

<<糖尿病现查现用手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病现查现用手册>>

13位ISBN编号：9787502837440

10位ISBN编号：7502837442

出版时间：2010-9

出版时间：李佳东 地震出版社 (2010-09出版)

作者：李佳东 编

页数：291

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<糖尿病现查现用手册>>

前言

得了糖尿病怎么办？

许多人忧心忡忡，不知所措。

其实大可不必如此担心。

虽然糖尿病不容易彻底治疗，但是只要改变不正确的生活习惯，合理饮食，再加上适量运动，保持良好心态，糖尿病是可以战胜的。

人们常说“由俭人奢易，由奢人俭难”。

是的，吃惯大鱼大肉了，两天不吃就受不了。

满足了自己的味蕾，却严重伤害了自己的身体，试问哪个更值得呢！

为什么在食物比较缺乏的时候，人们天天白菜豆腐，一个月才吃一次肉的年代，却很少有人患糖尿病？

我想，或许简单的生活才是我们真正需要的态度。

糖尿病分为 1 型糖尿病和 2 型糖尿病。

1 型糖尿病可发生于任何年龄，但以青少年居多，占发病总数的 5% 左右。

症状通常短期内出现明显的小便频繁、极度饥饿和口渴、体重减轻、虚弱或疲乏。

2 型糖尿病占总数的 95%。

绝大多数患者为 2 型糖尿病，尤以中老年居多，本型病人 80% 体重超标，起病缓慢，病情相对较轻甚至无明显糖尿病症状，反而出现餐后反应性低血糖，或以并发症为主要表现而就诊，尤其要警惕老年人隐性糖尿病。

人到老年，由于肾脏动脉硬化，肾血流量减少并且老年人的反应相对迟钝，故隐性糖尿病较少有“三多一少”的表现，因没有及早发现，延误了最佳治疗时机，久之，人体的微血管发生病变，引起血管壁增厚，管腔变窄，影响了组织和血管的血液供应，而出现并发症。

如糖尿病性心脏病变、糖尿病肾病、糖尿病足、白内障等。

针对现阶段的情况，编者从糖尿病的病因出发，对糖尿病做了比较详尽的介绍。

从饮食治疗、运动治疗、药物治疗、糖尿病仪器的运用、病情监测、治疗盲点等多个方面来引导患者更好地自我保健。

同时，还增加了预防知识和急救技巧。

并配合患者的具体情况提供了一些食疗的菜谱，不仅能对糖尿病起到很好的控制作用，还有助于健康长寿。

书中有很多有关治疗糖尿病的生活细节，包括情绪的调节，运动的形式等的说明都能够帮助患者和家人更好地对待糖尿病的治疗与防护。

冰冻三尺，非一日之寒。

治疗糖尿病也不能求一日之功，要有长期治疗的心理准备。

本书是一本现用现查的使用手册，方便读者随时查阅。

糖尿病患者可以在本书的引导下，充分了解糖尿病的病因，并根据自身特点制定保健方案，由浅入深地认识糖尿病，摆脱疾病困扰。

<<糖尿病现查现用手册>>

内容概要

糖尿病又被称为“沉默的杀手”，它本身并不会导致死亡，其严重危害在于各种并发症对人们造成的严重危害，比如：足病、眼病、口腔病、皮肤病、中风、心脏病、脑病、肾病、高血压等。

预防糖尿病应从以下三个方面去努力：正确进食，适当运动，养成良好的生活习惯。

时刻关注血糖，定期检查，疑似病症及早就医。

延缓并发症的发生。

目前糖尿病尚无根治办法，但可以有效控制，控制得好，就和常人无异。

患者应长期坚持防治，延缓慢性并发症的发生。

使用《糖尿病现查现用手册》，读者可以充分了解糖尿病的基本知识，现查现用，并根据自身特点制定保健方案，把疾病对人的伤害降到最低。

<<糖尿病现查现用手册>>

书籍目录

第一章 从“门外汉”到“专家”

