第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病家庭保健知识百科>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病家庭保健知识百科>>

13位ISBN编号：9787543938199

10位ISBN编号：7543938197

出版时间：2009-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：赵文群

页数：365

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

前言

据卫生部报告：我国已有高血压患者1.6亿人，血脂异常患者1.6亿人，超重者2亿人，肥胖者6000万人，糖尿病患者2000万人。
更严重的是，每天还在增加数以万计的新的年轻的“三高”患者。
2004年，在北京市各大医院心内科就诊的高血压、高脂血症和冠心病患者中，25%的患者同时伴有糖尿病：在众多糖尿病患者中，仅有不到10%的是单纯的糖尿病，有40名合并高血压或高脂血症，而有50%同时合并高血压和高脂血症。
面对这样数量庞大的患病人群，单靠医药本身不仅耗费巨大，而且已明显力不从心。
而科学合理的膳食正是事半功倍、得心应手的首选之策。
世界卫生组织（WHO）曾指出：医药在健康中只起8%的作用，而合理膳食能起13%的作用，饮食治疗能起到47%的有效防治作用。
今天信息科技十分发达，这样的数字几乎可以轻易地搜索到。
笔者想说的是，这些数字并不是危言耸听，而是真诚地希望人们应该正视我们的生活，为了我们的健康，我们要和糖尿病作斗争。
要减轻糖尿病对人类的危害，其中最重要的一点就是糖尿病患者的自我管理。
形象地说，在糖尿病治疗中，医生只是个引路人，发挥指导作用。
要控制好糖尿病，最关键的还在于患者自己。
这就必须要让患者学会自我管理的技能，并在生活中体现出来。
我们现在提出“五驾马车+一个车夫”的糖尿病治疗新模式，这个“车夫”就是糖尿病患者的自我管理。
糖尿病并不可怕，可怕的是对糖尿病的无知。
糖尿病患者只要掌握足够的疾病防治知识，与医生密切配合，做好病情自我管理，就完全可以减慢甚至阻止糖尿病的步伐，享受美好幸福的人生。
希望通过不断学习，医生和患者对糖尿病自我管理都能有深入的了解，使糖尿病患者的自我管理做得越来越好，真正给糖尿病患者造福。
本书内容涵盖了糖尿病饮食治疗、运动治疗、药物治疗、病情监测、现代医疗仪器的使用及并发症防治等患者康复保健与日常生活的方方面面。
同时，书中还涉及不少糖尿病预防知识与实用技巧，还有配合患者食疗的一些家常百味，营养健康，好学易做，使患者尽享口福。
让我们关注生活细节，无论是糖尿病患者、患者家人与朋友，还是所有关注健康的人，都能从中获益。
投资健康，收获幸福，轻松生活，全面达标。
战胜糖尿病，就从这里开始吧！
编者　　2009年3月

内容概要

本书内容涵盖了糖尿病饮食治疗、运动治疗、药物治疗、病情监测、现代医疗仪器的使用及并发症防治等患者康复保健与日常生活的方方面面。
同时，书中还涉及不少糖尿病预防知识与实用技巧，还有配合患者食疗的一些家常百味，营养健康，好学易做，使患者尽享口福。
让我们关注生活细节，无论是糖尿病患者、患者家人与朋友，还是所有关注健康的人，都能从中获益。
投资健康，收获幸福，轻松生活，全面达标。
战胜糖尿病，就从这里开始吧！

作者简介

赵文群，毕业于河北中医学院，长期从事中医教学、临床和科研工作。
现任河北工程大学医学院教授，主任医师。
编写过《中医内科学》《金边要略选编》等教材，及《中成药自我选用》一书，并撰写中医科普文章多篇。
临床上对中医疑难病症的治疗有独到之处，获得省市科技成果多项，在各种医学杂志上发表论文30余篇。

