

<<糖尿病人居家自疗实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病人居家自疗实用宝典>>

13位ISBN编号：9787501971183

10位ISBN编号：7501971188

出版时间：2009-9

出版时间：龚仆 中国轻工业出版社 (2009-09出版)

作者：龚仆

页数：639

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>

## <<糖尿病人居家自疗实用宝典>>

### 内容概要

国内首创的“龚仆大夫糖尿病防治12法”，对于完善医生的治疗方法以及糖尿病患者的自我防治，起到了很好的指导作用；医学界同行和广大糖尿病患者一致认为“糖尿病防治12法”技术新，治法全，效果佳，应该大力推广。

## <<糖尿病人居家自疗实用宝典>>

### 作者简介

龚仆，生于医学世家，祖父龚平、外祖父谭炳炎均为当地名医；3岁就开始在祖父的指导下学习医学基础知识，背诵医学经典；立志成为一代医学宗师，其人生格言是：“把生献给医学，把爱献给人民”。

1999年~2002年，在北京大学医学部随著名导师邓大君读肿瘤学在职研究生；先后在北京市中医院、北大医院住院二部、北京肿瘤医院学习并工作，发表多篇医学科普文章，参与编写了《癌症的病因》、《胃癌的病因》、《科学抗癌》等多部医学专著或大众健康著作。

28岁就能与60岁左右的著名老中医同上专科门诊，深受病人爱戴，曾达到过日看门诊病人120名的全院最高纪录；并常年工作在高干病房。

龚大夫多年的临床研究发现，80%以上的病人是病于无知，死于无知；因此，获得全面科学的防病治病知识对于预防治疗疾病非常重要：为了全民健康快乐，他发明了16种健身操，创作了16首营养健康歌曲的歌词，出版多部大众健康系列丛书，如“科学抗癌20法”、“糖尿病防治12法”、“心脑血管疾病防治12法”等书，在全国开展全民健康快乐系列科普知识讲座，并亲自担任主讲人，在国家工商总局商标局注册了“龚仆大夫”商标，组建了北京大医康民中医药研究院，并任院长。

龚仆大夫立志将毕身的精力，奉献给全民健康事业。

# <<糖尿病人居家自疗实用宝典>>

## 书籍目录

### 第一章 糖尿病热门问题专家答疑糖尿病患者旅游时应注意什么问题？

- 糖尿病患者驾驶注意什么问题？
- 糖尿病患者上学需注意什么问题？
- 糖尿病患者就业应注意哪些问题？
- 糖尿病对女性的性生活有影响吗？
- 糖尿病会遗传吗？
- 肥胖与糖尿病有关吗？
- 20~30岁这一年龄段的年轻人也会患糖尿病吗？
- 情绪也会影响血糖吗？
- 体型与糖尿病有什么关系？
- 性别和糖尿病有什么关系？
- 中药副作用小，可以放心吃对吗？
- 中医能根治糖尿病吗？
- 糖尿病患者都有症状吗？
- 皮肤感染与糖尿病有关系吗？
- 注射胰岛素会产生依赖性吗？
- 糖尿病患者为什么会多食？
- 糖尿病患者为什么会疲乏无力、体重下降？
- 糖尿病患者为什么会多尿多饮？
- 吃甜食会得糖尿病吗？
- 血糖控制好了就不会得糖尿病的并发症吗？
- 患了糖尿病为什么没有“三多一少”？
- 血糖的来源途径有哪些？
- 使用胰岛素治疗的患者为什么要每天做好记录？
- 糖尿病患者更换医生或接受其他疾病的治疗时，应注意什么？
- 糖尿病患者转院或赴外地就诊时，应该注意什么？
- 糖尿病患者为什么总是感到焦虑？
- 带着胰岛素和注射器乘飞机，应该注意什么？
- 糖尿病患者在性生活过程中会发生血糖变化吗？
- 个人卫生对病情控制有什么影响？
- 糖尿病患者如何建立疗养手册？