1. 什么是糖尿病
2. 糖尿病患者具有哪些特征
3. 糖尿病分为哪几种类型
4. 糖尿病是由哪些因素引发的
5. 如何预防糖尿病
6. 糖尿病对身体有哪些危害
7. 糖尿病是否可以治愈
8. 得了糖尿病应该怎么办
9. 吃糖对糖尿病患者的影响
10. 血糖是什么
11. 血糖从哪儿来
12. 正常人每天血糖有什么变化
13. 为什么临床经常出现血糖反复的现象
14. 高血糖、低血糖指的是什么
15. 高血糖有些什么特征
16. 为什么会出现高血糖
17. 高血糖对人体健康有何影响
18. 如何对高血糖患者采取急救措施
19. 如何预防高血糖
20. 低血糖是怎样形成的
21. 低血糖会对人体健康造成哪些危害
22. 低血糖有哪些表现
23. 低血糖发作应如何积极处理
24. 如何预防低血糖
25. 低血糖的急救措施有哪些
26. 低血糖后会高血糖的原因是什么
27. 胰腺是什么
28. 胰岛素是什么
29. 胰岛素的品种
30. 胰岛素的作用是什么
31. 影响胰岛素分泌的因素有哪些
32. 胰岛素有什么样的分泌形式
33. 胰岛素泵是什么?有什么好处
34. 胰岛素泵适合哪些人
35. 使用胰岛素泵应具备什么条件
36. C肽是什么?C肽与糖尿病有何关系
37. 胰岛细胞与C肽有什么关系
38. 胰岛素原是什么
39. 胰淀素是什么
40. 胰淀素的作用有哪些
41. 胰高血糖素的作用有哪些
42. 胰多肽的作用是什么

第二章 做自己的糖尿病“医生”

1. 如何尽早的发现糖尿病
2. 糖尿病的“三多”症状
3. 糖尿病患者定期检查应该做些什么
4. 如何证实自己得了糖尿病
5. 进行血糖监测有哪些原因
6. 监测血糖要注意些什么
7. 糖尿病患者如何自测血糖
8. 监测血糖的一般步骤有哪些
9. 血糖仪怎么用
10. 血糖仪校准时应该注意些什么
11. 静脉血糖和手指血糖是否一致
12. 长期低血糖是否会引发胰岛素瘤
13. 血糖为什么要空腹检查
14. 为什么餐后两小时才测血糖
15. 服用维生素C是否会影响血糖的检测
16. 糖化血红蛋白是什么?检查它有什么意义
17. 关于测尿糖,我们应该知道些什么
18. 了解尿酮的相关知识
19. 葡萄糖耐量试验对患者的影响有哪些
20. 患者应该做哪些检查来确保控制病情
21. 眼睛与糖尿病有些什么关系
22. 人体其他器官和糖尿病有什么关系

第三章 糖尿病患者中的特殊人群

1. 哪些人易患糖尿病
2. 妊娠期糖尿病都有哪些要注意的地方
3. 患有糖尿病的孕妇该如何对待糖尿病
4. 患有糖尿病的孕妇应注意哪些生活细节
5. 儿童糖尿病有哪些注意事项
6. 儿童型和成人型糖尿病的相关知识有哪些
7. 糖尿病患儿应该注意哪些细节
8. 老年糖尿病患者平时要注意些什么
9. 肥胖者必知的糖尿病二三事
10. 肥胖型糖尿病患者如何减肥
11. 消瘦的糖尿病患者必知二三事
12. 体内肝火与糖尿病之间有什么关系
13. 阴虚肺热与糖尿病之间的关系

第四章 防治糖尿病的生活准则

1. 春季糖尿病患者该注意些什么
2. 糖尿病患者夏季是否应该多运动
3. 夏季糖尿病患者该注意些什么
4. 秋季糖尿病患者应该注意些什么
5. 冬季糖尿病患者应该注意些什么
6. 糖尿病患者怎样吃饭才健康
7. 健康生活模式是什么
8. “黎明现象”及其相关知识
9. 早晨的生活习惯对人体健康的影响有哪些
10. 如何安排三餐和作息才有利于身体健康
11. 糖尿病是否与情绪有关
12. 旅游途中,糖尿病患者需要注意些什么
13. 控制体重能够对糖尿病患者起到什么作用
14. 糖尿病患者排便需要注意的地方
15. 糖尿病患者应该注意的生活细节
16. 保护眼睛的重要性体现在哪些方面
17. 糖尿病患者应该怎样保护双脚
18. 糖尿病患者如何进行皮肤护理
19. 糖尿病患者驾车要注意些什么
20. 糖尿病患者怎样应对天气变化
21. 糖尿病患者的性生活要注意些什么
22. 糖尿病患者饮酒要注意些什么
23. 糖尿病患者饮水要注意什么
24. 吸烟对糖尿病患者的危害有哪些
25. 娱乐活动如何改善病情

