪促進胰腺健康 / 89
宜吃玉竹消除胰島素抵抗 / 90
忌認為消瘦者不需控制飲食 / 91
忌認為吃多了，多服藥就行 / 92
忌認為用胰島素不用控制飲食 / 92
忌沒吃飯就不服降糖藥 / 92
忌不吃早餐 / 92
忌常吃宵夜 / 93
忌飯後立即吃水果 / 93
忌不專心吃飯 / 93
忌過分餓肚子 / 93
忌不甜就隨便吃 / 94
忌迷信「無糖」食品 / 94
忌迷信低指數飲食 / 94
忌服用膏劑進補 / 94
糖尿病患者**忌**服用藥酒進補 / 95
糖尿病患者**忌**只吃精米精麵 / 95
糖尿病患者**忌**只吃菜 / 95
糖尿病患者**忌**過多食用肉類 / 95
糖尿病患者**忌**常吃「洋快餐」 / 96

糖尿病患者**忌**貪吃酸性食物 / 96
糖尿病患者**忌**多吃薯類食物 / 96
糖尿病患者**忌**吃甜菜 / 97
糖尿病患者**忌**多吃辣椒 / 97
糖尿病患者**忌**多食木糖醇 / 97
糖尿病患者**忌**多吃元宵（湯圓） / 97
糖尿病患者**忌**多吃月餅 / 97
糖尿病患者**忌**多吃粽子 / 98
糖尿病患者**忌**隨意吃臘八粥 / 98
糖尿病患者**忌**多吃油條 / 98
糖尿病患者**忌**常吃方便麵 / 98
糖尿病患者**忌**吃朱古力 / 99

糖尿病患者**忌**吃蜜餞 / 99
糖尿病患者**忌**多食蜂蜜 / 100
糖尿病患者**忌**多食瓜子、花生 / 100
糖尿病患者**忌**多吃蜜瓜 / 100
糖尿病患者**忌**貪吃荔枝 / 100
糖尿病患者**忌**多吃西瓜 / 101
糖尿病患者**忌**不攝入乳製品 / 101
糖尿病患者**忌**常喝含糖飲料 / 101
糖尿病患者**忌**多喝果汁 / 101
糖尿病患者**忌**貪酒 / 102
糖尿病患者**忌**吸煙 / 102

第三章 糖尿病患者運動康復宜忌 / 103

宜科學運動促進身體恢復 / 104
宜牢記「一三五七九」口訣 / 104
宜因人而異制訂運動方案 / 104
宜選擇適宜的運動 / 104
宜選擇合適的運動裝備 / 105
宜把握好運動時間 / 105
宜把握好運動頻率 / 105
宜把握好運動強度 / 105
宜保持運動的積極性 / 106
宜用零碎時間做運動 / 106
冬季**宜**在室內運動 / 106
老年糖尿病患者**宜**警惕跌倒 / 106
運動前後**宜**測血糖 / 107
運動前後**宜**合理補充食物 / 107
運動時**宜**科學補水 / 107

宜做有氧運動 / 108
宜做力量鍛煉 / 108
宜做間歇式運動 / 108
宜做平衡鍛煉 / 108
宜每天堅持散步 / 109
宜騎單車降血糖 / 109
宜練太極拳降低血糖 / 109
宜游泳改善胰島素抵抗 / 109
宜練習瑜伽控血糖 / 110
宜進行「騎馬」訓練 / 110
宜常踢毽子調節血糖 / 111
宜練習啞鈴促進糖代謝 / 111
宜經常站樁穩定血糖 / 111
宜做家務控制血糖 / 111
宜多伸懶腰調血糖 / 112

運動**宜**從瘦腰開始 / 112

宜多做足部運動 / 112

宜多做耳部運動 / 112

宜多做眼部運動 / 112

宜做半蹲運動降糖 / 113

宜做仰臥推胸降糖 / 113

宜做單腿下蹲降糖 / 113

宜做小燕起飛降糖 / 113

宜做腹部減脂操 / 114

宜做旱地划船操 / 114

宜做挺胸碰肘降糖操 / 114

宜做蹲馬步式降糖操 / 115

宜做風吹樹式降糖操 / 115

宜按湧泉穴降糖養腎 / 115

宜按腎俞穴穩定血糖 / 116

宜按風池穴緩解疲勞 / 116

宜按氣海穴調節血糖 / 116

宜按太溪穴降低血糖 / 116

宜按血海穴活血化瘀 / 116

糖尿病患者**忌**劇烈運動 / 117

糖尿病患者**忌**運動過量 / 117

忌血糖控制不良時運動 / 117

忌併發眼部疾病時運動 / 117

忌不自知不適宜運動 / 118

糖尿病患者**忌**運動不規律 / 118

忌做家務代替運動 / 118

忌認為只要運動就能降糖 / 118

忌忽視運動過程中低血糖 / 119

忌認為服用降糖藥不需要運動 / 119

忌認為疲憊時不需要運動 / 120

忌運動前服用降糖藥 / 120

忌霧霾天外出鍛煉 / 120

忌早上空腹運動 / 120

糖尿病患者**忌**晨練過早 / 121

忌日出前到樹林裡鍛煉 / 121

忌吃飽後立即運動 / 121

運動前**忌**忽視熱身運動 / 121

忌運動時一心多用 / 122

運動後**忌**不做恢復運動 / 122

運動後**忌**馬上蹲坐休息 / 122

運動後**忌**驟降體溫 / 122

忌運動後立即洗澡 / 123

忌運動後大量飲水 / 123

忌運動後立即進餐 / 124

忌做無氧運動 / 124

糖尿病患者**忌**跳廣場舞 / 124

糖尿病患者**忌**練踢踏舞 / 124

糖尿病患者**忌**快跑 / 125

糖尿病患者**忌**久坐不動 / 125

糖尿病患者**忌**按摩太用力 / 126

糖尿病患者**忌**踏石子路 / 126

忌潛水時間超過 30 分鐘 / 126

第四章 糖尿病患者生活起居宜忌 / 127

- 宜選擇良好的生活環境 / 128
- 宜養成良好的生活規律 / 128
- 宜創造良好的睡眠環境 / 128
- 宜遵循科學的睡眠時間 / 128
- 宜選擇最佳的睡眠姿勢 / 129
- 糖尿病患者宜科學午睡 / 129
- 糖尿病患者如廁宜謹慎 / 129
- 糖尿病患者宜防便秘 / 129
- 糖尿病患者宜控制體重 / 130
- 糖尿病患者宜注意衛生 / 130
- 糖尿病患者宜防皮膚瘙癢 / 130
- 糖尿病患者宜多梳頭 / 130
- 糖尿病患者宜注意護眼 / 131
- 糖尿病患者宜注意口腔衛生 / 131
- 糖尿病患者宜防口臭 / 131
- 糖尿病患者宜常清洗義齒 / 131
- 糖尿病患者宜常檢查雙腳 / 132
- 糖尿病患者宜護理好足部 / 132
- 宜選擇適合的鞋子 / 132
- 糖尿病患者宜外出旅遊 / 133
- 外出時宜做好充分準備 / 133
- 開車前宜先測血糖 / 133
- 宜注意四季天氣變化 / 134
- 糖尿病患者春季宜預防感冒 / 134
- 糖尿病患者春季宜防傳染病 / 134
- 糖尿病患者宜適當「春捂」 / 134
- 夏季宜當心濕熱天氣 / 135
- 夏季宜防蚊蟲叮咬 / 135
- 夏季宜科學使用電風扇 / 135
- 夏季宜注意補充水分 / 136
- 秋季宜注意滋陰潤燥 / 136
- 秋季宜早睡早起 / 136
- 冬季宜防血糖升高 / 136
- 冬季宜注意防寒保暖 / 137
- 冬季宜多曬曬太陽 / 137
- 糖尿病患者忌忽視失眠 / 137
- 糖尿病患者忌熬夜 / 137
- 糖尿病患者忌睡懶覺 / 138
- 忌餐後立即睡覺 / 138
- 糖尿病患者忌開燈睡覺 / 138
- 糖尿病患者忌蒙頭睡覺 / 138
- 糖尿病患者忌被子過重 / 139
- 糖尿病患者忌枕頭過高 / 139
- 忌忽視「黎明現象」 / 139
- 糖尿病患者忌排使用力 / 139
- 忌上廁所起身太快 / 140
- 糖尿病患者忌性生活過度 / 140
- 糖尿病患者忌戴隱形眼鏡 / 140
- 糖尿病患者忌鞋襪過緊 / 140
- 女患者忌穿高跟鞋 / 141
- 糖尿病患者忌染髮 / 141
- 糖尿病患者忌隨便拔牙 / 141
- 糖尿病患者忌洗澡過勤 / 141
- 糖尿病患者忌空腹洗澡 / 142
- 糖尿病患者忌洗澡水過熱 / 142
- 糖尿病患者忌洗澡忽視防滑 / 142
- 糖尿病患者忌久泡溫泉 / 142
- 糖尿病患者忌蒸桑拿 / 143
- 糖尿病患者忌盲目開車 / 143
- 糖尿病患者忌盲目減肥 / 143
- 夏季忌直接睡涼蓆 / 143
- 夏季忌直接睡竹枕 / 144

