

<<巧招妙治糖尿病>>

图书基本信息

书名：<<巧招妙治糖尿病>>

13位ISBN编号：9787538857788

10位ISBN编号：7538857788

出版时间：2008-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：良石，子奇 著

页数：216

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>

<<巧招妙治糖尿病>>

前言

文明程度的不断提高为我们带来了更多的快捷，也带来了更多的疾病。生活节奏的加快，饮食结构的改变，生活压力的增加，让现代人很容易在忙碌奔波间减少了对身体的关爱，忽略了身体健康的重要。

当高血压、高血脂症、冠心病、前列腺病、肾病、糖尿病、乙型肝炎、胃病这些疾病不再是宣传册上触目惊心的字眼，而是成了你身体上真实的病痛时，也许是身体对你发出的一个严重警告：你对自己的身体已经忽略得太久了。

疾病可能会让你的生活发生颠覆性的改变，经受肉体的折磨，会使你精神不振、事业受损，甚至让你的亲人朋友也承受莫大的痛苦。

这时候，你会期待着灵丹妙药的出现，盼望着有妙手巧招来帮助你战胜病魔。

你甚至会对疾病产生莫名的恐惧，让你惊慌失措。

这个时候你迫切地需要一个能够带领你更好地认识疾病和治疗疾病的朋友，希望清醒地了解关于疾病的点点滴滴，等待关于疾病治疗的种种解答。

为了帮助你更好地解答这些疑惑，我们特别编写了这套《巧招妙治常见病》系列健康丛书。

书中汇聚了关于认识疾病、预防疾病、治疗疾病的种种妙招，可帮助你了解疾病治疗的根本所在，让你拥有更好的治病武器，以便更快地回归健康。

这套丛书内容深入浅出，是适合大众阅读的通俗读物。

在这套书里，每一种治疗疾病的手段都不再是艰难晦涩的医学术语，而是生活中可以身体力行的趣味妙招。

这样，你的康复过程，将不仅仅是一段医学疗程，而更像是你配合医生进行的一项魔术，成败与否完全把握在你的手中。

这套丛书集知识性、趣味性、科学性、实用性为一体，为你寻求健康带来一种全新的思路。

如果你能够从本书中找到一个适合自己的治疗方法，或从本书中得到一点关于健康的新启示，我们都会深感欣慰。

因为这不仅仅是你的幸福，这也是我们的快慰！

<<巧招妙治糖尿病>>

内容概要

文明程度的不断提高为我们带来了更多的便捷，也带来了更多的疾病。生活节奏的加快，饮食结构的改变，生活压力的增加，让现代人很容易在忙碌奔波间减少了对身体的关爱，忽略了身体健康的重要：当高血压、高脂血症、冠心病、前列腺病、肾病、糖尿病、乙型肝炎、胃病这些疾病不再是宣传册上触目惊心的字眼，而是成了你身体上真实的病痛时，也许是身体对你发出的一个严重警告：你对自己的身体已经忽略得太久了。

为了帮助你更好地解答来自疾病的困惑，我们特别编写了这套《巧招妙治常见病》系列健康丛书。书中汇聚了关于认识疾病、预防疾病、治疗疾病的种种妙招，可帮助你了解疾病治疗的根本所在，让你拥有更好的治病武器，以便更快地回归健康。