第五章 糖尿病患者的饮食与健康

1. 如何注意糖尿病患者的饮食
2. 糖尿病患者的饮食原则
3. 哪些食物适合糖尿病患者食用
4. 糖尿病患者饮食的“三宜三不宜”
5. 饮食疗法该注意些什么
6. 糖尿病患者如何养成健康的饮食习惯
7. 糖尿病患者饮食要注意的八个方面
8. 糖尿病患者想控制血糖是否就是少吃主食
9. 怎样计算糖尿病患者一日应摄入的总热量
10. 糖尿病患者如何吃零食
11. 糖尿病患者如何选择饮料
12. 糖尿病患者能否吃木糖醇
13. 有哪些甜食是糖尿病患者可以吃的
14. 糖尿病患者该补充哪些营养素
15. 为什么糖尿病患者要补充维生素C
16. 糖尿病患者选用水果有哪些要求
17. 糖尿病患者最好选吃哪几种水果
18. 糖尿病患者最好选吃哪几种干果
19. 粗粮对糖尿病患者有哪些好处
20. 糖尿病患者是否应该吃食物纤维类食品
21. 糖尿病患者适宜吃的蔬菜有哪些
22. 糖尿病患者需要注意哪些饮食细节
23. 糖尿病患者应该遵循怎样的饮食顺序
24. 糖尿病患者该怎么吃蛋白质
25. 糖尿病患者如何吃肉类食物

第六章 糖尿病患者的运动治疗

1. 运动对糖尿病患者有哪些好处
2. 适合糖尿病患者做的运动都有哪些
3. 糖尿病患者进行运动的基本前提是什么
4. 运动过程中出现以下情况怎么办
5. 糖尿病患者运动时的十个注意事项
6. 何时运动是最佳时间
7. 天气变化对患者运动有什么影响