<<糖尿病家庭保健知识百科>>

书籍目录

第一部分 医疗常识 第一章 相关知识 你知道富贵病吗 甜蜜杀手，21世纪的流行病 胰腺、胰岛素与糖尿病 胰岛素的作用是什么 胰岛素缺乏有哪些类型 什么是1型糖尿病 什么是2型糖尿病 还有什么类型的糖尿病 糖尿病的预备兵团 糖尿病害你有多深 糖尿病急性并发症有哪些 糖尿病慢性并发症有哪些 第二章 诊断筛查 你会看你的化验单吗 1997年美国糖尿病协会提出的糖尿病诊断标准 误诊面面观，把握准确诊断时机 几多误解糖尿病 尿糖和糖尿病 血糖和糖尿病 什么是低血糖 什么是高血糖 导致血糖波动的原因有哪些 血糖检查有哪些项目 糖尿病的早期信号是什么 什么是糖尿病的四级防护 什么是糖尿病的“五马拉一车” 第三章 治疗药物 糖尿病药物分类有哪些 糖尿病用药原则有哪些 口服降糖药该怎么吃 糖尿病药物片剂怎么服 常用降糖药怎么服 磺脲类药物的作用机制是什么 常用的磺脲类药物有哪些 磺脲类药物使用中应注意的事项 磺脲类药物会失效吗 双胍类降糖药作用机制 常用双胍类降糖药有哪些 α-葡萄糖苷酶抑制剂作用机制及用法 胰岛素分泌促进剂——瑞格列泰作用机制和用法 糖尿病用药注意事项有哪些 胰岛素，该出手时就出手 胰岛素有什么不良反应 维生素与糖尿病有什么关系第二部分 家庭保健护理 第一章 饮食疗法 饮食疗法有什么作用和目的 你的糖尿病治疗目标是什么 为什么要制订完善的糖尿病饮食计划 食疗是饮食控制吗 为什么要供给适量的糖类 为什么要供给充足的食物纤维 控制脂肪是控制主食吗 合理安排饮食需要注意哪些 什么是合理饮食 七大营养素的作用 为什么需要糖尿病护理 咨询营养专家的五大理由 写下你的饮食日记 如何科学地写糖尿病饮食日记 糖尿病饮食计划的营养原则和前提是什么 为什么要确定正餐和零食的时间 请确定你的早餐 饮食日记中的进餐间隔 确定每天食物的量 制订适合你的糖尿病饮食计划指南 找个好方法控制你的饮食 你应该知道的有关蛋白质 你需要食用多少蛋白质 蛋白质如何分配 控制你的超高的蛋白质摄取 蛋白质与肾脏疾病有什么关系 如何利用食物交换系统 胰岛素和变化的用餐时间 周末和星期一到星期五的用餐时间 加班和夜班如何调整你的进食时间 旅行或者出差的进食计划 在朋友家用餐的建议 在餐馆用餐的建议 在快餐店用餐的建议 为了健康，请拒绝乙醇（酒精） 饮食治疗的常见误区有哪些 糖尿病患者饮食八戒 适宜糖尿病患者的十大烹调方法 菜篮子里的“降糖药” 丰富你的水果篮 吃水果应注意哪些原则 一起来确定你的食谱吧 糖尿病患者饮食疗法的要点 糖尿病患者饮食的“红绿灯” 如何应付饥饿感 如何选择甜味品 你的血糖、血脂升高的“害虫” 饮酒的危害是什么 进食三宜 食物三宜 第二章 运动疗法 什么是运动疗法 健康生活方式是糖尿病患者的良好“盾牌” 糖尿病患者运动疗法的重要性 运动疗法的十大注意 运动前的准备 循序渐进——运动三部曲 什么样的糖尿病患者不能进行体育运动锻炼 什么项目适合你的身体 运动疗法的适应人群 时间、频率、环境和天气 坚持就是胜利 糖尿病患者牢记六个“一” 糖尿病患者安全锻炼的20个技巧 第三章 心理疗法 心理治疗的重要性 心理因素对糖尿病有什么影响 心理疗法在糖尿病治疗中的价值是什么 心理疗法的应用原则是什么 糖尿病心理治疗常用方法 及时发现信号，安度应激反应 确诊了，别回避 勇敢地面对人生 亲友是坚强可靠的后盾 做个明智的糖尿病患者 克服低落的情绪，学会倾诉 “气”出来的糖尿病 保持乐观，谨遵医嘱，保持学习，肯定自己 快乐为健康之源 如何应付精神紧张 精神紧张的原因是什么 为何精神紧张会构成危险 放松身心，克服不良情绪 自我调节面面观 心理治疗要打“年龄战” 比比看，你犯了哪一条 第四章 使用好你的医疗仪器 用试纸测定尿糖的方法是什么 如何用酮体试纸检测尿酮 使用尿糖试纸时应注意的问题 正确使用血糖仪 如何进行自我检查 选购血糖仪时的“五看” 血糖的自我测定有哪些 什么是胰岛素泵 胰岛素泵的基本构造 胰岛素泵的工作原理 健康生活，从泵开始 胰岛素泵的适用人群有哪些 确定自身是否需要胰岛素泵 医生眼中的理想的准戴泵者 胰岛素泵的缺点 选购胰岛素泵要看哪些方面 胰岛素泵所必须具备的功能 胰岛素泵的基础率设置中须注意的问题 用泵细节 使用快速血糖仪检测血糖时需要注意什么 胰岛素注射前的准备 注射胰岛素的方法 什么是胰岛素笔 胰岛素笔注射步骤 胰岛素笔的保存 针头和笔芯 使用胰岛素笔的三点注意 第五章 并发症的急救与护理 糖尿病的三级预防 牙病虽小不容忽视 关爱自己，“从心”开始 心血管病患者的保健食物 高血压病患者需要做哪些常规检查 如何预防低血糖 护心六大新举措 足患的高危因素你有吗 环环相扣治疗糖尿病足 足部病变的预防和护理 糖尿病患者应如何防治神经病变 糖尿病视网膜病变有哪些表现 糖尿病患者应怎样保护眼睛呢 眼底出血，白内

