

<<糖尿病养生保健百科>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病养生保健百科>>

13位ISBN编号：9787536950528

10位ISBN编号：7536950527

出版时间：2011-9

出版时间：樊蔚虹 陕西科学技术出版社 (2011-09出版)

作者：樊蔚虹

页数：363

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>

## <<糖尿病养生保健百科>>

### 前言

随着生活水平的提高和老龄化的加快，我国糖尿病患病率呈加速上升的趋势，已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后，危害人们健康的第三大慢性非传染性疾病，目前患病人数已达4000多万人，且平均每年增加约为120万。

面对如此庞大的患病人群，医药费之巨大使许多家庭背上了沉重的负担，而且糖尿病的急、慢性并发症，严重影响患者的身心健康，给个人、家庭和社会带来沉重的负担。

目前，我国糖尿病的检出率、知晓率和控制率较低，防治意识不普及，这也是糖尿病在我国呈快速上升趋势的原因之一。

迄今为止，糖尿病还不能“根治”，治疗的效果除医生以外，主要取决于患者对糖尿病的认识和自我保健。

它的治疗和控制主要包括饮食、运动、药物、监测、教育五驾马车。

其中，对患者的教育，树立患者良好的心态是首要的。

瑞士糖尿病教育专家Asal教授说得好：“糖尿病及其并发症的高质量治疗，取决于对糖尿病患者的教育。

”加强糖尿病教育，首先是增强广大人民群众和患者对糖尿病的了解、认识，做到早预防、早发现、早治疗。

“聚沙成塔，集腋成裘。

”生活的细节、良好的生活习惯才是我们健康的保证。

作为自己身体的主人，我们有权力、有能力用手中的钥匙去开启幸福健康之门。

为了提高广大群众对糖尿病危害的认识，普及防治知识，提高健康意识，我们编写了《糖尿病养生保健百科》。

全书运用大众化的语言，本着严谨的科学态度，注重实用性。

从了解糖尿病，合理饮食、运动、起居，正确求医等诸多方面。

指导糖尿病患者如何“做”，如何“养”，如何“治”。

希望对广大读者及患者有所帮助。

编者

## <<糖尿病养生保健百科>>

### 内容概要

随着生活水平的提高和老龄化的加快，我国糖尿病患病率呈加速上升的趋势，已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后，危害人们健康的第三大慢性非传染性疾病，目前患病人数已达4000多万人，且平均每年增加约为120万。

《糖尿病养生保健百科》运用大众化的语言，本着严谨的科学态度，注重实用性。从了解糖尿病，合理饮食、运动、起居，正确求医等诸多方面。指导糖尿病患者如何“做”，如何“养”，如何“治”。希望对广大读者及患者有所帮助。