这套丛书内容深入浅出，是适合大众阅读的通俗读物。在这套书里，每一种治疗疾病的手段都不再是艰难晦涩的医学术语，而是生活中可以身体力行的趣味妙招。

这样，你的康复过程，将不仅仅是一段医学疗程，而更像是你配合医生进行的一项魔术。成败与否完全把握在你的手中。

<<巧招妙治糖尿病>>

书籍目录

第一章 巧眼识别糖尿病一、症状观察（一）主症三多一少1.多饮2.多食3.多尿4.消瘦与体重减轻（二）晕眩、牙病、痔疮等“自觉症状”（三）并发症前的预警症状1.耳部的异常表现2.口腔的异常表现3.眼部的异常表现4.皮肤的异常表现5.四肢的异常表现6.出汗的异常表现7.肾脏的异常表现8.自主神经的异常表现9.夜尿增多可谓不祥之兆（四）周身部位的并发症1.酮症酸中毒2.非酮症性高渗综合征3.乳酸性酸中毒4.低血糖症5.糖尿病视网膜膜症6.糖尿病性白内障7.糖尿病性周围神经病变8.糖尿病性脊髓神经病变9.糖尿病性后侧索硬化症群10.糖尿病性自主神经病变11.糖尿病性脑神经病变12.糖尿病性肌萎缩13.动脉硬化14.脑卒中15.心肌梗死16.糖尿病性肾病二、病因分析（一）致病因素分析1.精神神经因素与糖尿病的关系2.生活环境和肥胖与糖尿病的关系3.饮酒与糖尿病的关系4.久服丹药与糖尿病的关系5.吸烟与糖尿病的关系（二）糖尿病的发病之因1.遗传因素2.精神因素3.肥胖因素4.病毒感染5.自身免疫三、确诊奇招（一）检查1.怎样检查糖尿病2.氧化酶血糖测定法3.酮症酸中毒测定法4.血液乳酸测定法5.糖化血红蛋白测定法6.糖化血清蛋白测定法7.血清的测定法8.如何检测血糖指数（二）诊断1.糖尿病的诊断标准2. 型糖尿病3. 型糖尿病4.妊娠糖尿病5.其他特殊类型的糖尿病第二章 巧手赶跑糖尿病一、按摩（一）躯体按摩法1.腹部2.肾区3.腰部4.上下肢5.劳宫涌泉穴6.足底按摩7.一指禅推法8.自我按摩9.周身保健按摩10.肥胖型患者的按摩（二）耳穴按摩1.耳穴按摩法2.耳穴压子法（三）自然治疗按摩法1.常用穴位与基本手法2.基本操作法二、拔罐（一）辨证拔罐法1.阴津亏虚型2.阴虚热盛型3.气阴两虚型4.气阴两虚兼瘀型5.阴阳两虚型6.对症拔罐法7.预防保健拔罐法（二）配穴拔罐疗方三、刮痧（一）辨证刮痧疗法1.阴津亏虚型2.阴虚热盛型3.气阴两虚型4.气阴两虚兼瘀型5.阴阳两虚型6.对症刮痧法（二）配穴刮痧疗方四、贴敷（一）辨证贴敷疗方1.阴津亏虚型2.阴虚热盛型3.气阴两虚型4.气阴虚兼瘀型5.阴阳两虚型（二）敷脐疗方五、熏洗（一）对症熏洗法1.肌肤瘙痒症的熏洗法2.周围神经血管病变熏洗法3.防治糖尿病足浴方（二）周身熏洗法（三）特别沐浴法1.森林浴2.日光浴3.温泉浴4.自然风光浴5.海水浴六、手疗（一）手部针灸疗法（二）手部按摩疗法（三）手部贴敷疗法（四）手部熏洗疗法七、足疗（一）反射区疗法（二）泡脚疗法（三）赤足疗法第三章 巧嘴吃掉糖尿病一、饮疗妙方（一）降糖豆类与五谷1.粟米2.陈粟米3.荞麦4.