障该怎么办　哪些人不宜做白内障手术　糖尿病肾病的症状与分期　糖尿病肾病干预治疗　糖尿病肾脏保护七步曲　关于“性”福这件事　早泄并不算病　记住四个“不”　药物无效怎么办　用学习扫除障碍　代谢综合征的预防与治疗　怀疑自己是“代谢综合征”该采取哪些措施呢　糖尿病酮症酸中毒的家庭急救　冠心病发作的家庭急救　如何现场抢救冠心病猝死者　糖尿病乳酸酸中毒的急救　非酮症高渗性糖尿病昏迷急救　糖尿病患者发生骨质疏松症的原因有什么　让你的骨头硬起来　教你十招预防糖尿病并发症 第六章 糖尿病的其他护理疗法　关于瑜伽疗法　按摩疗法　预防糖尿病的按摩　减轻下肢疼痛的自我按摩　预防眼部病症的自我按摩　自我按摩防高血压　药浴疗法　几个中药药浴方　针灸疗法第三部分 专家答一百四十八问 糖尿病患者为什么会“三多一少” 糖尿病患者为什么乏力 糖尿病患者是否可以结婚、生育 糖尿病患者受孕需要注意什么 对糖尿病孕妇管理的目的是什么，如何进行 糖尿病对孕妇有什么影响 妊娠对糖尿病患者有什么危险 糖尿病对妊娠分娩有什么影响 糖尿病对胎儿有什么影响 妊娠期糖尿病如何分级 妊娠期糖尿病饮食管理有什么特点 妊娠合并糖尿病危险吗 糖尿病对女性性行为有何影响 糖尿病常引起哪些性功能障碍 糖尿病患者为什么不来月经、不长阴毛 糖尿病患者为何容易患阳痿 夏季糖尿病患者能喝冷饮吗 糖尿病患者如何安然度夏 口腔症是糖尿病的表现吗 尿糖阳性就是患了糖尿病吗 糖尿病患者能吃蜂蜜吗 糖尿病患者如何乘飞机 降糖食品是否真能降糖 为何血糖正常尿糖不正常 儿童糖尿病能治愈吗 糖尿病患者需终生服药吗 多喝水对糖尿病有益吗 什么是糖尿病的黎明现象 为什么现在糖尿病患者越来越多 糖尿病患者可以吃红薯吗 肺结核对糖尿病有何影响 更年期妇女易患糖尿病吗 糖尿病患者能做手术吗 降血糖的中药有哪些 糖尿病患者“饿得慌”怎么办 糖尿病患者有哪些并发症 哪些人不能用消渴丸 糖尿病患者血糖高指什么 什么叫继发性糖尿病 糖尿病的危险因素是糖吗 什么是低血糖症 糖尿病妇女怀孕期间血糖维持在多少 糖尿病有哪些代谢紊乱 糖尿病患者应该定期做哪些检查 秋冬时期糖尿病患者热水泡脚有害吗 糖尿病患者如何度春 诊断糖尿病高渗性昏迷的主要化验指标是什么 糖尿病应与哪些疾病鉴别 甲亢与糖尿病有什么关系 糖尿病患者为何易发高血压 胰岛素越打越胖吗 血糖控制好了，就可以停服降糖药吗 口服降糖药可以搭配使用吗 糖耐量低减者需要口服降糖药吗 各种胰岛素制剂各有什么特点 各种胰岛素制剂使用时有哪些注意事项 