## 书籍目录

第一篇 健康指南——揭开“糖”的神秘面纱第一章 糖尿病直通车——与“糖”相知相识第一节 糖尿病基础知识 什么是糖尿病 糖尿病病名的由来 什么是血糖 血糖从何而来 正常血糖值是多少 正常人血糖每天有什么变化 什么是空腹血糖 怎样检测血糖浓度 什么是苏木杰现象 什么是黎明现象 什么是尿糖 什么是胰岛素 什么是C肽 什么是“肾糖阈” 什么是酮体 糖尿病的分型有哪些 何谓“三多一少” 什么是原发性糖尿病 什么是继发性糖尿病i 为什么中国人更易患糖尿病第二节 糖尿病发病机理与临床症状 糖尿病的致病因素有哪些 1型糖尿病的发病原因有哪些 2型糖尿病的发病原因有哪些 糖尿病是否存在季节 流行特点 妊娠糖尿病的发病原因有哪些 职业对糖尿病发病有何影响 性格与糖尿病发病有关吗 应激是糖尿病的诱因吗 精神压力与糖尿病有何关系 糖尿病与吃糖有关吗 乙肝会引起糖尿病吗 糖尿病会遗传吗 胰岛素缺乏是导致糖尿病的主因吗 气候变化对血糖有何影响 糖尿病有哪些临床表现 糖尿病中期有何症状 糖尿病晚期有何症状 为何2型糖尿病患者呈低龄化 1型糖尿病病程的一般规律是什么 高血糖会出现哪些症状第三节 糖尿病的先兆信号 经常腹泻的人可能患有糖尿病吗 皮肤瘙痒是糖尿病并发症吗 外阴瘙痒意味着患有糖尿病吗 通过口腔能否发现糖尿病 低血糖是糖尿病的预警信号吗 腰围可以预测糖尿病吗 从眼睛能发现糖尿病吗 小便泡沫多意味着血糖高吗 厌食是否为酮症酸中毒早期危险信号 常出汗可能患有糖尿病吗 肢端肥大是糖尿病吗 库欣综合征是糖尿病吗 餐前饥饿是糖尿病的先兆吗第二章 监测与诊断——知己知彼，战“糖”不殆第一节 糖尿病的检查与诊断 糖尿病的最新诊断标准是什么 糖尿病患者检查须知有哪些 糖尿病患者应该定期做哪些检查 确诊糖尿病须做哪些检查 1型糖尿病的诊断 如何区别1型和2型糖尿病 如何诊断老年糖尿病 如何诊断儿童糖尿病 何谓葡萄糖耐量试验 静脉葡萄糖耐量试验有什么意义 如何用空腹血糖诊断糖尿病 什么是糖化血红蛋白 糖化血红蛋白能代替血糖检测吗 什么是尿蛋白检查 如何进行尿酮体检测 如何正确使用尿糖试纸 留取尿液标本应注意什么 血糖与尿糖的测试结果为何不“同步” 糖尿病的检查应避哪些误区第二节 糖尿病的自我监测与管理 糖尿病患者要做好哪些自我监测 如何用血糖仪自测血糖 何时监测血糖最佳 测血糖有哪些步骤 怎样正确选购血糖仪 如何正确使用血糖仪 是否需要天天测血糖 测血糖之前要停药吗 糖尿病患者自测尿液须知 如何保存尿糖试纸 自测脉率有什么意义 糖尿病患者如何自做足部检查 如何进行自我血脂监测 如何判断和处理低血糖 糖尿病患者应做好哪些自我管理 糖尿病患者的理想体重是多少第三章 积极预防——掌握主动才能健康长寿第一节 关注糖尿病易患人群 为什么肥胖的人易患糖尿病 为什么精神紧张的人易患糖尿病 为什么吸烟易诱发糖尿病 为什么出租车司机易患糖尿病 为什么更年期妇女易患糖尿病 为什么老年人易患糖尿病 为什么准妈妈易患糖尿病 有糖尿病家庭病史的人易患糖尿病第二节 糖尿病的预防 预防糖尿病的三道防线 糖尿病预防的重点是什么 何时是糖尿病预防的最佳时机 糖尿病预防措施有哪些 糖尿病预防比治疗更重要 自我预防糖尿病的具体方法有哪些 糖尿病患者预防低血糖的措施 为什么不主张使用药物预防糖尿病 1型和2型糖尿病的一级预防措施 如何掌握糖尿病的三级预防措施 如何早期发现和评价糖尿病性肾病 如何预防糖尿病性神经病变 老年人如何预防糖尿病 中年人怎样预防糖尿病 “421”家庭儿童如何预防糖尿病 镁能预防儿童2型糖尿病吗 适量饮酒能预防2型糖尿病吗 如何预防高渗性昏迷第二篇 养生之道——精致生活远离“糖”困扰第一章 日常生活——点滴之处皆护“糖”第一节 糖尿病的日常保健 生活要有规律 糖尿病患者为何要注意护足 糖尿病患者应如何护理自己的皮肤 糖尿病患者应如何护理自己的牙齿 糖尿病患者如何进行口腔护理 睡懒觉有利于患者健康吗 紧闭窗户睡觉有什么坏处 糖尿病患者为何不可熬夜 睡觉开灯有帮助吗 仰卧睡觉有哪些好处 糖尿病患者吃饭速度为何不宜过快 吃药后为何不宜立即入睡 饭后为何不宜百步走 糖尿病患者晚餐为何不宜过多 清洗的水温有何讲究 洗手间里应注意哪些事项 糖尿病患者选鞋有何讲究 糖尿病患者为何不宜泡热水澡 患有糖尿病为何要进行性生活调护第二节 喜事佳节 勿忘“节” 糖尿病患者赴宴要注意哪些事项 宴上为何要避免“饱胃战” 赴宴为何要谨防“盐”多必失 糖尿病患者用药期间如何赴宴 带病赴宴勿忘医嘱 糖尿病患者过节 为何勿忘稳固血糖 糖尿病患者国庆节 如何吃 欢喜过节 也不要忘记吃药 尽兴之余勿忘控制饮酒 糖尿病患者饮酒时应注意什么第三节 糖尿病患者旅游须知 糖尿病患者能旅游吗 糖尿病患者旅游前应