夏季**忌**隨意吹冷氣機 / 144

糖尿病患者**忌**喝冷飲 / 144

糖尿病患者**忌**「秋凍」 / 144

糖尿病患者**忌**「貼秋膘」 / 145

冬季**忌**盲目用熱水袋 / 145

冬季**忌**盲目用電熱毯 / 145

女患者**忌**忽視經期護理 / 145

女患者**忌**忽視月經不調 / 146

女患者**忌**忽視婦科炎症 / 146

糖尿病患者**忌**服避孕藥 / 146

第五章 糖尿病患者日常工作宜忌 / 147

適**宜**糖尿病患者的工作 / 148

上班族糖尿病患者**宜**勞逸結合 / 148

宜與同事聊天舒緩壓力 / 148

宜做點有趣的腦力遊戲 / 148

上班族糖尿病患者**宜**整理辦公桌 / 149

桌上**宜**擺放綠色盆栽 / 149

糖尿病患者**宜**當心「快餐綜合症」 / 149

宜小心「垃圾食品」 / 149

工作餐**宜**保證主食的量 / 150

糖尿病患者工作餐**宜**定時 / 150

工作期間**宜**巧加餐 / 150

辦公室**宜**喝茶護眼 / 150

糖尿病患者**宜**走路上班 / 151

宜在等電梯時活動健身 / 151

宜在上下班乘車途中瘦腰 / 151

在上下班途中**宜**少看手機 / 151

宜在工作間隙做頭部運動 / 152

宜在工作間隙做聳肩運動 / 152

宜在辦公室做腹式呼吸 / 152

宜在工作間隙多捶捶背 / 152

宜多練習防駝背動作 / 153

宜在工作間隙做腿部運動 / 153

宜在工作間隙敲打腿部 / 153

宜在工作間隙做下蹲運動 / 154

宜在工作間隙乾刷身體 / 154

宜進行弓步走減脂 / 154

宜多做手部伸展運動 / 155

宜巧用椅子做健身操 / 155

宜常做電腦減肥操 / 155

宜做辦公室寫字操 / 155

宜咬牙切齒清醒大腦 / 156

宜按後溪穴防治頸、腰椎病 / 156

宜按腰眼穴保護腎臟 / 156

宜在辦公室裡靜坐 / 156

宜安裝合適的螢幕 / 157

宜安裝筆記本電腦架 / 157

宜定時清潔鼠標鍵盤 / 157

上班族糖尿病患者**宜**防範鼠標手 / 157

糖尿病患者**宜**採取正確的坐姿 / 158

宜挑選合適的辦公椅子 / 158

辦公室**宜**經常開窗換氣 / 158
宜防辦公室光源綜合症 / 159
辦公室裡**宜**正確午睡 / 159
宜應對假日綜合症 / 159
忌患了糖尿病就拒絕工作 / 159
忌因應酬多忽視控血糖 / 160
忌工作忙很少去做檢查 / 160
忌夜生活過於豐富 / 160
上班族糖尿病患者**忌**把工作帶回家 / 160
上班族糖尿病患者**忌**熬夜加班 / 161

上班族糖尿病患者**忌**過度勞累 / 161
忌在上下班乘車途中打瞌睡 / 161
忌在上下班乘車途中看書 / 161
忌在上下班乘車途中戴耳機 / 162
上班族糖尿病患者**忌**常吃飯盒 / 162
忌對著電腦吃午餐 / 162
上班族糖尿病患者**忌**過量喝咖啡 / 162
忌工作時憋尿 / 163
忌工作姿勢一成不變 / 164
忌蹺起二郎腿歪向扶手 / 164

第六章 糖尿病患者心理調養宜忌 / 165

被確診為患有糖尿病後**宜**勇敢面對 / 166
宜坦然接受患病事實 / 166
宜建立抗病的信心和決心 / 166
宜建立應對疾病的恆心 / 167
宜經常與醫護人員交流 / 167
宜和其他患者交流心得 / 167
宜開展家庭心理治療 / 167
宜培養良好的心境 / 168
糖尿病患者**宜**知足常樂 / 168
糖尿病患者**宜**避免憤怒 / 168
糖尿病患者**宜**避免生悶氣 / 168
糖尿病患者**宜**避免情緒浮躁 / 169
糖尿病患者**宜**避免精神緊張 / 169
消除恐慌**宜**用心理暗示 / 169
糖尿病患者**宜**多學習少焦慮 / 169
糖尿病患者**宜**預防抑鬱 / 170
糖尿病患者**宜**學會轉移注意力 / 170

宜培養廣泛的興趣愛好 / 170
糖尿病患者**宜**多聽音樂 / 171
糖尿病患者**宜**笑口常開 / 171
宜經常和朋友聊聊天 / 171
宜多參加娛樂活動 / 171
宜常從事園藝活動 / 172
糖尿病患者**宜**練書畫 / 172
宜美容化妝打扮自己 / 172
宜建立和諧的人際關係 / 172
糖尿病患者**宜**學會自我安慰 / 173
夏季**宜**防情緒中暑 / 173
秋季**宜**注意精神調治 / 173
宜克服麻痺思想 / 173
宜克服「怕麻煩」心理 / 174
宜克服用胰島素的心理障礙 / 174
糖尿病患者**宜**豁達寬容 / 174
忌把自己當特殊病人 / 175

糖尿病患者**忌**忽視心理問題 / 175
糖尿病患者**忌**隱瞞病情 / 175
糖尿病患者**忌**病急亂投醫 / 175
糖尿病患者**忌**盲目樂觀 / 176
糖尿病患者**忌**滿不在乎 / 176
糖尿病患者**忌**否認事實 / 176
糖尿病患者**忌**過分擔心遺傳 / 176
糖尿病患者**忌**自責自罪 / 177

糖尿病患者**忌**壓抑情緒 / 177
糖尿病患者**忌**抑制哭泣 / 177
糖尿病患者**忌**情緒沮喪 / 177
糖尿病患者**忌**消極應對 / 178
糖尿病患者**忌**焦慮不安 / 178
糖尿病患者**忌**悲觀厭世 / 178
糖尿病患者**忌**怨天尤人 / 178

第七章 糖尿病患者診療用藥宜忌 / 179

宜在家科學檢測血糖 / 180
宜學會正確使用血糖儀 / 180
宜瞭解空腹血糖檢查 / 180
宜注意空腹血糖檢查細節 / 181
宜瞭解餐後血糖檢查 / 181
宜知道尿糖檢查 / 181
宜正確使用尿糖試紙 / 182
宜瞭解葡萄糖耐量試驗 / 182
宜注意葡萄糖耐量試驗細節 / 182
宜知道什麼是血胰島素檢查 / 183
宜知道什麼是 C 肽檢查 / 183
宜瞭解糖化血紅蛋白檢查 / 183
宜定期檢查胰島 β 細胞功能 / 183
糖尿病患者**宜**查甲狀腺 / 184
宜知道什麼是尿酮體檢查 / 184
宜知道糖尿病血糖控制目標 / 184
宜瞭解糖尿病階梯治療法 / 184

數值不同降糖**宜**有側重 / 185
糖尿病用藥**宜**謹遵醫囑 / 185
糖尿病患者**宜**按規律服藥 / 185
宜個體化選擇降糖藥 / 186
宜會鑒別非法降糖藥 / 186
宜瞭解雙胍類降糖藥 / 186
服用二甲雙胍**宜**有講究 / 186
宜瞭解磺脲類降糖藥物 / 187
宜瞭解噻唑烷二酮類藥物 / 187
宜瞭解聯合用藥法 / 187
漏服降糖藥**宜**及時補服 / 188
糖尿病併發結核病患者**宜**注意用藥 / 188
肝、腎功能不全者**宜**慎用藥 / 188
服降糖藥時**宜**防貧血 / 188
口服藥無效**宜**打胰島素 / 189
宜清楚胰島素的類型 / 189
宜瞭解胰島素的作用高峰 / 190

宜學會巧打胰島素 / 190
忘打胰島素**宜**及時補打 / 190
使用胰島素泵**宜**防感染 / 190
宜隨氣候變化使用胰島素泵 / 191
宜學會正確儲存胰島素 / 191
服用降糖藥**宜**防過敏 / 191
宜應對藥物繼發性無效 / 191
降糖同時**宜**防骨質疏鬆 / 192
宜儘早使用抗氧化劑 / 192
過度肥胖者**宜**手術治療 / 192
宜知道何時需要住院治療 / 192
忌不鑒別庫欣氏綜合症 / 193
忌忽視無症狀糖尿病 / 193
忌患病後沒有定期覆診 / 194
忌認為只查尿糖即可 / 194
忌認為只查空腹血糖即可 / 194
忌隨便做創傷性檢查 / 194
忌認為控制血糖就安全 / 195
忌過於擔心副作用影響 / 195
忌單純依賴藥物治療 / 195

忌認為藥越貴越好 / 195
忌認為降糖藥藥效越長越好 / 196
忌亂用非處方藥物 / 196
糖尿病患者**忌**突然停藥 / 196
糖尿病患者**忌**頻繁換藥 / 196
夏季血糖低**忌**隨意減藥 / 197
清晨血糖高**忌**加服降糖藥 / 197
糖尿病患者**忌**輕信保健品 / 197
忌降糖藥和中藥保健品同服 / 197
忌盲目服用多種降糖藥 / 198
忌隨便服用消渴丸 / 198
服二甲雙胍**忌**喝酸奶 / 198
忌用口服降糖藥替代胰島素 / 198
忌過於擔心胰島素依賴 / 199
忌害怕注射胰島素時的疼痛 / 199
忌擔心打胰島素會增加體重 / 199
忌注射胰島素後馬上用餐 / 199
忌隨意混用胰島素 / 200
忌重複使用注射針頭 / 200

第八章 糖尿病併發症防治宜忌 / 201

宜警惕糖尿病併發低血糖 / 202
宜清楚糖尿病併發低血糖的危害 / 202
糖尿病併發低血糖**宜**巧應對 / 203
宜警惕併發酮症酸中毒症 / 203
宜清楚酮症酸中毒的誘因 / 203
酮症酸中毒**宜**做哪些檢查 / 203
併發酮症酸中毒**宜**及時治療 / 204