胰岛素制剂的选择及使用原则是什么 如何保存好胰岛素制剂 糖尿病患者手术，如何掌握胰岛素的使用量 有哪些注射器可供选购，各有什么利弊 如何决定胰岛素的初始剂量 如何调整胰岛素的剂量 影响胰岛素剂量的因素有哪些 影响胰岛素作用的药物和激素有哪些 什么时间服用口服降糖药效果最好 阿卡波糖是一种什么药物 有没有最好的降糖药 口服糖耐量试验怎么做 检测血糖的当天患者需不需要服用降糖药 检测空腹血糖时什么时间抽血最合适 监测血糖时仅仅化验空腹血糖行不行 患了糖尿病能吃零食吗 胰岛素泵不小心摔了该怎么办 什么是开环式人工胰岛 什么是闭环式人工胰岛 什么是胰岛素笔 糖尿病性心肌病的预后怎样 糖尿病时脂肪代谢有什么影响 糖尿病合并白内障应怎么办 喝果汁会增加患糖尿病的风险吗 瞬时血糖究竟代表什么含义 血糖测量值单位应如何换算 什么是应激反应 什么是假性糖尿 取血测量血糖前，是否必须先用酒精消毒手指 老年糖尿病有什么特点 老年糖尿病患者不宜用什么降糖药 儿童糖尿病有什么临床表现 糖尿病儿童及青少年能否上学 糖尿病患者可以吃木糖醇吗 用胰岛素会导致胰岛素血症吗 糖尿病患者腹泻怎么办 糖尿病患者为什么容易发生皮肤瘙痒呢 血糖一旦高，就要降得快吗 妊娠糖尿病妈妈们吃什么 得了糖尿病应该吃什么？
不应该吃什么 糖尿病患者为何应戒烟 糖尿病患者能赴宴吗 糖尿病患者应远离空调吗 糖尿病患者的家属应注意什么 糖尿病患者能开车吗 什么是糖尿病卡，它有什么作用 糖尿病患者失明后能否复明 什么人不适合运动锻炼 天气变化对糖尿病病情控制有影响吗 如何用心率计算适宜的运动量 糖尿病患者能游泳吗 家务劳动能代替体育锻炼吗 糖尿病患者可以饮茶吗 糖尿病饮食计算的方法 糖尿病患者喝什么 糖尿病患者越少吃主食越好吗 少量多餐对糖尿病控制有什么好处 糖尿病患者可以吃花生和瓜子吗 怎样计算标准体重 糖尿病患者可以吃粗粮吗 糖尿病患者可以喝牛奶吗 糖尿病患者可以吃糖吗 什么是糖化血红蛋白 测糖化血红蛋白有什么意义 更年期糖尿病患者怎样控制饮食 血脂、血糖都高如何饮食 糖尿病患者应如何保护眼睛 如何用微量血测定血糖 怎样分析四段尿糖 有快速测糖尿病新法吗 用口服葡萄糖耐量试验（OGTT） 预测心血管疾病还有必要吗 怎样服钙片 青春期与糖尿病有怎样的关系 尿多怎么防治 手指、脚趾尖为何会刺痛 糖尿病患者能否献血 糖尿病患者，为何会有脚痛的问题 糖尿病患者为什么会肢体麻木 糖尿病周围神经病变可以治疗吗 更年期糖尿病患者能服雌激