<<糖尿病现查现用手册>>

. 有氧运动和无氧运动有何区别9. 运动疗法有哪些负面影响10. 当运动量不足或者过量时该怎么办11
 . 运动过程中患者要注意些什么12. 运动疗法不适合哪些人群13. 运动疗法对糖尿病的作用有哪些14
 . 糖尿病患者对具体的运动方式要知道些什么15. 糖尿病患者坐飞机要注意些什么第七章 糖尿病患者的
 心理治疗1. 什么是心理治疗2. 心理治疗有什么作用3. 糖尿病心理治疗的法则是什么4. 糖尿病患
 者的心理问题表现在哪些方面5. 糖尿病患者为何出现心理障碍, 有何表现6. 糖尿病患者易得抑郁症
 的原因是什么7. 心理疗法要从哪些方面入手8. 糖尿病心理疗法的原则是什么9. 不同阶段的糖尿病心
 理治疗有哪些10. 精神刺激对糖尿病患者的影响有多大11. 集体心理疗法对患者的作用12. 家庭心
 理疗法对患者的作用13. 糖尿病患者怎样保持良好的情绪14. 糖尿病患者要用什么样的心态面对疾病15
 . 糖尿病患者如何缓解精神压力16. 糖尿病患者自我心理护理表现在哪些方面17. 哪些心理问题是糖
 尿病患者不能忽视的18. 糖尿病的心理治疗常用哪些方法第八章 糖尿病患者的药物治疗1. 糖尿病
 的治疗要注意些什么2. 糖尿病患者常用的药物种类3. 口服用药时要注意些什么4. 糖尿病患者选用保
 健品时要注意些什么5. 口服降糖药联合服用时要注意什么6. 各类口服降糖药的特性与副作用是什么7.
 马来酸罗格列酮片是怎样的一种降糖药8. 酒石酸罗格列酮片怎样服用9. 使用胰岛素的注意事项有哪
 些10. 盐酸吡格列酮如何使用11. 激素对治疗糖尿病是否有用12. 阿司匹林对糖尿病是否有帮助13.
 服用瑞格列奈对糖尿病患者是否有好处14. 糖尿病患者做手术的注意事项15. 糖尿病患者对中医治
 疗应该有哪些认识16. 从中医的角度来看糖尿病有哪些病因17. 中医治疗糖尿病有哪些作用和特点18.
 糖尿病的中医分型分期有哪些19. 糖尿病适合中医治疗的有哪几种情况20. 糖尿病并发症的中医治
 疗表现在哪些方面21. 常见的糖尿病的中医治疗方法有哪些22. 拔罐疗法对糖尿病的疗效与注意事项23
 . 糖尿病是否可以用针灸疗法治疗24. 糖尿病周围神经病变的针灸治疗25. 按摩疗法对糖尿病的疗
 效26. 气功疗法治疗糖尿病要注意些什么27. 糖尿病具体的中医疗法有哪些28. 中医治疗糖尿病有
 哪些优势第九章 糖尿病的医疗仪器1. 如何选购血糖仪2. 血糖仪的使用3. 血糖仪的校准4. 用试纸怎
 么测尿糖5. 使用尿糖试纸时要注意些什么6. 使用快速血糖仪要注意些什么7. 什么是胰岛素笔8. 使
 用胰岛素笔时要注意些什么9. 胰岛素笔的保存10. 胰岛素笔的操作方法11. 胰岛素笔与笔芯要配合使
 用第十章 糖尿病引起的并发症1. 糖尿病的并发症是怎么回事2. 糖尿病的急性并发症一般都有哪些3.
 糖尿病酮症酸中毒是怎么回事4. 非酮症高渗性糖尿病昏迷是怎么回事5. 非酮症高渗性糖尿病怎么
 治疗6. 乳酸性酸中毒是怎么回事7. 什么是糖尿病肾病8. 糖尿病是不是容易引发高血压9. 糖尿病神
 经病变是怎么回事10. 糖尿病与骨质疏松有什么关系11. 糖尿病是不是容易并发冠心病12. 什么是糖
 尿病足13. 糖尿病并发的胃肠疾病有哪些14. 糖尿病性胃轻瘫是一种什么样的并发症15. 糖尿病患者
 是不是容易发生感染16. 糖尿病并发的皮肤病有哪些第十一章 糖尿病的急救与护理1. 生活中我们怎样
 预防糖尿病2. 中、老年人怎样预防糖尿病3. 1型糖尿病的预防措施有哪些4. 2型糖尿病的预防措施
 有哪些5. 如何预防低血糖的发生6. 糖尿病患者突然昏迷该怎么办7. 糖尿病高渗性昏迷是怎么回事第
 十二章 不要走入误区1. 是不是体重减轻就会有助于治疗糖尿病2. 出现“三多一少”现象是否能肯定
 患了糖尿病3. 广告中的治疗宣传是否真的可信4. 是药三分毒, 所以拒绝药物治疗, 是否正确5. 是
 不是价格越高的药物降糖效果就越好6. 随意的更换治疗药物对控制血糖是否有好处7. 是不是无糖
 的食品, 糖尿病患者都可以吃8. 是不是不吃糖, 血糖就不会升高9. 控制饮食是不是就是少吃饭多
 吃副食10. 是不是糖尿病患者不能吃水果11. 是不是中药比西药的疗效好12. 是不是血糖越低越
 好13. 注射胰岛素是否会上瘾14. 血糖正常了, 是否还需服用降糖药15. 运动治疗糖尿病有哪些误
 区16. 空腹血糖正常是不是就可以排除糖尿病17. 糖尿病是不是要控制喝水18. 口服降糖药, 是
 不是饭前饭后都一样19. 口服降糖药是不是会损害肝脏和肾脏20. 多吃豆制品是不是对糖尿病有
 好处21. 是不是生活条件好的人才得糖尿病22. 是不是只进行药物治疗就可以有效控制血糖23. 是
 不是糖尿病的治疗只是降糖24. 是不是只要遵医嘱服药就能治疗糖尿病了25. 饮食治疗糖尿病
 需要注意哪些误区26. 糖尿病常见的错误认识还有哪些第十三章 糖尿病患者的饮食科学1. 糖
 尿病患者的食谱应该怎样安排2. 糖尿病患者的饮食需知有哪些3. 糖尿病患者应该如何吃豆制
 类食物4. 山药怎样吃对糖尿病患者有好处5. 糖尿病患者如何吃苦瓜6. 糖尿病患者吃鱼的烹
 饪方法7. 怎样吃南瓜, 对糖尿病患者有帮助8. 糖尿病患者如何吃兔肉9. 哪些家常小菜最
 适合糖尿病患者食用10. 糖尿病的饮食科学还要注意些什么11. 建议糖尿病患者采用的健康
 食谱参考资料

<<糖尿病现查现用手册>>

章节摘录

低血糖首先应该分成生理性、病理性、药物性等原因。

生理性。

就是说没有器质性疾病，可能偏瘦的人容易出现，多在餐前出现，一般只是饥饿感明显，真正测血糖也不会太低，不会有严重的后果。

预防只需每顿饭尽量吃饱，或者在经常出现低血糖的前一餐中适当增加点脂肪性和蛋白质类的食物。

病理性。

如胰岛细胞瘤、甲亢、胃手术后的倾倒综合征等，前者主要的发病症状就是经常出现低血糖，而且症状相对较重，难以预防，必须经医院确诊治疗。

药物性。

最常见的就是糖尿病患者用磺脲类口服降糖药或者胰岛素治疗，尤其在调整药物剂量、并发其他疾病、饮食不佳的时候容易出现，所以一般会建议用这类药物的糖尿病患者身上一定要带糖，以备在低血糖的时候补充。