宜防範併發酮症酸中毒症 / 204
宜防範糖尿病高滲性昏迷 / 204
宜清楚高滲性昏迷誘因 / 204
高滲性昏迷**宜**做哪些檢查 / 205
糖尿病高滲性昏迷**宜**及時治療 / 205
宜警惕併發糖尿病足 / 205
併發糖尿病足**宜**做好檢查 / 205

宜瞭解糖尿病足檢查注意事項 / 206
併發糖尿病足**宜**護理好傷口 / 206
併發糖尿病足**宜**正確應對感染 / 206
併發糖尿病足**宜**避免足壞死 / 206
併發糖尿病足在雨天**宜**護足 / 207
併發糖尿病足**宜**中藥泡腳 / 207
併發糖尿病足**宜**慎用碘酒 / 207
糖尿病患者**宜**警惕視網膜病變 / 207
糖尿病患者**宜**警惕白內障 / 208
糖尿病患者**宜**警惕屈光不正 / 208
糖尿病患者**宜**防青光眼 / 208
糖尿病患者**宜**注意視突病變 / 208
糖尿病患者**宜**防乾眼症 / 209
宜警惕眼球運動神經麻痺 / 209
糖尿病併發眼病**宜**定期檢查 / 209
糖尿病併發眼病**宜**正確治療 / 209
宜瞭解糖尿病併發腎病 / 210
糖尿病併發腎病**宜**早防治 / 210
糖尿病併發腎病**宜**防尿毒症 / 210
糖尿病併發腎病**宜**防水腫 / 210
糖尿病併發腎病**宜**正確治療 / 211
宜瞭解糖尿病併發高血壓 / 211
宜防糖尿病併發高血壓 / 211
糖尿病併發高血壓**宜**正確降壓 / 211
併發高血壓病**宜**醒來先服藥 / 212
併發心腦血管病**宜**降脂 / 212
併發腦血管病**宜**防中風 / 212
宜瞭解糖尿病併發皮膚病 / 212

併發皮膚病**宜**注意護理 / 213
糖尿病併發皮膚病**宜**早防 / 213
宜瞭解糖尿病併發神經病變 / 213
糖尿病併發神經病變**宜**正確治療 / 213
糖尿病併發脂肪肝**宜**控制好血糖 / 214
宜瞭解糖尿病併發骨關節病 / 214
宜防糖尿病併發關節炎 / 214
宜警惕糖尿病併發胰腺癌 / 214
宜防糖尿病併發面癱 / 215
宜防糖尿病併發胃腸病 / 215
宜防範胃腸運動障礙 / 215
宜防糖尿病併發膽石症 / 215
宜防糖尿病併發痛風 / 216
宜防糖尿病併發尿道感染 / 216
宜用蜂蜜治療糖尿病潰瘍 / 216
宜活血防治糖尿病併發症 / 216
宜吃阿士匹靈防血管病變 / 217
糖尿病患者**忌**忽視異常出汗 / 217
糖尿病患者**忌**忽視記憶力衰退 / 217
忌忽視糖尿病併發耳病 / 217
糖尿病患者**忌**忽視腹瀉 / 218
忌忽視糖尿病併發肺炎 / 218
忌忽視糖尿病併發肩周炎 / 218
忌忽視糖尿病併發前列腺炎 / 218
糖尿病患者**忌**忽視不育 / 219
忌忽視糖尿病併發陽痿 / 219
糖尿病患者**忌**忽視無痛性心梗 / 219
糖尿病患者**忌**忽視破傷風 / 219

第九章 糖尿病不同人群調養宜忌 / 220

- 宜瞭解兒童糖尿病發病特點 / 221
- 宜瞭解糖尿病對兒童的影響 / 221
- 宜會判斷孩子是否患有糖尿病 / 221
- 宜注意觀察孩子小便情況 / 221
- 孩子出現乏力宜引起重視 / 222
- 孩子突然飯量大增宜引起重視 / 222
- 孩子口渴、消瘦宜引起重視 / 222
- 宜警惕孩子傷口反復感染 / 222
- 肥胖兒童宜預防糖尿病 / 223
- 春季宜警惕兒童糖尿病 / 223
- 糖尿病患兒宜學會自我管理 / 223
- 糖尿病患兒宜常測血糖 / 223
- 糖尿病患兒宜積極運動 / 224
- 糖尿病患兒宜保證蛋白質的攝入 / 224
- 糖尿病患兒宜補足維他命 / 224
- 糖尿病患兒宜放棄甜品 / 224
- 糖尿病患兒加餐宜注意事項 / 225
- 糖尿病患兒宜防低血糖 / 225
- 糖尿病患兒宜防傳染病 / 225
- 糖尿病患兒適宜食譜推薦 / 226
- 宜瞭解老年患病症狀不典型 / 227
- 宜瞭解老年糖尿病患者併發症 / 227
- 老年糖尿病患者宜防心腦血管併發症 / 227
- 老年糖尿病患者宜積極治療 / 227
- 老年糖尿病患者選藥宜謹慎 / 228
- 老年糖尿病患者宜清楚血糖控制標準 / 228
- 老年糖尿病患者宜積極鍛煉 / 228
- 老年糖尿病患者宜控制飲食總熱量 / 228
- 老年糖尿病患者飲食宜清淡 / 229
- 老年糖尿病患者的膳食宜軟爛 / 229
- 老年糖尿病患者適宜食譜推薦 / 230
- 糖尿病女性宜孕前醫療 / 232
- 妊娠期女性宜警惕糖尿病 / 232
- 妊娠期女性宜做糖尿病篩查 / 232
- 妊娠期患者宜做好孕期監護 / 232
- 糖尿病孕婦宜防低血糖 / 233
- 妊娠期患者宜適度運動 / 233
- 妊娠期患者宜合理飲食 / 233
- 妊娠期患者宜合理補鈣 / 234
- 糖尿病孕婦宜提前住院 / 234
- 宜清楚何時需終止妊娠 / 234
- 糖尿病產婦適宜食譜推薦 / 235
- 糖尿病媽媽哺乳時宜防低血糖 / 236
- 哺乳期患者宜防乳腺炎 / 236
- 更年期患者宜注意血糖 / 236
- 絕經後患者宜防乳腺癌 / 236
- 忌忽視兒童糖尿病 / 237
- 糖尿病患兒忌假期疏於管理 / 237
- 老年糖尿病患者忌降糖過低 / 237
- 老年糖尿病患者忌降糖過快 / 237
- 老年糖尿病患者忌胡亂進補 / 238
- 老年糖尿病患者忌服優降糖類藥物 / 238
- 老年糖尿病患者忌服雙胍類降糖藥物 / 238
- 老年糖尿病患者忌忽視偏側舞蹈症 / 238
- 老年糖尿病患者忌獨自在家 / 239
- 糖尿病孕婦忌口服降糖藥 / 239
- 糖尿病產婦忌分娩後大補 / 239

第一章

有關糖尿病認識的

宜忌

糖尿病是典型的代謝性疾病，發病率很高，一旦得了糖尿病，將給患者的生活蒙上一層陰影。令人遺憾的是，很多人對糖尿病沒有一個全面而透徹的認識，或重視不夠，或存在認知上的謬誤和盲區，使原本受損的身體雪上加霜。

宜 瞭解什麼是血糖

血糖值在糖尿病的預防和治療中佔據著重要地位，那麼血糖是什麼？血糖即血液中的糖，大多數情況下是指葡萄糖。葡萄糖是人體必需的營養元素之一，是大腦、神經細胞等組織活動的能量來源。所以，人體必須保持一個穩定的血糖水平，才能維持身體各組織和器官的正常運轉。

宜 瞭解人體正常的血糖值

由於人體的血糖值在餐前、餐後有明顯的變化，所以人體的正常血糖值通常是指空腹狀態下的數值。正常人的空腹血糖一般維持在 3.89~6.1 毫摩爾 / 升，餐後半小時到 1 小時之間一般在 10.0 毫摩爾 / 升以下，最多也不超過 11.1 毫摩爾 / 升，餐後 2 小時又回到 7.8 毫摩爾 / 升。

宜 瞭解血糖的來源和去路

血糖一方面來源於我們日常攝入的食物，其中一部分食物會經過消化吸收後轉化為單糖進入血液，為身體提供所需的能量，而沒有消耗完的部分，則會被儲存在肝臟和肌肉中，俗稱糖原。一旦食物消化完畢，糖原就會分解為人體補充所需的糖，使血糖保持在正常水平。當糖原也被消耗完之後，身體就開始分解脂肪，通過糖異生過程變成葡萄糖來供應能量。

血糖的主要去路是被氧化分解成二氧化碳和水，同時釋放大量的能量，供人體利用消耗。而多餘的血糖會進入肝臟、肌肉以糖原的形式儲存起來，還有一部分血糖會轉變為脂肪或細胞的組成成分。

宜 瞭解調節血糖的胰島

胰島是調節血糖的總指揮官，它通過分泌胰島素和胰高血糖素等激素來調節體內糖的代謝。當血液中的血糖值較低時，胰島會分泌胰高血糖素，促使肝臟存儲的糖釋放進入血液，促使血糖上升；當血液中的血糖過高時，胰島會分泌胰島素，促使血糖轉化成肝糖原儲備，或促進血糖進入組織細胞。在胰島的調節下，人體的血糖能始終處在一種平衡的狀態，當胰島的分泌出現異常時，往往會引起低血糖或高血糖。

宜 瞭解飲食影響血糖水平

當人正常進餐後，血糖會出現較大的波動，飲食不節更會引起血糖波動。如果一次性進食過多或食用過多高油、高脂的食物，就會導致餐後血糖大幅度升高。適量、均衡的飲食對於控制血糖穩定非常重要。另外，經常煙酒不離身，也會使血液中葡萄糖含量過高，即血糖升高。