素吗 糖耐量低减是糖尿病吗 糖尿病的症状与病情有关吗 糖尿病患者每天应做什么 糖尿病患者为何有多食症状 糖尿病患者不宜多吃肉吗 精神紧张对糖尿病控制有什么影响 糖尿病患者吃什么油最好 糖尿病与自身免疫有关吗 “ 饥饿 ”就是低血糖吗 静脉血糖和手指血糖一致吗 糖尿病患者如何选择保健品附录A：中国营养学会推荐糖尿病健康饮食食谱附录B：糖尿病患者食品交换分析附录C：220种食物的血糖生成指数（ GI） 分析

章节摘录

第一部分　医疗常识　　第一章　相关知识　　甜蜜杀手，21世纪的流行病　　（4）综合技术发展阶段：20世纪70年代以来，随着科学技术飞速发展，人类对糖尿病的认识更加深刻，治疗手段更加丰富。
治疗药物方面，糖尿病药物成员增加至5味，即双胍类、磺脲类、仅一葡萄糖苷酶抑制剂、刺激胰岛素受体兴奋剂和非磺脲类促胰岛素兴奋剂。
治疗药物的增多，使临床医生有了更多可选择的治疗手段，从整体上提高了糖尿病的治疗水平。
在给药途径方面，胰岛素泵的出现，大大增加了胰岛素的使用效果。
从检测技术上，72小时动态血糖检测仪的发明和应用，使临床医生对糖尿病患者病情变化有了更详细、更准确的判断，这样医生更能有的放矢地根据不同患者、不同阶段的血糖情况调整治疗方案，提高疗效。
目前，在西医疗法中采用72小时动态血糖检测仪，再加上胰岛素泵治疗，是先进国家治疗糖尿病的最高水平。
糖尿病防治之所以征途漫漫，原因在于人类对糖尿病的病因还没有完全的认识。
现代医学认为，糖尿病的产生与人体免疫能力减退、人体受到病毒感染、人体细胞基因突变等关系密切，但不管什么原因，胰岛功能减退、衰竭，胰岛素分泌绝对和相对不足，从而使肝糖原和肌糖原不能合成，引起糖类，脂肪，蛋白质，水、电解质代谢紊乱，是糖尿病的基本病理。
糖尿病的发病机制比较复杂，主要包括胰岛素抵抗和β细胞减损两个方面，在血糖升高和临床症状出现以前已经存在了。
所以，治疗糖尿病关键在于恢复人体胰岛B细胞分泌功能和胰岛素受体的敏感性。
由上可见糖尿病的巨大危害。
糖尿病是一种慢性非传染性疾病，可能使人产生肾功能衰竭、眼失明、足部疾病等多种严重的并发症，并导致高病死率。
由于糖尿病给人类带来的危害，世界卫生组织称之为21世纪的灾难。
所以世界卫生组织把每年的11月14日定为世界糖尿病日。
在发达国家，糖尿病已成为导致人口死亡的第四大疾病。
国际糖尿病联合会估计，目前全球糖尿病患者已超过2亿，到2025年这一数字将增加到3.5亿。
专家指出，高热量、高脂肪饮食的增加、不规律的生活方式以及体力劳动的减少等都是糖尿病患者增多的原因。
随着人们生活水平的提高，人口老龄化以及肥胖发生率的增加，糖尿病的发病率呈逐年上升趋势。
糖尿病在中国的发病率达2%。
据统计，中国已确诊的糖尿病患者达4000万人，并以每年100万人的速度递增。
近20年来，我国共进行了4次不同程度的糖尿病流行病学调查，分别在1980年、1994年、1996年、2002年。
尽管调查方法和诊断标准不同，但在2002年之前的流行病学调查结果中均显示糖尿病的患病率在4%以下。
中国中医科学院糖尿病研究总院通过对近5万名20岁以上的人群进行血糖检测，糖尿病的总患病率已达11.28%！
《中国糖尿病控制现状》报告表明，我国已成为糖尿病发病的“重灾区”，是全球糖尿病第二大国，更让人忧心的是，越来越多的孩子也成了糖尿病患者。
目前，糖尿病还是一种终身性疾病，尚无根治办法。
但这并不是意味着可持无所作为、听之任之的态度。
相反，更应积极行动起来。
目前，有三道防线可构筑和坚守：第一，就是注意生活方式，戒烟戒酒，不要暴饮暴食，在医生的指导下制订符合自身的食谱，科学合理地安排体育锻炼。

第二，坚持长期科学合理的用药，不要三天打鱼，两天晒网。
糖尿病是一个终身疾病，需要终身治疗，一旦口服药无效，必须尽早使用胰岛素治疗。
第三，就是勤测血糖。
病情稳定后，每半年至一年到医院进行复诊一次，以尽早发现并发症。
最后要提醒大家的是，一旦确诊了糖尿病，一定要去正规医院就诊，千万不要道听途说，听信广告，迷信游医，以免贻误病情。

如果你还不是位糖尿病患者，更要规范你的生活，使你的生活方式科学，这是最重要、也是最牢固的一条防线，若不注意，你很可能成为一名未来的糖尿病患者；如果你已经是个糖尿病患者，也不必悲观，只要长期控制良好，是可以防止和有效延缓糖尿病慢性并发症发生和发展的；当然进入了慢性并发症期，那就需要百倍警惕，延缓慢性并发症的恶化。

本书可以让您对糖尿病的生活保健有一个清楚的认识，您可以通过生活中的一些小细节，把自己的身体调理得更加健康，或者基本恢复您的正常生活，所有的一切都取决于您对糖尿病的认识和持之以恒的态度。

编辑推荐

根据当前人们的实际生活状况和生活规律，以通俗易懂的文字，提出了科学预防和治疗糖尿病的各种行之有效的治疗方法和措施，是每个家庭防治糖尿病的必备读物。

健康是生命的基石，没有健康，再辉煌的生命也只不过是流星一瞬间，再美丽的梦想也无从实现，再美好的人生也无法享受。

第一图书网, tushu007.com

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