## &lt;&lt;糖尿病养生保健百科&gt;&gt;

注意什么 糖尿病患者旅游七知道 糖尿病患者在旅途中应注意哪些问题 登山,你准备好了吗 糖尿病患者可以“登高”吗 旅途中如何不让胰岛素变质 旅行时为什么不能改变药物治疗方案 旅游中出现异常怎样解决 糖尿病患者在旅途中应准备哪些药物

## 第二章 四季保健——顺应天时健康来

### 第一节 养生之春,春光无限勿忘护“糖”

糖尿病患者如何过春 糖尿病患者如何保暖 糖尿病患者如何防感染 糖尿病患者春季如何护喉 糖尿病患者春季为何应注意卫生 糖尿病患者春季为何易患疔肿 糖尿病患者春季为何要谨防感冒 糖尿病患者春季为何进行健康指标检查 糖尿病患者春季为何要注意饮食 糖尿病患者春季踏青应注意什么问题

### 第二节 养长之夏,盛夏降糖事半功倍

糖尿病患者如何安然度夏 糖尿病患者夏季为何要远离空调 为什么糖尿病患者夏天不能睡凉席 糖尿病患者夏季如何正确使用电扇 糖尿病患者夏季为何要注意午休 糖尿病患者夏季能喝冷饮吗 糖尿病患者夏季为何要控制水果摄入 糖尿病患者夏季要注意护足 糖尿病患者夏季要注意防暑降温 糖尿病患者夏天也要运动吗

### 第三节 养收之秋,燥气当令重养生

糖尿病患者如何过秋 糖尿病患者为何要防秋冻 糖尿病患者为何要谨防秋燥 糖尿病患者为何要合理饮食 糖尿病患者秋天怎么进补 糖尿病患者秋季为何要预防感冒 糖尿病患者秋季为什么要保护好双手 糖尿病患者秋季为何要担心低血糖

### 第四节 养藏之冬,藏伏时节 注意保暖

糖尿病患者如何过冬 为什么糖尿病患者冬天要保暖 糖尿病患者冬天怎么吃 糖尿病患者冬天如何护肤 为什么糖尿病患者冬天要注意护足 糖尿病患者冬天如何正确使用电热褥 糖尿病患者冬季如何晒太阳 糖尿病患者冬季沐浴应注意哪些问题 糖尿病患者冬季为何要谨防流感 糖尿病患者冬季应预防哪些并发症

## 第三章 生活禁忌——远离禁区让健康相伴一生

### 第一节 药物类禁忌

为什么糖尿病患者忌盲目服用降糖药 糖尿病患者忌盲目服用磺胺类药物 糖尿病患者忌盲目服用双胍类药物 糖尿病患者忌盲目服用多种降糖药 为什么糖尿病患者忌随意停用降糖药 哪些糖尿病患者忌口服降糖药 糖尿病患者忌忽视磺胺类药物的不良反应 糖尿病患者忌忽视双胍类药物的不良反应 为什么胰岛素忌过量使用 为什么注射胰岛素后忌马上进餐 为什么糖尿病孕妇忌拒绝胰岛素治疗 为什么糖尿病孕妇忌使用长效胰岛素

### 第二节 饮食禁忌

糖尿病患者为何忌限制饮水 糖尿病患者忌进食时狼吞虎咽 糖尿病患者忌用肉食代替主食 糖尿病患者忌饮咖啡 糖尿病患者忌食蜂蜜 糖尿病患者为何忌多吃瓜子花生 糖尿病患者忌过量饮酒 糖尿病患者忌吸烟 糖尿病患者忌对糖“谈虎色变” 糖尿病患者忌进食热量过多 糖尿病患者忌挨饿 糖尿病患者忌不注意烹调方法

## 第三篇 饮食调理——会吃会喝让你告别“糖友”

### 第一章 科学饮食——吃出健康血糖

#### 第一节 日常饮食常识

糖尿病饮食治疗的原则是什么 糖尿病患者的饮食对治疗有什么作用 饮食治疗注意的要点有哪些 糖尿病患者如何辨证选食 糖尿病怎样科学地制订食谱: 糖尿病患者怎样建立正确的饮食规律 少吃多餐对糖尿病患者有什么益处

#### 第二节 饮食有度益降糖

糖尿病患者应怎样做到饮食定时定量 糖尿病饮食的计算公式是什么 糖尿病患者应怎样计算每日进食量 食谱的热量如何计算 食谱的主食应该怎么计算 如何用食物血糖生成指数选择食物 睡前怎样合理加餐 为什么糖尿病患者吃坚果要适量 糖尿病患者如何合理食用鸡蛋 饮食控制会导致营养不良吗 糖尿病患者如何克服“贪吃”