黍米5.陈仓米6.豇豆7.扁豆8.绿豆（二）降糖的肉、鱼类1.猪肉2.猪髓3.猪胰4.猪肚5.鹅肉6.驴头肉7.兔肉8.蚌肉9.鳝鱼10.泥鳅11.鹿肉（三）降糖食品1.豆腐2.奶酪3.酥油4.菜菔5.茶叶6.蜂乳7.驴乳（四）降糖蔬菜与水果1.冬瓜2.丝瓜3.海带4.薤菜5.洋葱6.马齿苋7.大蒜8.芦笋9.萝卜10.胡萝卜11.核桃12.罗汉果13.柚子14.黑芝麻（五）住院治疗食谱1.糖尿病1号食谱2.糖尿病2号食谱3.糖尿病3号食谱4.糖尿病4号食谱5.糖尿病5号食谱6.糖尿病6号食谱（六）降糖低热能菜谱1.素炒青菜2.虾皮炒青菜3.虾子烧青菜4.奶油白菜5.笋尖焖白菜6.冬笋香菇烧白菜7.冬菇烧白菜8.口蘑烧白菜9.青椒炒圆白菜10.西红柿炒圆白菜11.烧茄子12.素烧小萝卜13.香菜烧白萝卜14.烩酸菠菜15.素烧冬瓜16.海米烩冬瓜17.芝麻酱白菜心18.椒油圆白菜（七）降糖中等热能菜谱1.香干素炒青菜2.白菜烩豆腐3.油菜烩豆腐泡4.笋尖焖豆腐5.肉末豆腐6.冬菇烧面筋7.木樨豆腐8.炒荤素9.炒豆腐脑10.砂锅豆腐11.番茄豆腐12.滑溜豆腐13.清蒸豆腐14.蒜苗炒豆腐15.肉片炒豆角16.肉片焖扁豆17.肉炒豌豆18.冬菇炒扁豆19.鲜蘑炒豌豆20.肉丝炒豆芽21.牛肉炒黄瓜22.牛肉丝炒芹菜23.肉丝炒青菜24.牛肉烧油菜（八）降糖主食食谱1.标准米饭2.大麦米粥3.小米饭4.二米饭5.玉米渣粥6.高粱饭7.贴饼子8.玉米面窝头9.芸豆饭10.标准粉馒头（九）糖尿病及其并发症的中医食疗方1.糖尿病降血糖的食疗方2.肥胖型糖尿病的食疗方3.糖尿病性脑血管病的食疗方4.糖尿病性高血压的食疗方5.糖尿病性高脂血症的食疗方6.糖尿病性冠心病的食疗方7.糖尿病并发感冒的食疗方8.糖尿病并发气管炎的食疗方9.糖尿病并发肺炎的食疗方10.糖尿病并发肺结核的食疗方11.糖尿病性脂肪肝的食疗方12.糖尿病性便秘的食疗方二、药物专柜（一）降糖中药1.天花粉2.葛根3.西洋参4.乌梅5.石斛6.玉竹7.天冬8.麦冬9.百合10.北沙参11.川贝12.玄参13.桑葚14.火麻仁15.太子参16.五味子17.珍珠18.枳椇子19.胖大海20.白芍21.糯稻根须22.桑白皮23.瓜蒌24.枇杷叶25.石膏26.知母27.芦根28.栀子29.黄芩30.黄连（二）降糖中成药1.降糖甲片2.消渴平片3.甘芍降糖片4.消渴冲剂5.复方人参降糖素6.玉泉散7.消渴丸8.消渴饮9.六味地黄丸10.金匱肾气丸11.五子衍宗丸12.益胃汤13.清络饮14.枸杞饮15.玉壶丸16.治消渴饮方17.沙参麦冬汤18.太子益胃煎19.抑糖汤20.加味消渴方21.知柏地黄汤22.玉竹乌梅饮23.一贯煎24.补心丹25.固本散结汤26.苦瓜片（三）中药单方验方1.猪胰饮2.麦玄饮3.灵芝散4.花粉葛根散5.三消黄芪甘草汤6.消渴秘方7.六神汤8.引龙汤9.山药饮10.六药汤11.二冬汤12.消渴