第二章 有关糖尿病的基本知识认识糖尿病什么是糖尿病血糖解析尿糖解析1型糖尿病的病因2型糖尿病的病因两种类型糖尿病间的差异正确认识低血糖与高血糖易被忽视的糖尿病症状判定糖尿病病情轻重糖尿病的代谢紊乱有哪些“肾糖阈”解析酮体解析胰岛素解析C-肽解析胰岛素泵解析尿糖阳性就是糖尿病吗糖尿病与哪些因素有关肥胖会导致糖尿病饮食不当也可能患糖尿病环境和生活方式与糖尿病的关系心理应激是糖尿病的诱因自身免疫、病毒感染与糖尿病的关系药物、激素与糖尿病的关系年龄、性别与糖尿病的关系糖尿病的危害及控制目标糖尿病有哪些危害第三章 糖尿病的预防糖尿病的高危人群需加强防范意识减压是预防糖尿病的方法之一中年人须防患上隐性糖尿病改善睡眠不足可预防糖尿病别让失业成为糖尿病的导火索少看电视也能降低糖尿病的发病率改掉春节后的恶习是预防糖尿病的方式之一糖尿病前期的预防及治疗一般人如何防止自己得糖尿病警惕孩子感冒腹泻胸部过大的女性要警惕糖尿病午睡与糖尿病的关系糖尿病前期应该吃药吗“糖魔”开始喜“少”厌“老”通过观察眼睛发现早期糖尿病中年人步行锻炼可降低患糖尿病的概率少食肥腻食品是降低糖尿病的方法之一体质与生活环境之间的差异是生病的原因大量摄入维生素C有降低患糖尿病的可能性老年人眼皮突然下垂要警惕糖尿病减重可有效预防糖尿病剖宫产出生的孩子要警惕患上糖尿病生活干预让糖尿病推迟14年控制热量是预防糖尿病的关键脂肪肝是糖尿病的新生“后备军”第四章 糖尿病的检查诊断糖尿病的诊断

<<糖尿病人居家自疗实用宝典>>

糖尿病的诊断标准定期去医院做检查的项目空腹血糖餐后两小时的血糖空腹血糖和餐后两小时血糖的诊断标准服糖耐量空腹血糖损害和糖耐量损害的诊断标准测定血胰岛水平的意义通过其他途径判定糖尿病读懂相关化验单糖尿病患者检查须知糖化血红蛋白测定能诊断糖尿病吗如何诊断妊娠糖尿病医患交流糖尿病饮食治疗有哪些好处?为什么要进行糖尿病健康教育?糖尿病患者能否参加正常的工作?糖尿病患者赴宴时应注意什么?第五章 糖尿病的饮食疗法糖尿病的饮食知识严禁砂糖可适量食用甜味剂小心食用蜂蜜糖尿病患者宜“吃苦糖尿病饮食疗法的黄金法则学会克服饥饿感轮班工作时如何安排进食在饭店进餐的注意事项外出旅游进餐的注意事项节假日也要坚持饮食疗法糖尿病患者应不应该吃水果防治糖尿病的特效食物黄鳍海参海带紫菜银耳苦瓜黄瓜韭菜冬瓜菠菜白菜山药黑木耳白萝卜金针菇青椒南瓜西兰花西红柿胡萝卜魔芋芹菜洋葱大蒜芦笋罗汉果木瓜桃苹果柚子山楂香蕉草莓猕猴桃桑葚糙米小米黑芝麻荞麦面燕麦薏米玉米大豆白扁豆桂皮生姜牛奶醋专家建议尽量远离的禁忌食物尽量不要饮酒尽量不吃的蛋类食物尽量不吃的油脂尽量不吃的调味品尽量不喝的饮品尽量不吃的肉食尽量不吃的坚果尽量不吃的加工类食物尽量不吃的蔬菜科学认识七大营养素蛋白质脂肪膳食纤维维生素矿物质、微量元素碳水化合物水及其他医患交流糖尿病患者应如何进行减肥?糖尿病患者吃海产品应注意些什么?糖尿病患者每天吃多少粮食比较适宜?糖尿病患者能否接受手术治疗?.....第六章 糖尿病的药物疗法第七章 糖尿病的中药汉方疗法第八章 防治糖尿病的中医法第九章 其他辅助疗法第十章 糖尿病的运动疗法第十一章 糖尿病并发症的治疗第十二章 改善生活方式、行为习惯,加强护理及自疗第十三章 糖尿病的心理保健方案第十四章 糖尿病的日常家居护理及检测