#### 第三节 走出误区迎来健康

光吃菜不吃饭 偏爱白面食品 饭后立即吃水呆 五谷杂粮摄入不足 饮食控制等于少吃少喝 只吃无糖或降糖食品 不吃和少吃早餐 糖尿病患者饮食十误解 用药了就不用控制饮食吗 糖尿病患者喝牛奶的六大误区

## 第二章 有益食物——来自菜篮子的“降糖妙药”

### 第一节 谷物类

为什么黑米对糖尿病患者有益 为什么小米对糖尿病患者有益 为什么粟米对糖尿病患者有益 为什么荞麦对糖尿病患者有益 为什么燕麦对糖尿病患者有益 为什么薏米对糖尿病患者有益 为什么豇豆对糖尿病患者有益 为什么大豆对糖尿病患者有益 为什么绿豆对糖尿病患者有益 为什么黄豆对糖尿病患者有益 为什么赤小豆对糖尿病患者有益 为什么红小豆对糖尿病患者有益 为什么扁豆对糖尿病患者有益 为什么马铃薯对糖尿病患者有益

### 第二节 蔬菜类

糖尿病患者食用胡萝卜有益吗 糖尿病患者吃洋葱有益处吗 糖尿病患者吃芦笋有益处吗 糖尿病患者食莴苣有何功效 马齿苋为何能有效降血糖 糖尿病患者食蕹菜有什么益处 糖尿病患者为什么宜食芹菜 为什么银耳对糖尿病患者有益 为什么香菇对糖尿病患者有益 为什么海带对糖尿病患者有益 为什么丝瓜对糖尿病患者有益 为什么辣椒对糖尿病患者有益 为什么糖尿病患者宜吃南瓜 为什么糖尿病患者宜吃苋菜 为什么糖尿病患者宜吃芥菜 为什么糖尿病患者宜吃花菜 为什么糖尿病患者宜吃番茄 为什么糖尿病患者宜吃茄子 为什么菠菜对糖尿病患者有益 为什么韭菜对糖尿病患者有益 为什么藕对糖尿病患者有益

### 第三节 肉禽类

为什么猪血对糖尿病患

## &lt;&lt;糖尿病养生保健百科&gt;&gt;

者有益 为什么猪肉对糖尿病患者有益 为什么牛肉对糖尿病患者有益 为什么猪胰对糖尿病患者有益 为什么鹅肉对糖尿病患者有益 为什么鸭肉对糖尿病患者有益 为什么鸽肉对糖尿病患者有益 为什么兔肉对糖尿病患者有益 为什么蚌肉对糖尿病患者有益 为什么鳝鱼对糖尿病患者有益 为什么鲤鱼对糖尿病患者有益 为什么鲫鱼对糖尿病患者有益 为什么带鱼对糖尿病患者有益 为什么虾对糖尿病患者有益

第四节 水果类 为什么荔枝对糖尿病患者有益 为什么苹果对糖尿病患者有益 为什么山核桃仁对糖尿病患者有益 为什么香蕉对糖尿病患者有益 为什么山楂对糖尿病患者有益 为什么桑椹对糖尿病患者有益 为什么柚子对糖尿病患者有益 为什么柠檬对糖尿病患者有益：为什么番石榴对糖尿病患者有益 为什么火龙果对糖尿病患者有益 为什么甜瓜对糖尿病患者有益 为什么梨对糖尿病患者有益 为什么桃子对糖尿病患者有益 为什么李子对糖尿病患者有益 为什么猕猴桃对糖尿病患者有益

第五节 其他类 茶叶对糖尿病患者有什么益处 醋对糖尿病患者有什么益处 生姜对糖尿病患者有什么益处 为什么山楂酒对糖尿病患者有益 为什么虫草酒对糖尿病患者有益 为什么菊花酒对糖尿病患者有益 为什么人参枸杞酒对糖尿病患者有益 为什么滋阴百补药酒对糖尿病患者有益