<<巧招妙治糖尿病>>

方13.黄芪山药煎14.五味煎15.三药汤16.白术散 (四) 药食兼用治疗方1.莲子疗方2.山药疗方3.茯苓疗方4.山楂疗方5.百合疗方6.黄精疗方7.人参疗方8.葛根疗方9.党参疗方10.黄芪疗方11.枸杞子疗方12.玉米须疗方13.天花粉疗方14.灵芝疗方15.薏苡仁疗方16.何首乌疗方 (五) 主食药膳方1.山豆蒸馍2.黄知馒头3.粉葛麦馍4.芡果馍5.百玉馒头6.薏苡馒头7.双玉窝窝8.槐葛窝窝9.芥菱窝窝10.榆荚窝窝11.楼茅窝窝12.薏合蒸卷13.栗生窝窝头14.三色蒸卷15.椒斛蒸卷16.南瓜蒸卷17.桑腐菜卷18.芦笋肉龙19.蚕茧蒸饼20.桑皮蒸饼 (六) 胰岛素1.胰岛素的功用2.胰岛素与糖尿病的关系第四章 巧心护理糖尿病一、舒心漫谈 (一) 克服心理障碍 (二) 平静心情最重要 (三) 相信科学, 远离邪说 (四) 瞄准并发症 (五) 糖尿病并不可怕 (六) 治好糖尿病不是梦 (七) 树立战胜糖尿病的信念 (八) 你是否有精神抑郁感 (九) 你能识别糖尿病吗 (十) 交给你打开抑郁的金钥匙 (十一) 给否认心理开处方 (十二) 治好失望和无助心理 (十三) 给焦虑、恐惧开处方 (十四) 不必自责和自罪 (十五) 治好你悲观厌世的心理病 (十六) 笑一笑, 十年少 (十七) 万事不生气, 康复就开始二、预防讲座 (一) 预防比治疗更重要 (二) 糖尿病的警戒数值 (三) 看睡眠了解糖尿病 (四) 看病足预知糖尿病 (五) 运动预防糖尿病 (六) 糖尿病一级预防1.家庭预防2.合理饮食3.控制体重4.加强锻炼 (七) 二级预防八则 (八) 糖尿病三级预防1.多懂一点2.少吃一点3.勤动一点4.放松一点第五章 双脚踢走糖尿病 (一) 散步健身 (二) 跑步锻炼 (三) 骑车降糖1.锻炼六法2.骑车运动“六注意”3.骑车运动“九不要” (四) 游泳 (五) 爬山 (六) 爬楼梯 (七) 医疗体操 (八) 父子健身操 (九) 保健体操 (十) 简化太极拳 (十一) 踢毽子

<<巧招妙治糖尿病>>

章节摘录

糖尿病患者的主要症状可概括为“三多一少”，即多饮、多食、多尿、体重减少。然而，并非患有糖尿病，就必然会出现这些症状。

有些人或许只出现其中的一项或两项症状，程度轻重也各有不同。当这些症状出现的，就表示已由糖尿病的前期症状演变为糖尿病了。

1.多饮 多饮是指口干口渴，饮水量多，饮不解渴，每日饮水量与尿量相当，更有甚者可喝8000-12000毫升（相当于4-5暖瓶）之多。

中医学认为，多饮之证可因外感燥热或内伤七情，郁而化火，或肺胃热邪、化火化燥，灼津耗阴而致多饮；或心热肺移，致燥火伤肺，肺津被灼，不能输布而出现烦渴引饮；或素嗜酒糟肥甘，内外湿热结合，熏蒸肺胃致肺津不布，胃津不上承而水液直趋于下，致烦渴引饮。

西医学则认为，由于多尿失水，血液变浓，渗透压增高，刺激下丘脑的口渴中枢，患者就感到口渴喜饮。

尿越多，口渴就越严重，喝水也就越多。

2.多食 多食为食量多而易饥。

每餐量多，甚至餐后一二小时就感到饥饿难忍，有总是吃不饱的感觉。

中医学认为，多食，多因嗜食烹炸厚味、辛辣之品，蕴酿成热，积于中焦，胃中阳热亢盛，则化燥伤津，津耗液枯，故时饮食以资养而多食；或移热于胃加重其燥热，而善食易饥、大便不通；或素体盛热，或外感化热，蕴结二阳，胃热化燥灼津消谷，大肠燥热便结不通。