## &lt;&lt;糖尿病人居家自疗实用宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 糖尿病热门问题专家答疑问糖尿病患者旅游时应注意什么问题？

答糖尿病患者外出旅游时，原有的生活规律被打乱，血糖可能会发生变化不容易控制，因此要在旅游前充分考虑到可能发生的各种变化，在心理上、物质上都要做好应变准备。

具体做法如下：旅游前做好必要的体检，并征求医生意见。

安排好行程路线、作息时间，尽量使旅游生活规律（用餐、用药及运动量等）贴近平时生活规律。

带上足够的治疗用药，包括胰岛素、口服降糖药及其他必需的药品，较长时间的旅游最好有备份药品；注射胰岛素的患者要带好注射、消毒用具。

备有预防在旅游中发生低血糖的糖果或巧克力。

胰岛素要放在隔热旅行袋中保存，到了驻地及时放入4℃左右的冰箱中。

带好血糖监测工具，做好血糖监测工作。

最好携带笔记本和笔，记录好身体的感觉和血糖的监测结果。

旅游中的服装要休闲舒适，特别是鞋要轻便、松软，鞋底不能太薄。

旅游要结伴而行，并且带好写有自己病情、要求急救及联系人、联系方式等的患者卡片，以备急用。

带上其他平时旅行用的药品，如硝酸甘油、抗生素、止泻药、抗感冒药、防暑药等。

多饮水。

注意劳逸结合，避免过度疲劳。

问糖尿病患者驾驶注意什么问题？

答糖尿病患者驾驶汽车、火车、飞机等交通工具时，如果遇到低血糖反应，可能导致严重的后果。

即使是轻度的血糖降低或仅有轻微的低血糖症状，对驾驶能力也会产生不利影响，这种影响在某种场合可能是非常危险的。

低血糖反应在注射胰岛素或口服磺脲类降糖药的患者身上容易发生。

部分的交通事故与司机的低血糖反应有关。

影响糖尿病患者驾驶交通工具的因素还有糖尿病的慢性并发症，特别是眼部的病变。

视网膜病变、白内障以及激光眼底治疗后均可能会使视力或视野受到影响，当视力在0.5以下或有视野缺损时，则不宜驾驶交通工具。

为了安全起见，糖尿病患者不宜以驾驶汽车、火车、飞机等交通工具为职业。

在许多国家，要求糖尿病患者在申办驾照时需注明患有糖尿病，否则不予办理交通保险。

例如在英国，糖尿病患者驾照有效期只有3年，糖尿病患者必须按规定定期检查病情，在病情许可的情况下，方能继续申领驾照。

许多国家还明确规定用胰岛素治疗的糖尿病患者不能从事旅游交通工具的驾驶工作，也不能单独驾驶私家车，口服磺脲类药物的患者也会受到一定程度的限制。

对于那些驾驶个人汽车的患者应当特别提醒驾驶时预防低血糖，在车内还需备有应急用的糖块或富含碳水化合物的食物，在发生低血糖反应的时候，可立即服食。

在开车前先测一次血糖，如果血糖偏高，需采取缓解措施，待血糖稳定后在驾车。

如果需驾车远行，途中还要停下来检测血糖值，如血糖低于5毫摩尔/升，就不要开车。

驾车时如疑有低血糖，应立即停车进食，待血糖及神志完全恢复正常后才能再开车。

问糖尿病患者上学需注意什么问题？

答青少年糖尿病患者不应该因为糖尿病而终止学业。

在血糖控制平稳的情况下，可以参加正常的学习活动。

但因多数青少年糖尿病患者是1型糖尿病，需要采用胰岛素治疗，而且，血糖受各种因素影响而容易波动，加上青少年患者自我管理能力强，需要家庭、医疗机构和学校多方配合，给予关怀和帮助。