宜 瞭解氣候和環境影響血糖水平

秋冬季節寒冷的刺激可促進腎上腺素分泌，肝糖原輸出增加，肌肉對葡萄糖攝取減少，而使血糖升高。而夏季出汗較多，血液凝縮也會使血糖升高。另外，長途旅行和出差、生活環境突然變化、天氣變化等都會使應激性血糖升高。

宜 瞭解情緒變化影響血糖水平

當人出現情緒變化時會對體內的激素產生影響，如在發怒、激動、哭泣的時候，腎上腺素分泌就會增多，從而使血糖升高。如果長期受不良情緒的影響，血糖長時間處於異常的狀態，容易誘發其他疾病或危害身體健康。

宜 瞭解疾病影響血糖水平

一些疾病也會影響血糖水平，如急性感染和外傷，常因應激導致血糖狀況惡化，如果處理不當，易導致血糖居高不下；肝、腎功能損害，容易導致患者發生低血糖；腦血管疾病患者因認知能力下降，也會影響血糖的控制。

宜 瞭解什麼是糖尿病

糖尿病是指因胰島素的細胞代謝作用缺陷或胰島素不足而引起的碳水化合物、蛋白質、脂肪等代謝紊亂的一種慢性病，



臨床上主要表現為血液中葡萄糖濃度異常（血糖異常）升高及尿糖。一般來說，空腹血糖大於或等於 7.0 毫摩爾 / 升，就可以確診為糖尿病。糖尿病是世界性的常見病、多發病，其治療週期長，發病率高，對身體的傷害較大，嚴重影響了人們的生活質量和健康。

宜 瞭解什麼是高血糖

高血糖是指血糖值超出正常範圍，即高於空腹血糖正常值（3.89~6.1 毫摩爾 / 升）和餐後兩小時血糖正常值（7.8 毫摩爾 / 升），被稱為高血糖。短時間、一過性的高血糖對人體無嚴重損害。例如，在應激狀態下或情緒激動、高度緊張時，人體會出現短暫的高血糖；一次進食大量的糖，也會出現短暫的高血糖。但是，高血糖長期存在，就會使人體各臟器及組織發生病理性改變，對健康造成嚴重威脅。

宜 瞭解高血糖和糖尿病的區別

高血糖和糖尿病都與糖分有關，高血糖是指血液中糖（主要是葡萄糖）的含量過高，而糖尿病是一種由胰島素分泌不足引起的常見內分泌代謝疾病，以高血糖為主要特徵。所以，糖尿病患者中的絕大多數人的血糖偏高，但血糖高卻不一定是糖尿病。因此，體檢發現血糖升高時，一定要排除引起血糖升高的上述因素，經醫生確診為糖尿病後，方可有針對性地口服一些降糖藥物，千萬不要未經醫生確診就隨便服用降糖藥物。

宜 區分 1 型與 2 型糖尿病

1 型糖尿病是一種自身免疫性疾病，是由分泌胰島素的 β 細胞受損傷而引起的胰島素絕對分泌不足導致的。1 型糖尿病多發於青少年，有典型的「三多一少」症狀，即多飲、多尿、多食、消瘦，並伴有一定的酮症酸中毒傾向。2 型糖尿病以胰島素抵抗為主，臨床症狀不明顯，是非胰島素依賴型糖尿病，較易通過生活方式的干預（飲食、運動）來控制，多見於體型肥胖者，且年齡越大，患病率越高。

宜 清楚 1 型糖尿病的誘因

遺傳或自身免疫系統存在缺陷是導致 1 型糖尿病的罪魁禍首。遺傳是 1 型糖尿病發病的基礎，與家族中無人患有 1 型糖尿病的人相比，父母如果患有此病的人，則更容易

患上 1 型糖尿病。自身免疫系統缺陷是易被忽視的引起糖尿病的因素，如血液中存在谷氨酸脫羧酶抗體、胰島細胞抗體等異常抗體，會損傷胰島分泌胰島素的 β 細胞，令其不能正常分泌胰島素，從而誘發 1 型糖尿病。此外，病毒感染（流感病毒、流行性腮腺炎病毒等）也會誘發 1 型糖尿病。

宜 清楚 2 型糖尿病的誘因

2 型糖尿病多與遺傳、年齡、肥胖、生活習慣有關。有醫學專家指出，遺傳對於 2 型糖尿病的影響比 1 型糖尿病要更加明顯，那些有糖尿病家族史、肥胖且年紀較大者，更容易患上 2 型糖尿病；另外，不健康的生活習慣也是造成 2 型糖尿病的一大原因，例如經常吃高熱量、高糖、高脂肪的食物以及缺乏運動和鍛煉，都能夠引發 2 型糖尿病。

宜 瞭解原發性糖尿病

原發性糖尿病是指受遺傳和環境因素的影響，胰臟的胰島細胞被破壞，血液中胰島素很少，而引發的糖尿病。約有 95% 的糖尿病患者都屬原發性糖尿病，1 型和 2 型糖尿病都屬原發性糖尿病。

宜 瞭解繼發性糖尿病

繼發性糖尿病是指由已明確病因的原發性而引起的糖尿病，即糖尿病是原發疾病的併發症。通常，在原發病得到根治後，繼發性糖尿病便能痊癒。常見的引起繼發性糖尿病的疾病有胰腺疾病、內分泌疾病等。胰腺疾病會影響胰島素的生成和分泌障礙；內分泌異常也可影響血糖的波動。另外，某些藥物也可引起糖尿病，常見的藥物包括利尿劑、糖皮質激素、口服避孕藥及某些降壓藥等。

宜 知道「頸糖綜合症」

頸椎病變會刺激交感神經，使胰島 β 細胞萎縮，胰島素分泌減少，血糖升高，加重糖尿病病情；糖尿病病情的加重，又會使頸部神經根受到壓迫，影響了氣血循環，導致頸椎間盤及頸椎骨的病變，這就是「頸糖綜合症」。

打鼾嚴重 宜 當心糖尿病

國外有醫學專家研究發現，打鼾嚴重的人患糖尿病的風險比一般人高 2.5 倍以上，尤其是打鼾合併肥胖者的糖尿病的發病率更高。打鼾嚴重者睡覺時容易憋氣缺氧，體內兒茶酚胺分泌增多，胰島素合成受影響，從而易誘發糖尿病。因此，經常打鼾者要注意減重，最好能適量做些運動，戒煙戒酒，養成健康的生活習慣，以緩解鼾症，預防糖尿病。

脂肪肝患者 宜 防糖尿病

有人將脂肪肝比作糖尿病的「直通車」，醫學專家對此解釋道：肝臟是影響脂代謝和糖代謝的重要器官，一旦肝臟生病，全身的脂和糖代謝容易產生紊亂，導致肝糖原的合成障礙，從而引發糖尿病或心血管疾病的發生。另外，脂肪肝患者往往比較肥胖，較易產生胰島素抵抗，這也是誘發 2 型糖尿病的重要因素之一。因此，脂肪肝患者要重視防範糖尿病。

胃潰瘍患者 宜 防糖尿病

美國有醫學專家研究發現，可致胃潰瘍的幽門螺旋桿菌會增加人（尤其是肥胖者）患 2 型糖尿病的風險。即使是沒有糖尿病史的人，在感染幽門螺旋桿菌後，其血糖水平會明顯升高，要比正常人高很多。因此，有醫學專家表示，用來治療幽門螺旋桿菌感染的抗生素可以幫助體重超標的人預防糖尿病。因為這種抗生素能通過降低機體饑餓素水平，升高機體瘦素水平來控制肥胖，從而減少糖尿病的發生。

酸性體質者 宜 防糖尿病

酸性體質會影響人體正常的新陳代謝和臟器功能，增加機體負擔，影響血糖水平。有醫學專家指出，人體內 pH 值的下降會降低體內胰島素的活性，從而影響血液中糖分的利用，使血糖升高，長期下來，極易誘發糖尿病。酸性體質會導致糖尿病，而糖尿病病情越嚴重，機體的代謝越紊亂，越容易形成酸性體質。因此，糖尿病患者宜注重保持機體酸鹼平衡，避免形成如此惡性循環。

尿酸高女性 **宜** / **防** 糖尿病

體內尿酸過高，對男性和女性的影響有所不同。一般來說，尿酸水平高的女性，比尿酸高的男性更易患糖尿病。尿酸高的女性，其機體發生胰島素抵抗的概率比較大，從而導致胰島素不能正常發揮作用，使血糖升高，誘發糖尿病。此外，尿酸過高還會誘發糖尿病併發腎病，加重患者的病情。因此，尿酸偏高的女性，尤其要重視血糖的檢查，以便儘早發現和診治糖尿病。

剖宮產嬰兒 **宜** / **防** 糖尿病

如今，很多產婦為了避免分娩時的陣痛，選擇了剖宮產，殊不知，剖宮產的寶寶日後患 1 型糖尿病的概率比自然分娩的嬰兒高 20%。1 型糖尿病是由免疫系統被破壞、胰腺不能正常分泌胰島素導致的，而剖宮產的嬰兒首次接觸到的細菌來自醫院，並非產婦細菌，自身免疫系統發展較易受到影響，因此罹患糖尿病的風險更高。所以，身體沒有特殊狀況的產婦，為了寶寶的健康，最好選擇自然的方式生產。

孩子發育過快 **宜** / **防** 糖尿病

有醫學專家研究指出，如果嬰幼兒在出生後的頭 3 年生長發育過快，則兒童期患糖尿病的風險會增加。很多家長認為寶寶越胖越健康，於是想方設法地給寶寶添加各種營養，一不小心，就會使嬰幼兒營養過剩，導致孩子發育過快。有遺傳缺陷或糖尿病易感基因的孩子，在這種情況下體內胰島素水平較易出現異常，從而引起糖尿病。因此，當孩子長得過快時，家長一定要多留心，警惕糖尿病的發生。