预防低血糖的要诀（1）按时进食，生活规律。

养成良好的生活习惯，戒烟戒酒，饮食定时定量，保持每日基本稳定的摄食量。

积极采用分餐制，一日至少进食三餐。

易出现低血糖患者或病情不稳定的患者还应在三次正餐之间增添2~3次加餐，即从三次正餐中匀出一部分食品留作加餐食用。

糖尿病患者一般可在上午9:00~10:00，下午3:00~4:00及晚上睡前各加一次餐。

这是防止低血糖，控制高血糖，行之有效的措施。

（2）不可随便增加药量。

合理使用胰岛素和口服降糖药。

药物使用过多是低血糖发生的主要原因。

（3）每次用胰岛素均应仔细核对剂量。

要根据病情及时调整药物剂量，尤其是并发肾病、肝病、心脏病、肾功能不全者。

掌握各种胰岛素的特点及正确的注射技术。

定期轮流更换注射部位，防止产生皮下硬结，影响胰岛素吸收。

（4）运动量恒定。

运动可使糖尿病患者血糖降低，提高胰岛素的敏感性，改善精神面貌等。

但是对于糖尿病患者，主张中、轻度的运动方式。

剧烈运动可致低血糖发生，因此剧烈运动或体力活动增加时应及时加餐或酌情减少胰岛素用量。

（5）常测血糖。

有些患者病情不稳定，常发生夜间低血糖，因此睡前应监测血糖，如果血糖偏低，可在睡前适量加餐。

对于无症状的低血糖患者应加强血糖监测，及时降低胰岛素的剂量，调整饮食和运动治疗方案。

（6）随身带糖果以备用。

一是食物，如糖果、饼干等，以备发生低血糖时急用，及时纠正低血糖，避免导致严重低血糖；二是急救卡片（注明姓名、诊断、电话、用药等），它提供了糖尿病急救有关的重要信息，使发生严重低血糖时能在最短时间得到诊断和治疗。

低血糖、异常血糖降低会导致交感神经兴奋或中枢神经系统功能障碍的相关症状。

此外，低血糖还会对眼、肾功能造成影响，并影响患者的社会活动能力，降低生活质量。

尤其是随着人口老龄化的出现，老年糖尿病患者日益增多，患者应该更加注意。

25.低血糖的急救措施有哪些绝对卧床休息，迅速补充葡萄糖是决定预后的关键。

及时补糖将使症状完全缓解；而延误治疗则出现不可逆的脑损害。

因此，应强调在低血糖发作的当时，立即给予任何含糖较高的物质，如饼干、果汁等。

重症者应注意误使食物吸入肺中呛入气管，引起吸人性肺炎或肺不张。

<<糖尿病现查现用手册>>

能自己进食的低血糖患者，饮食应低糖，高蛋白，高脂肪，少食多餐，必要时午夜加饮糖料一次。
静脉推注50%葡萄糖40～60mL是低血糖抢救最常用和有效的方法。
若病情不严重，尚未造成严重脑功能损害，则症状可迅速缓解，神志可立即清醒。

<<糖尿病现查现用手册>>

编辑推荐

《糖尿病现查现用手册》：一册通览，全面了解健康知识，足不出户，在家聆听专家指导。

面对种类繁多的糖尿病保健方法，你还在为记不住而发愁吗？

使用《糖尿病现查现用手册》，现查现用，让你轻松摆脱疾病困扰。

合理饮食及健康的生活习惯是科学防治糖尿病的当务之急。

糖尿病被列为继心血管疾病及肿瘤之后的第三大疾病，切不可掉以轻心。

目前我国糖尿病患者可能超过9000万人，糖尿病是失明、肾衰竭、心脏病、中风等疾病的主要病因，已成为继心血管疾病、恶性肿瘤之后本世纪导致人类死亡的第三大“健康杀手”。

我国糖尿病发病年龄前移。

以前的情况是，患病率随年龄增加缓慢上升，60岁以后达到高峰，即到了老年，糖尿病患者才会明显增多；而最新的变化是，患病率从20岁开始，就呈加速上升趋势，中年人群的糖尿病和糖尿病前期的患病率增长迅猛，尤其是中年男性。

甚至儿童患糖尿病的比例也在逐年上升。

对待糖尿病，既不能“满不在乎”，也不能过分担心，焦躁不安。

要以平和的心态来面对。

保持良好的心态，对患者有百利而无一害。

人们普遍缺乏自我保健意识，导致没有很好地控制病情发展，造成严重后果。

所以，从现在开始就应该重视糖尿病的危害，严格控制饮食、适当运动，养成良好的生活习惯。

不要等到病情严重的时候才去治疗，那就为时晚矣！

<<糖尿病现查现用手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>