糖尿病中小学生一般不宜住校，应当选择离家近的学校读书，以便能按时注射胰岛素和合理用餐，并得到家长的监护。

专家提醒正在读书的青少年糖尿病患者及其家长应认真做好以下几点：提高自我管理能力。

处理好体育课同胰岛素用量及加餐的关系。

## &lt;&lt;糖尿病人居家自疗实用宝典&gt;&gt;

准备好低血糖反应的急救糖块或巧克力。

家长应与老师保持密切地联系，使老师充分了解学生的病情，低血糖的表现与急救措施。

应当将病情告知班上同学，取得同学的理解、关心和必要的帮助。

学校应理解学生按时用药及就餐的需要，并能提供方便。

近年来，2型糖尿病趋于年轻化，学校里也出现了2型糖尿病学生，这些学生大多体型肥胖，血糖波动小，不易发生低血糖，运动及饮食控制疗效好。

另外患2型糖尿病的学生，还应提高自我管理能力和自我管理能力，同时家长也应将学生的病情告诉老师，在督促学生控制饮食及适当运动方面得到老师的帮助。

问糖尿病患者就业应注意哪些问题？

答糖尿病患者在血糖控制良好和无糖尿病并发症的情况下，体力和智能方面与普通人没有大的差别，是可以从事绝大多数工作的，而且，应当积极参加社会工作，在工作方面也不应受到歧视。

但糖尿病患者需要生活有规律，在这个基础上接受药物治疗——口服降糖药或胰岛素。

间断药物治疗会引起血糖升高，导致高血糖引发的症状和不适，不规律的生活、过度的体力消耗很容易导致低血糖的发生，因此在职业选择方面应当考虑这些因素。

原则上应避免重体力劳动，不宜从事高温、高空及潜水作业。

一些国家法律规定1型糖尿病患者不宜从事军队或警察工作，不宜从事救火工作和急救工作，不宜从事民航工作、近海石油开采工作等。

这些工作容易出现低血糖反应或由于低血糖反应带来个人及公众安全问题。

对于有严重并发症的患者，还要根据并发症的情况，合理安排工作。

问糖尿病对女性的性生活有影响吗？

答糖尿病通过很多途径影响着女性生活的各个方面。

有的女性患者的阴道会因疾病影响而变得十分干燥，这让她们进行性接触时感到非常不舒服。

糖尿病还会增加感染传染病的概率，包括性传播疾病的危险。

因为某些神经受到损伤，做爱的过程亦将失去很多快感和激情。

患有糖尿病的女性，她们的性生活自始至终都不得不面对一大堆烦人的问题。

由于血糖水平的居高不下，她们很少再有机会享受性爱的美妙，取而代之的是对肥胖身材的烦恼、对反常血糖的担心以及永远挥之不去的疲惫。

幸运的是，面对诸多问题和挑战，医学专家有很多办法去应对，即便不是尽善尽美，但效果还是很显著的。

首先和你的健康顾问或医生谈谈你现在面临的问题，他一定会给你有效的建议：阴道干燥可以用医用阴道润滑剂来解决；而控制血糖水平、使用药物能够有效防止传染病的传播；如果你有神经损伤，要试着学会体验每个细微的愉悦，相信自己能够成功，渐渐使你重新找回冲动和激情；多锻炼身体，增加力量与活力；如果你活动受限的话，可以寻找最适合你的姿势。