初潮早的女性 **宜** / **防** 糖尿病

月經來潮是女性特有的一種生理現象，英國劍橋大學醫學院的專家對 1.5 萬多名英國女性的醫療記錄進行了分析，結果發現，8~11 歲來月經的女孩比在 13 歲開始來月經的女孩成年後患上 2 型糖尿病的概率高 70%。於是，他得出這樣的結論：月經初潮早的女孩，成年後更容易患上 2 型糖尿病。這可能是與青春期來得早的女孩更容易體重超標，易患上肥胖症、心臟病有關。

更年期女性 宜 防糖尿病

有調查顯示，45~55歲更年期女性的平均血糖水平比同齡男性更高，患糖尿病的風險也更大。到了更年期，女性的卵巢功能開始逐漸減退，體內雌激素水平下降，從而使胰島細胞對葡萄糖刺激的應激能力減弱，導致胰島素分泌不足，機體的糖代謝功能也因此受到影響，最終誘發糖尿病。因此，女性到了更年期，除了要穩定情緒、調整心態外，還要重視糖尿病的防治。

雄性激素低的男性 宜 控糖

雄性激素是類固醇類男性激素。最近有醫學研究人員指出，雄性激素水平較低的男性較易患糖尿病。我們知道，胰島素功能的好壞與糖尿病有直接的關聯，而根據專家們做的動物實驗顯示，雄性激素偏低會誘發胰島素耐受，從而增加糖尿病的風險。因此，對男性來說，不管肥胖與否，一旦發現自己體內雄性激素偏低，最好注意檢測和控制自己的血糖水平，以免發展成糖尿病。

排尿無力 宜 及時控糖

糖尿病會引起周圍神經病變，可能會導致逼尿肌無力，使患者出現腹脹不適，排尿無力、尿量少的現象，以後發展會出現尿次數增加，每次尿量少，小便失禁等表現。除此之外，還容易形成尿道感染，若不及時處理，很有可能發展成糖尿病腎炎。因此，糖尿病患者一旦出現逼尿肌無力的情況，應及時控制血糖，以減輕高血糖水平對神經病變的損害作用，也可以進行神經營養治療，促使小便順暢排出體外。

莫名疼痛 宜 防糖尿病

糖尿病易引起周圍神經病變，且在早期的時候，病情較隱匿，不易被發覺。不過，隨著病情的發展，患者的手腳會出現一些異樣感覺，可能會有肢體麻木、針刺樣疼痛、燒灼樣疼痛等，尤其在晚上，這種症狀會加重。因此，日常生活中，無端出現手腳麻木、異常疼痛的患者要注意檢查血糖水平，需要的話可採用飲食、運動療法以及藥物進行相關治療，以促進康復，避免對身體造成不可逆轉的傷害。

忌 認為消瘦者不需控制飲食

有的糖尿病患者認為，自己本來就很瘦，多吃一點兒沒關係，於是不注意控制飲食，想吃就吃。其實，這種做法是錯誤的。糖尿病患者不管是體胖還是消瘦，都要注意飲食調養；如果因為自己消瘦就對飲食不加控制，很容易導致血糖水平迅速升高，並隨之出現了各種併發症。消瘦的糖尿病患者，首先應查明消瘦的原因，對症治療。如果是併發某種消耗性疾病，比如結核病等，則應採取相應的治療措施。



忌 認為吃多了，多服藥就行

有些糖尿病患者因為饑餓，常打破飲食規律，忍不住多吃些食物，並認為這沒什麼，只要加大原來服用的降糖藥劑量就可以把多吃的食物抵消掉了。事實上，這樣做不但加重了胰腺負擔，還增加了低血糖及藥物毒副作用發生的可能性。

忌 認為用胰島素不用控制飲食

有的糖尿病患者採用胰島素治療，並且認為有了胰島素就「天下太平」，不再需要控制飲食了。這種想法是完全錯誤的。胰島素治療的目的是為了平穩地控制血糖，胰島素的使用量與飲食的多少密切相關，必須在飲食固定的基礎上才可以調整。如果不控制飲食，有時吃得多，有時吃得少，胰島素用量難以掌握，血糖會更加不穩定，容易損害身體健康。因此，採用胰島素治療時更要注意控制飲食。

忌 沒吃飯就不服降糖藥

很多糖尿病患者為了控制好血糖，認為不吃飯就可以不吃藥了。其實，服用降糖藥，不僅僅是為了對抗飲食引起的高血糖，也是為了降低體內代謝和其他升高血糖的激素所致的高血糖。另外，該吃飯的時候不吃飯，很容易導致餐前低血糖，還會使下一頓的飯量超過正常水平，從而破壞飲食控制規律。因此，對於糖尿病患者來說，按時、規律地用藥和吃飯很重要。

忌 不吃早餐

糖尿病患者吃好早餐很重要，經常不吃早餐的人，往往比較容易出現糖代謝紊亂、血糖水平升高的現象。另外，早餐缺失的營養很難通過其他途徑來補充，並且不吃早餐的人上午容易產生饑餓感，此時若選擇吃零食，容易使攝入的熱量超標，引起血糖的波動。此外，不吃早餐的人的午飯或晚飯的飯量必然會增加，長期下來容易造成脂肪的堆積，引起肥胖，對控制血糖十分不利。

忌 常吃宵夜

睡前吃宵夜會增加胰島負擔，刺激胰島素的分泌，長此以往易誘發糖尿病或加重糖尿病病情。經常吃宵夜，還容易引起肥胖症，增加了糖尿病併發高血脂、動脈粥樣硬化等疾病的風險。所以，糖尿病患者忌常吃宵夜。一般來講，晚上空腹的時間越長，體內的血糖水平越低，每晚上增加 3 小時的空腹時間，人體內的血糖水平會降低 4%。愛吃宵夜的糖尿病患者若能改掉深夜進食的習慣，對控制血糖、穩定病情都十分有利。

忌 飯後立即吃水果

很多人習慣飯後吃水果，認為這樣可以解油膩、促消化。其實，飽腹後馬上進食水果，不僅會增加熱量和糖分的攝入，使胰島的負擔加重，引起血糖升高，而且先吃進去的不易消化的脂肪、蛋白質「堵」在胃裡，水果在胃中分解會引起脹氣，影響消化功能。專家建議最好在飯後 1~3 小時吃水果，這段時間胃腸較空，水果中的維他命及礦物質易被人體吸收，能有效避免脹氣和血糖波動。

忌 不專心吃飯

很多人吃飯時有一些壞習慣，比如吃飯的時候三心二意，邊吃邊玩手機或看電視。這樣的吃飯習慣會減少咀嚼食物的次數，不僅不利於食物的消化和吸收，還很容易使人攝入的熱量超標，不利於血糖的控制和穩定，易誘發糖尿病或加重糖尿病病情。因此，糖尿病易發人群和糖尿病患者最好養成專心吃飯的習慣，並且適當增加咀嚼的次數，促進唾液分泌，讓胰島細胞有充足的時間分泌胰島素，能避免餐後血糖升得過高。

忌 過分餓肚子

有些糖尿病患者在控制飲食上走入了一個極端，他們採用餓肚子的方式來節食、降血糖，其實，過分餓肚子並不可取。當人在極端饑餓時，機體為了保證腦部等重要器官的能量和葡萄糖供給，會通過一些代謝調節來升高血糖。正常人此時的胰島素分泌也隨之增加，使血糖保持在正常水平；而糖尿病患者由於胰島功能的缺陷，不能使代謝調節後的血糖降下來，血糖反而過高，易加重病情。

忌 不甜就隨便吃

很多人認為，糖尿病是由於吃糖過多或甜食過量引起的，因而容易錯誤地認為只要是不甜的食物，糖尿病患者就可以隨便吃，如米飯、饅頭、鹹麵包、鹹餅乾等食品，可以不用控制地放心吃。其實，米飯、饅頭、鹹麵包、餅乾，雖然口感上沒有甜味，但吃下去後會在體內轉化成葡萄糖，同樣會導致血糖升高。所以，糖尿病患者食用不甜的食物時，也要將熱量算入進食的總熱量中，以免攝入的熱量超標，這樣才能起到飲食控糖的作用。

忌 迷信「無糖」食品

低糖飲食是糖尿病患者需要遵循的飲食原則，那麼，選用無糖食品就絕對安全嗎？無糖食品一般是指不添加蔗糖的食品，但實際上，大部分的無糖食品嚴格來說只能算是低糖食品。很多所謂的無糖食品往往只是標注無蔗糖，可能含有果糖、麥芽糖以及大量的碳水化合物。糖尿病患者如果一味迷信無糖食品，無節制、隨意食用的話，則不利於控制血糖，會對健康產生不良影響。

忌 迷信低指數飲食

有些糖尿病患者為了降低血糖，一味地追求低升糖指數飲食，這其實是一種不科學的做法。盲目地追求低指數食物，很容易造成營養失衡，反而不利於控制血糖和穩定病情。升糖指數的高低並不是判斷食物好壞的標準，糖尿病患者最好在控制總熱量的基礎上，將高指數食物與低指數食物合理搭配食用，這樣既可以實現食物多樣化、營養均衡的目的，也能有效控制血糖。

忌 服用膏劑進補

糖尿病患者一般體質較弱，適當進補有益於身體健康，其中一些中藥還可以起到降糖的作用。但糖尿病患者在進補時，要慎用補膏，因為大部分的滋補膏都是以蜂蜜或各種膠類藥物（如驢皮膠、鹿角膠等）為原料製成的。而糖尿病患者食用蜂蜜，容易引起血糖波動，膠類藥物攝入後可能會引起糖尿病患者大便鬱結，使代謝廢物在腸道中滯留的時間過長，從而易引起血糖上升。