西医学则认为，由于从尿中失去了糖分，加上患者胰岛素绝对或相对不足，葡萄糖在体内不能利用，机体能量显著缺乏，因而多食易饥。

此时，往往容易产生恶性循环，尿糖越多，饥饿感越明显，吃得越多；而吃得越多，血糖就越高，尿糖就越多。

3.多尿 多尿是指尿量与尿次增多。

每日尿量可达3000-5000毫升，甚至8000-10000毫升；尿次也明显增多，日达十余次，甚至数十次。

中医学认为，糖尿病多尿者，多见于热灼肾阴、阴亏阳亢，不能束津液而反输于下，致使排尿频数量多，且浊如脂膏；也见于阴损及阳，肾阳亦虚，气化失常，津不化气而尿频量多。

即阳不化气则水精不布，水不得火则有降不升，故直入膀胱而饮一溲二；或肥甘酒糟，化生湿热，蕴结小肠膀胱，秘别与气化失司而致尿频量多之下消。

西医学则认为，由于胰岛素相对或绝对不足，使得葡萄糖不能很好地利用，以致血糖升高。

而肾脏就好比一座水坝，称之为肾糖阈，正常人为10毫摩尔/升，当血糖超过肾糖阈时，葡萄糖就会从肾脏排出，所以出现糖尿。

由于葡萄糖是结晶的固体，在肾小球滤出时，尿的渗透压增高，肾小管回收减少，形成高渗性利尿，故尿量及尿次均增多。

4.消瘦与体重减轻 患糖尿病后，人体会开始变瘦，变瘦过程呈病态快速方式，另外有些病人即便是拼命的增加饮食，身体还是消瘦乏力。

中医学认为，糖尿病的发生是由于五脏柔弱所致，特别是责之于（脾）胃、肺、肾三脏；（脾）胃为水谷之海，气血生化之源。

胃中燥热则耗津灼液，虽多食以资，但所食之物随火而化，水谷精微消耗过多，不能正常提供机体生命所需之气血津液，肌肉不得其养，且脾病又不能正常运化、散津，故形瘦乏力；肺燥伤津耗气，不仅多饮自救，而且不能散精微营养全身；如脾虚日久，则五脏皆虚，特以肝虚不能藏血，肾虚无精可藏且不能闭藏，多尿失糖、精血匮乏，则形容枯槁、羸瘦神疲。

西医学则认为，由于葡萄糖在尿中丢失，患者体内胰岛素不足，不能充分利用葡萄糖，因而身体就动用自身的脂肪和蛋白质来补充能量，即蛋白质、脂肪分解增强，消耗增多，因而引起体重减轻；由于代谢紊乱，不能正常释放能量，组织细胞失水，电解质异常，使患者感到乏力，精神不振。

（二）晕眩、牙病、痔疮等“自觉症状” 糖尿病症状还包括皮肤发痒，甚至痒得让人不得不用手去抓搔。

<<巧招妙治糖尿病>>

至于过敏体质的人，其发痒程度又要比一般人严重得多。

患有足癣的人，不但足癣难治愈，而且一旦用手指去搔痒，很容易就会弄破伤口，迅速感染化脓，一旦化脓就更难痊愈了。

很多人牙齿会因糖尿病影响变得脆弱，如牙龈出血或发炎、蛀牙等。

此外，也有不少人出现神经痛的问题。

还有手脚发麻、蹲下后站不起来、走路困难、晕眩等症状。

经过分类后，发觉情况最多的是知觉神经障碍，其中又以脚尖发麻最为常见，坐骨神经痛、脚痛也是症状之一。

有些糖尿病患者，容易染上感冒或流行性感，也容易受到霉菌感染，女性常患膀胱炎及毛滴虫等引起的疾病。

有些患者还容易患痔疮，因为糖尿病会造成溶干血液中的糖比例升高，导致肛门周围血液循环变差。

除此之外，糖尿病患者还容易患上多种感染性疾病。

但是请注意：单独出现这些症状，并不能判定此人患上糖尿病。

另外，也不是患有糖尿病，就一定会出现这些症状。

症状出现的方式也不一定完全按前面所述，有些人甚至会从无症状阶段直接跳到出现并发症的阶段。

温馨提示 我们知道，糖尿病的典型症状为多饮、多尿、多食及消瘦的“三多一少”。

据临床统计，糖尿病患者在被确诊之前，其能感知的症状，多尿者占58%-78%，干渴多饮者

占58%-67%，乏力消瘦者占50%左右。

但很多糖尿病患者是在体检时或因为患有视力减退、水肿、足部溃疡、皮肤肿胀、牙周炎、阳痿、脑梗塞等，去医院检查时才发现患有糖尿病，其主要原因是这些病人没有自觉症状。

这种情况常常出现在非胰岛素依赖型糖尿病 型糖尿病患者身上，尤其是老年体弱的糖尿病患者出现这种情况较多。

<<巧招妙治糖尿病>>

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>