积极行动起来，使自己更有魅力，从而更好地享受性生活。

问糖尿病会遗传吗？

答临床所见的糖尿病患者中，不少人是由于生活的变化、饮食结构的改变、劳动环境的变化、应激状态的增多而发病。

然而，也有不少人是祖辈遗传而发病，所以大多数学者仍然认为糖尿病是一种遗传性疾病。

研究表明，糖尿病的发生是由于调节血糖的基因组合异常造成的。

据国内外有关资料报道，有糖尿病家族史的人群中，糖尿病发病率显著高于无家族史的人群。

一般认为，糖尿病隐性遗传常隔代或数代遗传，糖尿病患者遗传给下一代的不是病本身，而是遗传容易发生糖尿病的体质，临床上称之为糖尿病易感性。

糖尿病易感者，对胰岛素的适应能力很差，极易发生为糖尿病，而且家族中可有多人同时患病。

问肥胖与糖尿病有关吗？

答在美国，患代谢综合征的发病率已经达到50%。

在中国，患代谢综合征的人数也在以惊人的速度增长，尤其是近20年，这是什么原因？

我们说，从遗传的角度看，这20年，中国人的基因谱不会有大的改变，导致代谢综合征迅猛增长的直

## <<糖尿病人居家自疗实用宝典>>

接原因是环境变了。

随着经济的发展，生活水平的提高，大吃大喝的人多了，开车的人多了，随之而来的就是胖子多了，这就为代谢综合征埋下了隐患。

我们可以从一个动物实验的结果来看多吃的危害。

美国营养学家麦卡完成了一项很具有说服力的试验：他首先限制一组小白鼠摄取热量，但保证其他必需营养素的给予，另一组则自由进食。

结果自由进食组的小白鼠在175天以后，骨骼便停止生长，两年半内全部死亡。

而限食组的小白鼠在1000天后骨骼还在缓慢生长，其生命存活期达3~4年，而且肿瘤发病率也比自由进食组低许多。

这就是老年医学研究中的“麦卡效应”。

这个试验给了我们非常大的警示：只要少吃，就可以健康和长寿。

问20~30岁这一年龄段的年轻人也会患糖尿病吗？

答现在，20~30岁的糖尿病患者已不少见。

有的虽然还没有明确症状，但“将军肚”已经预示：他离患糖尿病不远了。

年轻人大吃大喝的情景随处可见。

有人把大吃大喝引起的肥胖症、糖尿病、高血脂（血脂紊乱）、高血压、脂肪肝、痛风等称作现代“富贵病”。

这种富贵病的发展过程很缓慢，有的是几年、十几年，甚至几十年，具有很大的隐蔽性。

如果是你很关注的人，也许你会觉出他在“发福”，其实这种“发福”，可能正在向现代“富贵病”迈进。

为什么糖尿病“盯住”了20~30岁的年轻人呢？

不是糖尿病找他们，而是他们“自投罗网”。

你先看看他们的成长过程：妈妈从孩子刚出生就生怕饿着，拼命地让孩子吃，明明营养足够了，晚上还给“加餐”，小小的年纪就成了“小胖墩”；你再看看他们的饮食习惯：对垃圾食品情有独钟，抱着碳酸饮料当水喝（过多甜饮），玩起游戏机成瘾，泡在网吧里一个通宵（生活不规律，运动不足），加上抽烟、酗酒等，不知不觉之中已经投入了糖尿病的“罗网”。



## <<糖尿病人居家自疗实用宝典>>

### 编辑推荐

《糖尿病人居家自疗实用宝典》编辑推荐：国内著名医学保健专家携专业团队权威打造，糖尿病人的健康自我管理精华读本，实用、有效的综合疗法，帮你战胜糖尿病让你享受健康的生活，平平安安实现长寿。

坚持实行1个月：远离危象，平稳降低血糖，坚持实行3-6个月：各种慢性病病情明显改善。

“三高”人群的健康自我管理精华读本一、饮食疗法二、音乐疗法三，心理疗法四、安慰疗法五、饮茶疗法六、体育疗法七、自然疗法八、幽默疗法九、想象疗法十、松弛疗法十一、中药治疗十二、西医治疗健康生活宝典通医学顾问其实就在你身边一读就懂一学就会一用就灵一生受益

<<糖尿病人居家自疗实用宝典>>

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>