糖尿病患者 忌 服用藥酒進補

糖尿病患者需要嚴格控制飲酒，補酒一般由度數較高的白酒浸泡而成，糖尿病患者若常喝這種酒精度很高的補酒，則易引起血糖波動，並且降糖藥的藥效也會大打折扣。尤其是服用磺脲類藥物的患者，一旦喝高濃度的補酒，還可能出現心慌、氣短、面紅等不適反應；注射胰島素的患者若空腹飲酒，則極易引起低血壓，甚至會出現生命危險。

糖尿病患者 忌 只吃精米精麵

相比精製粳米、精白麵粉，粟米、稻穀、麥子等粗糧更適合糖尿病患者食用。因為穀物在精製加工的過程中，膳食纖維與維他命等營養素極易丟失，且加工得越精細、越白，營養素流失得越多。另外，精米精麵食用後會很快被消化和吸收，容易造成餐後血糖上升，胰島素分泌驟增，而粗糧中含豐富的膳食纖維、礦物質和維他命，升糖指數較低，適合糖尿病患者食用。因此，糖尿病患者飲食宜注重粗細搭配，以均衡營養，平穩血糖。

糖尿病患者 忌 只吃菜

在日常生活中，有的糖尿病患者為了避免攝入過多的熱量和脂肪，選擇只吃蔬菜來充饑，認為這樣有助於減肥和血糖的控制。真的是這樣嗎？醫學研究發現，只吃蔬菜的人患糖尿病的可能性更大。這是因為菜餚中的油和蛋白質的攝入量很高，甚至還可能超過米飯中澱粉的熱量，只吃蔬菜容易導致熱量超標，誘發糖尿病。並且，長期只吃蔬菜，容易導致營養不良，降低身體免疫力。所以，糖尿病患者忌只吃蔬菜，而應該平衡膳食。

糖尿病患者 忌 過多食用肉類

過多食用肉類食品，會使糖尿病患者的血脂升高，增加冠心病的發生概率。常有的肉類食品，如午餐肉、回鍋肉、香腸、脯肉、肥排骨、腸、肚、臘味、燒味等，提供的熱量都比較高，容易發胖，不利於患者控制血糖。但這並不是說患者就不能吃肉，糖尿病患者在食用肉類時要注意控制量，肉類食品的攝取量應計算在蛋白質和脂肪的分配量中。另外，烹調時，宜清淡，不宜使用過多的油、鹽或豉油。

糖尿病患者 忌 常吃「洋快餐」

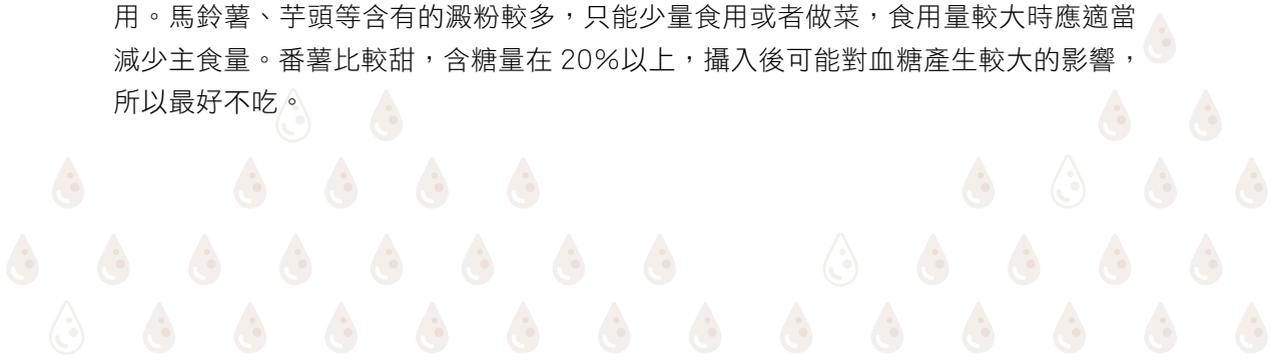
研究發現，每週吃兩次以上「洋快餐」的人，其血糖水平明顯高於每週吃一次或不吃「洋快餐」的人。生活中，不少人喜歡將「洋快餐」作為「家常便飯」，甚至代替了正餐。實際上，「洋快餐」食品大多是高熱量、高脂肪、高蛋白質的食物，如炸雞塊、炸薯條，長期食用「洋快餐」易導致體內過多蓄積脂肪而發胖，並會降低胰島素敏感性，容易誘發糖尿病或加重糖尿病病情。因此，糖尿病患者忌常吃「洋快餐」。

糖尿病患者 忌 貪吃酸性食物

糖尿病患者的體液多呈酸性，飲食上就需要多攝入鹼性食物，少吃酸性食物。魚、肉等食物雖然不含有機酸或含量很低，口感上不顯酸味，但食物進入人體徹底分解代謝後，會留下氯、硫、磷等酸性物質，所以營養學上稱其為酸性食物。肉類、奶酪、麵包、軟飲料等酸性食物會增加糖尿病的風險，不利於血糖的控制。因此，糖尿病患者最好少吃這類食品，多吃綠葉蔬菜等鹼性食物，使體液呈弱鹼性。

糖尿病患者 忌 多吃薯類食物

薯類食物包括馬鈴薯、番薯、芋頭等，其中含有較多的維他命和微量元素，是一種非常健康的食品。但是，這些食品中多數含有較多的糖分，所以糖尿病患者不宜過多食用。馬鈴薯、芋頭等含有的澱粉較多，只能少量食用或者做菜，食用量較大時應適當減少主食量。番薯比較甜，含糖量在20%以上，攝入後可能對血糖產生較大的影響，所以最好不吃。



糖尿病患者 忌 吃甜菜

甜菜雖然對人體有諸多益處，不僅含豐富的營養價值，還有很高的藥用價值，對防治動脈硬化、軟化血管、降低血壓均有一定的功效。但甜菜含糖量較高，熱量也較高，甜菜根是榨製砂糖的主要原料，糖尿病患者食用後會使血糖明顯升高，所以儘量不要食用。食用時，也要遵循少量的原則，並且減少當日從其他食物中攝取的熱量。

糖尿病患者 忌 多吃辣椒

適當吃點辣椒有益於人體健康，辣椒中富含維他命C和辣椒素，維他命C能維持心血管健康，辣椒素能顯著降低血糖水平。但辣椒屬刺激性食品，易加重體內燥熱，會加重患者口渴、多飲、多尿的症狀，並且易引起或加重腎臟病、高血壓、胃炎、便秘及皮膚生癬瘡等。因此，血糖控制良好的患者可適量吃辣椒，而已經出現併發症的患者最好不要吃辣椒，並且也要少吃生薑、芥末、胡椒等辛辣調味品。

糖尿病患者 忌 多食木糖醇

木糖醇是從植物中提取的一種天然甜味劑，常被作為蔗糖或葡萄糖的替代品廣泛應用在食品中，深受糖尿病患者的歡迎。木糖醇雖然熱量低，不易引起血糖升高，但性偏涼，容易對腸胃造成刺激，引起腹瀉。另外，糖尿病患者過多食用木糖醇，會使血液中甘油三酯水平升高，易引起冠狀動脈粥樣硬化，加重損害糖尿病患者的心血管健康。而伴有低血糖的糖尿病患者，要禁食木糖醇。

糖尿病患者 忌 多吃元宵（湯圓）

元宵的主料是糯米，不易消化且碳水化合物的含量較高，而且其內餡一般由芝麻、花生等高熱量、高脂肪的食物組成，食用後對血糖的影響較大，易引起血糖的波動。糖尿病患者儘量不要吃元宵，糖尿病併發高血脂、高血壓或冠心病的患者，要禁食元宵。

糖尿病患者 忌 多吃月餅

月餅屬甜食，其中糖和膽固醇含量較高，即便是市面上的「無糖」月餅，也是高澱粉

食物，食用後容易使血糖升高。無論是豆沙月餅、紅棗月餅還是蛋黃月餅，其熱量、脂肪含量都較高，都不適合糖尿病患者食用。糖尿病患者若非常想吃月餅，則要儘量選擇新鮮的月餅，不要一次性食用過多，並且要減少正餐中相應的熱量。

糖尿病患者 忌 多吃粽子

粽子以糯米為主材料，並且多配以肥肉、鹽、蛋黃，或以含糖量高的蓮蓉、蜜棗、紅豆為餡料。粽子吃多了，除了會增加腸胃負擔外，還易引起糖尿病患者的血糖升高。所以，糖尿病患者吃粽子要多加限制，最好選擇吃「白粽子」，並少量食用，避免引起血糖和尿糖迅速上升，加重病情。

糖尿病患者 忌 隨意吃臘八粥

專家提醒，糖尿病患者吃臘八粥要講究方法，以免使血糖上升，加重病情。在臘八粥中適當加一些燕麥、大麥或蕎麥，可有效減緩葡萄糖的吸收和利用，避免餐後血糖迅速上升；也可以適當加堅果類食材，如花生、榛子、杏仁等，能幫助調血脂，控制血糖；儘量不要放大棗、柿餅等高糖食材；喝粥的時候最好不放糖，可適當添加甜菊糖、木糖醇甜味劑。

糖尿病患者 忌 多吃油條

油條是早餐桌上的常見食物之一，不過糖尿病患者要慎吃油條，以免引起血糖波動，損害健康。因為油條是高熱、高脂肪食物，常吃容易導致熱量過剩，增加控制血糖的難度，對穩定糖尿病病情不利。另外，油條屬高溫油炸食物，高溫油中含有一定的有毒物質，並且食物本身的營養元素大部分在高溫加熱時被破壞，常吃油條容易使人營養失衡，對健康不利。

糖尿病患者 忌 常吃方便麵

方便麵是簡易食品，健康人尚要限制食用量，糖尿病患者更需要控制食用量。方便麵分為油炸的和非油炸的兩類，其中的食材主要包括小麥麵粉、植物油、調味醬和脫水蔬菜。不管是哪種方便麵，其熱量、脂肪的含量都較高，經常吃方便麵的話，一是容

易營養失衡，二是對控制血糖不利，糖尿病患者應儘量避免食用。若食用方便麵，最好煮著吃，另外搭配雞蛋、青菜，以增強營養。

糖尿病患者 **忌** 吃朱古力

朱古力是屬高熱量、高糖分的食物，進入人體後易被人體吸收、利用，容易引起血糖升高。並且，朱古力中含有的糖分和脂肪易引起脂質代謝紊亂，容易使人肥胖，增加心血管疾病的風險。但這並不意味著糖尿病患者不能吃朱古力，在血糖控制良好的情況下也可以食用朱古力。與白朱古力相比，黑朱古力的「胰島素抵抗」指數較低，所以糖尿病患者宜選擇黑色朱古力。另外，有低血糖的糖尿病患者外出時，最好準備一塊朱古力，以便迅速緩解低血糖症狀。

糖尿病患者 **忌** 吃蜜餞

蜜餞以乾鮮果品、瓜蔬等為主要原料，經糖漬蜜製或鹽漬等工藝加工而成，酸酸甜甜的蜜餞備受男女老少的喜愛。但對於糖尿病患者而言，蜜餞被劃入禁區，因為其含糖量較高，容易升高血糖，不利於病情的控制。所以，糖尿病患者儘量不食用蜜餞，以及含糖量較高的果醬、罐頭、餅乾、冰淇淋、糕點等，喜食甜味的患者可以適當選擇木糖醇、山梨醇等醇糖類甜味劑代替，但也要以適量為原則。

你的營養很差吧？



我絕對營養豐富！

糖尿病患者 忌 多食蜂蜜

蜂蜜中含有大量的蔗糖和葡萄糖，蔗糖極易消化，葡萄糖可以被直接吸收，這兩種都是升糖作用顯著的糖，因此食用蜂蜜對血糖的影響很大。糖尿病患者若經常食用蜂蜜，則會加劇血糖的波動，使血糖大幅度升高，易加重糖尿病病情。尤其是血糖控制不好的患者，最好避免食用蜂蜜，而血糖比較穩定的患者可以適當食用蜂蜜，但需要減少其他澱粉類食物的攝入量。

糖尿病患者 忌 多食瓜子、花生

很多糖尿病患者休閒時喜歡吃點花生、嗑個瓜子，並認為花生、瓜子的糖分不多，對血糖影響不大。其實不然，花生和瓜子畢竟是含有豐富脂肪酸的植物種子，且是高熱量、高脂肪的食品，大量食用肯定不利於體重的保持和血脂的控制，還會間接地影響血糖的穩定。所以，糖尿病患者不要過多食用花生、瓜子，每天食用量不宜超過 100 克，否則會影響糖尿病的治療。

糖尿病患者 忌 多吃蜜瓜

蜜瓜又稱香瓜，可見其香甜味美，正是由於其含有的糖分較高，並且很容易被胃腸道消化吸收，易使血糖升高，所以糖尿病患者不宜食用。另外，含糖量較高的水果還包括紅富士蘋果、柿子、梨、桃、哈密瓜、葡萄、冬棗等，糖尿病患者均不宜過多食用。適宜糖尿病患者食用的水果包括青瓜、西瓜、橙子、柚子、檸檬、桃子、李子、杏、枇杷、菠蘿、士多啤梨、車厘子等。

糖尿病患者 忌 貪吃荔枝

荔枝是深受大眾喜愛的水果，但由於荔枝的果糖含量較高，不易使人產生飽腹感，很容易不知不覺地食用過量。糖尿病患者一旦食用過量，體內大量的果糖來不及經過肝臟轉化成葡萄糖，反而會刺激胰島素的分泌，使血糖水平驟降，嚴重的還可能出現低血糖昏迷，俗稱「荔枝病」。所以，糖尿病患者不宜多吃荔枝，每日荔枝的食用量最好控制在 300 克以內。

糖尿病患者 忌 多吃西瓜

西瓜是含糖量較高的水果，糖尿病患者一下子吃太多西瓜，會引起血糖升高，尤其是伴有腎功能不全或重感冒的糖尿病患者，容易因代謝紊亂導致酸中毒，嚴重危害身體健康。糖尿病患者若愛吃西瓜，最好嚴格控制食用量，每次不宜超過 500 克，也不宜吃冷藏的西瓜，並且吃西瓜後，還需要相應地減少主食或其他水果的攝入，以免加重病情。

糖尿病患者 忌 不攝入乳製品

醫學研究發現，乳製品攝入高的人，患胰島素耐受綜合症的可能性要遠遠低於那些乳製品攝入不多或從不攝入乳製品的同齡人。因此，糖尿病患者可以根據自己的喜好和身體狀況，適當攝入一些乳製品，如原味純牛奶、酸奶都是不錯的選擇。尤其是酸奶，對身體有很多好處，可補充人體所需的維他命 D，調節免疫力，並幫助改善腸道環境，消滅炎症細菌，搭配穀物類食物一起食用的話，營養更豐富，控制血糖的效果也更佳。

糖尿病患者 忌 常喝含糖飲料

有研究表明，每天喝一罐含糖飲料（汽水、功能性飲料、茶飲料、維他命水等）的人，患糖尿病的風險比不喝飲料者要高 25%。因為含糖飲料會增加熱量與糖分的攝取，使血糖在短時間內飆升，給糖尿病患者帶來健康隱患。糖尿病患者或高危人群要慎喝含糖飲料，日常生活中最好選擇飲用白開水、淡茶水或礦泉水等無糖飲料，以實現平穩血糖的目標。

糖尿病患者 忌 多喝果汁

鮮榨果汁中富含維他命與礦物質，是備受推崇的健康飲品，但是糖尿病患者要慎喝果汁。因為純鮮果汁的熱量一般較高，以橙汁為例，一杯 100 毫升的橙汁所含的熱量為 60 千卡，相當於 50 克米飯，如果一次性飲用 200~300 毫升，則導致身體攝入的熱量超標，易引起血糖升高。糖尿病患者經常喝果汁，還容易產生肥胖，不僅血糖控制不佳，還增加了患其他併發症的風險。

糖尿病患者 忌 貪酒

糖尿病患者需要嚴格控制飲酒量，因為飲酒會影響肝臟的糖代謝，損傷胰島功能，使胰島素的分泌出現異常，並且酒精本身就是高熱量食物，飲酒過多易導致病情惡化。另外，喝酒會減弱降糖藥物的效果，引起血糖波動，從而加重糖尿病病情。專家提醒，病情不穩定或伴有慢性併發症的糖尿病患者最好忌酒，身體狀況良好、血糖控制平穩、肝功能正常、無嚴重併發症的糖尿病患者可適當飲酒，但要嚴格控制飲酒量，每次飲白酒不宜超過 50 毫升，飲葡萄酒不宜超過 150 毫升，飲啤酒不宜超過 400 毫升。需要提醒的是，糖尿病患者在飲酒前，一定要進食主食，切忌晚餐空腹大量飲酒，飲酒前、後最好監測血糖。

糖尿病患者 忌 吸煙

吸煙對糖尿病患者來說壞處很多：煙草燃燒產生的尼古丁、一氧化碳、焦油等有害物質，會損傷胰腺功能，影響胰島素的分泌，使血糖升高；香煙中的煙鹼會刺激腎上腺素的分泌，導致血糖升高；長期吸煙還會增加血管裡「壞膽固醇」的含量，易引起心血管疾病，增加了糖尿病腎病等併發症的發生概率。因此，糖尿病易發人群和糖尿病患者最好戒煙，以有利於控制血糖。



第四章

糖尿病患者生活起居

宜忌

糖尿病是一種慢性病，需要長期控制血糖並及時監測。而平時不良的生活習慣、起居方式等都可能對糖尿病患者產生影響，易引起血糖波動，進而影響病情。在日常生活中養成良好的習慣，有助於糖尿病患者控制血糖。

宜 選擇良好的生活環境

糖尿病患者宜在陽光充足、空氣清新、整潔安靜的環境中生活，這樣會使患者感受到溫暖、舒適、方便和安全，有利於血糖的控制。並且由於糖尿病患者通常免疫力較低，容易遭到各種病毒、細菌的侵襲，因此生活環境要適當通風，家中應經常清掃，保持環境清潔、衛生。

宜 養成良好的生活規律

糖尿病患者合理、規律地生活，對於控制血糖及防治併發症有著重要意義。例如：每天要定時定量進食、鍛煉；每天工作和學習要注意勞逸結合，不要過度勞累；宜保證充足的睡眠，每天的作息時間應大體相同；每天服藥或打胰島素的時間及應該用的劑量，都要有一定的規律。若遇到特殊情況，難以做到生活規律時，應對飲食、運動做靈活調整。

宜 創造良好的睡眠環境

研究發現，僅僅一個晚上的失眠就能影響體內胰島素處理血糖的能力。可見，良好的睡眠對糖尿病患者極其重要。良好的睡眠環境有助於糖尿病患者快速入睡，從而改善並提高睡眠質量。例如：睡眠時要保證臥室的乾淨和通風；睡前把燈光調暗；床上不要放太多雜物，尤其不要把臥室和床作為工作的地方；保持被褥的清潔、舒適；選用高度適中的枕頭等，這些都是保證良好睡眠的條件。

宜 遵循科學的睡眠時間

對糖尿病患者來說，睡眠不好或不規律都會影響血糖的控制，加重病情。因此，糖尿病患者要遵循科學的睡眠時間，一般晚上睡覺的時間不要太遲，最好在 10 點之前，而早晨也不要起得太早或太晚，最好在 6~8 點。需要注意的是，糖尿病患者一定要按時起床，如果前一天晚上因有事導致睡得晚了，第二天早上也最好在 8 點前起床，否則可能會因延誤用藥時間，而引起血糖波動。

宜 選擇最佳的睡眠姿勢

良好的睡眠姿勢有利於提高睡眠質量，而睡眠姿勢不對經常會引起一些疾病或增加某些疾病的發病率。科學研究表明，仰臥是最適合糖尿病患者的睡眠姿勢，因為仰臥有利於降低腦血栓的發病率。患有糖尿病的老年人，尤其是在冬季更宜採取仰臥姿勢。此外，仰臥時，軀體自然放鬆，在保持枕骨、頸部不離開枕頭的情況下，都容易向左或向右轉動，隨時可以調整睡姿，有助於提高睡眠質量。

糖尿病患者 宜 科學午睡

眾所周知，午睡有益於身體健康，但午睡也有很多講究，尤其是糖尿病患者更要科學午睡。餐後 1 小時左右是糖尿病患者體內血糖最高峰的時候，糖尿病患者如果飯後立即午睡，容易導致血糖過高，並且會影響食物的消化，最好在飯後活動片刻後再睡。午睡的最佳入睡時間是下午 1 點鐘左右，午睡時間不宜太長，以 15~30 分鐘為宜，最長不要超過 1 小時。睡醒之後可以喝杯溫開水，以補充血容量，稀釋血液黏稠度。

糖尿病患者如廁 宜 謹慎

糖尿病患者上廁所時要謹慎，尤其是併發高血壓的患者，如廁時不宜過於用力，否則容易引發心肌梗塞，導致猝死。此外，蹲便過久突然起立也可能會導致腦血管發生意外，造成猝死。因此，糖尿病患者上廁所時要注意幾點：蹲便時間不宜過長，站起時要緩慢，切忌過猛；排便時不要過於用力；最好在廁所裡安裝安全設施，如電燈、扶手等。

糖尿病患者 宜 防便秘

糖尿病患者容易出現胃腸功能紊亂，尤其是老年患者，多有消化功能減退，腸蠕動減弱的症狀，易誘發便秘。而便秘又會使胰島素分泌高峰延遲，降糖藥物吸收率降低，不利於血糖的控制，從而加重病情。因此，糖尿病患者應養成良好的排便習慣，防止便秘的發生，如每天定時大便，形成規律；排便時不要用力過猛；不要一邊大便一邊看書或吸煙；注意肛門清潔、乾燥；平時還應多吃富含纖維的食物、多飲水。

糖尿病患者 宜 控制體重

肥胖是引起糖尿病的主要因素，因此糖尿病患者宜控制體重。對於2型糖尿病患者來說，體重增加的危害是多方面的。研究數據顯示，糖尿病患者體重每增加1千克，心血管疾病的風險就會升高3%~6%。並且，體重增加引起的肥胖會進一步加重患者的胰島素抵抗，影響血糖控制的效果，降低降糖藥物的療效，進而導致胰島素用量增加，形成惡性循環。所以，控制體重對於2型糖尿病患者來說尤為重要。



糖尿病患者 宜 注意衛生

糖尿病患者由於體內代謝紊亂，體質弱，抵抗力差，極易發生各種急性和慢性感染。如果不小心感染了，不僅很難治癒，而且還會影響血糖的控制，導致病情惡化。所以，糖尿病患者平時應注意個人衛生，勤洗澡，勤換衣，保持皮膚清潔，以防皮膚感染症的發生；便後及性生活後要清洗局部，預防尿道感染；還要重視口腔和足部的衛生。總之，糖尿病患者注意個人衛生，對預防感染、控制病情，預防併發症均有益處。

糖尿病患者 宜 防皮膚瘙癢

許多糖尿病患者會出現皮膚瘙癢的症狀，有的是全身瘙癢，有的是局部瘙癢，令患者煩惱不已。皮膚瘙癢主要是由於長期的高血糖使血管和神經發生病變，糖尿病患者預防皮膚瘙癢除了要降低血糖外，還要做好皮膚護理。糖尿病患者選擇貼身衣服時宜選擇純棉製品，洗澡不要過勤，宜選用中性的浴液或香皂；浴後可擦一些潤膚霜，緩解皮膚乾燥；避免搔抓、摩擦皮膚，以免抓傷皮膚引起潰破和感染；戒煙戒酒，忌吃辛辣食物。

糖尿病患者 宜 多梳頭

現代研究表明，梳頭不僅可以烏髮、健髮，而且還能治療疾病、強身健體。頭部穴位豐富，梳齒經常按壓、刺激頭部穴位，能平肝、開竅守神、止痛明目等，達到強身健

體的目的。此外，梳頭還能疏通頭部經脈，讓血液流通順暢，有助於糖尿病患者預防心腦血管疾病。糖尿病患者平時不妨多梳梳頭，梳頭時最好要梳整個頭部，不管是頭部的中間還是兩側都應從額頭的髮際一直梳到頸後的髮根處，宜選擇用牛角梳、玉梳、木梳等梳子或者用手指梳。

糖尿病患者 宜 注意護眼

眼病是危害很大的糖尿病併發症之一，其中最常見的是糖尿病併發視網膜病變及白內障，對於血糖長期控制不好、不重視眼睛保護的患者，隨著病程的延長，幾乎 100% 都會出現視網膜病變。糖尿病併發眼病早期對患者的視力影響不大，很多患者容易忽視對眼部的檢查和保護，從而使眼睛視力下降，甚至是失明。因此，糖尿病患者平時應注意保護好眼睛，改掉不良的用眼習慣。

糖尿病患者 宜 注意口腔衛生

糖尿病往往會引起口腔疾病，而口腔疾病如果控制不好又會使糖尿病進一步加重。糖尿病患者注意口腔衛生，做好口腔護理，對控制血糖具有一定的益處。患者最好早晚各刷一次牙，還要經常漱口，尤其是吃完酸味或甜味的食物後，最好用清水或低濃度的小梳打水漱口。患者還要定期檢查口腔，看牙齒上是否有齲洞，牙齦是否有出血，口腔黏膜上是否有紅斑、潰瘍等，發現問題後應及早就醫。

糖尿病患者 宜 防口臭

糖尿病患者由於胰島素分泌不足，碳水化合物分解受到影響，體內容易產生一種叫丙酮的物質，它通過口鼻排出，就會引起口臭；由於體內血糖水平過高會導致口腔組織供氧不足，使厭氧細菌大量繁殖，從而引起口臭。另外，糖尿病併發的口腔疾病，比如牙齦炎、牙周炎、口腔潰瘍等，也是引起口臭的原因之一。口臭嚴重的糖尿病患者，要高度重視口腔管理，必要的話，要去醫院做詳細的診斷與治療。

糖尿病患者 宜 常清洗義齒

牙齒鬆動是糖尿病患者常見的併發症之一，嚴重者可引起牙齒脫落，所以有不少糖尿

病患者安裝了義齒。因糖尿病患者的口腔細菌種類與正常人不同，常又因戴用的義齒清潔不當易造成真菌感染，引起假齒性口腔炎；所以糖尿病患者宜經常清洗義齒，每日餐後要摘下義齒，漱口，並沖洗義齒；晚上入睡前宜摘下義齒，並刷洗乾淨，第二天再佩戴。

糖尿病患者 宜 常檢查雙腳

有不少糖尿病患者併發足病後需要截肢，根源往往卻是對最初的一個小傷口不在意，最後演變成「壞疽」。因此，糖尿病患者宜每天檢查雙腳，這樣有助於及時發現問題，及早治療。檢查重點包括：雙腳是否有腳癬，是否有擦傷、水皰；皮膚是否乾燥、皸裂；皮膚溫度、顏色、趾甲是否異常、腫脹等。檢查時宜在良好的光線下，對看不清楚的部位可以找人幫忙仔細查看。如果發現異常，尤其是皮膚變色或出現破損，一定要及早就醫。

糖尿病患者 宜 護理好足部

足部病變是嚴重的血管併發症之一，年齡較大、病程較長的患者，更容易發生足部病變，所以平時要注意足部的護理。糖尿病患者每晚宜用溫水泡泡腳，特別要注意清洗足趾縫間。但是，泡腳時間不宜過長，尤其是足部皮膚有裂口時，更不可長時間浸泡，以免細菌由裂口侵入組織內。泡完腳後，宜用柔軟的毛巾輕輕擦拭，尤其是一定要擦乾腳趾縫。擦乾後可以塗抹一些潤膚膏，保持足部皮膚柔軟，防止乾裂。

宜 選擇適合的鞋子

糖尿病患者的腳部容易因血管病變而造成供血不足，所以糖尿病患者選擇一雙舒適的鞋子是十分重要的。糖尿病患者在選擇鞋子時要特別注意以下幾點：鞋尖要寬大，且夠長，腳趾能完全伸直並可活動；鞋口鬆緊要適度；透氣性較好，例如優質皮鞋或帆布鞋；宜挑選平底鞋，不要穿高跟鞋。另外，新買的鞋子要試穿，每天穿半小時，在無不適感後可逐步增長穿鞋時間；還要經常檢查鞋子，如果發現粗邊、裂痕，應及時修補。

糖尿病患者的 600+ 個生活

宜忌

主編
趙玉珍

副主編
李立祥 李政

編輯
吳春暉

美術設計
Carol

排版
劉葉青

出版者
萬里機構出版有限公司
香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：<http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號
中華商務印刷大廈 3 字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期
二零一九年四月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.
Copyright ©2019 Wan Li Book Company Limited.
Published in Hong Kong.

ISBN 978-962-14-7009-6

本中文繁體字版本經原出版者電子工業出版社授權出版並在香港、澳門地區發行。



萬里機構



萬里 Facebook