第三章 享受美食——做自己的营养调理师

第一节 荤素搭配美味又益“糖” 茼蒿炒萝卜 芹菜煮豆腐 粉皮拌黄瓜 油焖香菇 多味茄泥 蒜蓉西兰花 姜汁菠菜 红烧冬瓜 炅黑木耳 烩什锦丁 宫保虾仁 葱烧海参 枸杞肉丝 凤爪豆腐 爆牛肉 党参炖母鸡 红枣烧兔肉 肉片焖扁豆 红烧龟肉 海带排骨 肉炒黄瓜丁 山药桂圆炖甲鱼 烩鸡丝 清汤鱼丸 青椒墨鱼丝

第二节 汤粥组合营养又健康 姜葱鸡蛋汤 黑豆桑椹汤 银耳赤豆汤 龙子鸡汤 鳝鱼汤 苦瓜蚌肉汤 淡菜荠菜汤 冬瓜鲤鱼汤 山药猪肚汤 海带冬瓜汤 海参紫菜汤 双花白玉汤 猪胰海参汤 冬瓜青鱼汤 芸豆粥 山药粥 百合粥 芹菜粥 八宝糯米粥 小麦粥 薄荷粥 花生粥 杞子麦片粥 人乳粥 小米黄豆粥 芝麻杏仁粥 丝瓜虾皮粥 菠菜粳米粥

第三节 降糖饮品各显其能 玉米须茶 乌梅茶 胖大海茶 西洋参枸杞茶 知母花粉茶 菊花山楂茶 人参玉竹茶 枸杞五味茶 石榴茶 桑菊绿豆茶 葱姜核桃茶 生地石膏茶 桑椹茉莉饮 萝卜青果饮 石斛地黄茶 苦瓜茶 芹菜葛根茶 天麻橘皮茶

第四篇 适量运动——轻松走出“糖人街”

第一章 科学运动——降糖的金钥匙

第一节 运动与糖尿病 运动对防治糖尿病有什么作用 运动治疗的目标是什么 运动对糖尿病有没有质的改善 糖尿病运动与血糖有什么关系 糖尿病运动与胰岛素有什么关系 运动时对糖耐量有什么影响 运动对神经系统有哪些帮助 运动治疗应注意哪些事项 制定运动处方的基本原则有哪些 哪些糖尿病患者禁用运动疗法

第二节 糖尿病患者的科学运动 糖尿病患者如何科学地运动 糖尿病患者为什么要规律运动 糖尿病患者如何制订合理的运动计划 糖尿病患者如何调理的最佳形式 糖尿病患者如何调理的最佳时间 糖尿病患者应遵循哪些运动原则 糖尿病患者应怎样把握运动强度 糖尿病患者为何忌讳“暴练” 糖尿病患者如何正确计算运动量 糖尿病患者如何用心率计算运动量 糖尿病患者为何不宜晨练 糖尿病患者为何不提倡饭前运动 糖尿病患者如何保证锻炼的安全性 糖尿病患者运动为何要听从服药时间 糖尿病患者运动时正确选择食物或饮料 糖尿病患者运动后应注意哪些事项

第二章 运动方式——适合自己的才是最好的

第一节 有益降糖的运动方式 为什么步行是最好的运动 跑步健身对糖尿病患者有什么作用 登楼梯对糖尿病患者有哪些益处 游泳对糖尿病有什么好处 骑自行车对糖尿病有什么益处 体操对糖尿病患者有哪些改善作用 太极拳对糖尿病患者有什么益处 哑铃对糖尿病患者有什么好处 骑马对糖尿病患者有哪些益处 爬山对糖尿病患者有哪些帮助 糖尿病患者冬天踢毽子有哪些好处 球类运动对糖尿病有什么好处 瑜伽可以预防糖尿病吗 五禽戏对糖尿病有何益处 舞蹈对糖尿病有何影响

第二节 并发症及特殊人群的运动方式 糖尿病性眼病患者如何运动 糖尿病性肾病患者怎样运动 下肢病变的糖尿病患者怎样运动 患了糖尿病足怎样运动 糖尿病合并肩周炎的运动方式 糖尿病偏瘫患者应怎样运动 年轻肥胖的患者如何制订运动处方 中老年肥胖糖尿病患者应怎样运动 肥胖患者怎样预防运动中的低血糖 儿童糖尿病患者怎样运动防低血糖 糖尿病孕妇能运动吗

第五篇 心理疗法——与“糖”为友和谐共处

第一章 好心情——让“糖”甘拜下风

第一节 情绪对糖尿病的影响 心理因素与糖尿病有何关系 为什么不良情绪会诱发糖尿病 心理压力过大会引发糖尿病吗 精神压力对患者有什么不良影响 精神层次上的因素对糖尿病有何影响 心态不好对糖尿病患者有什么影响 悲观与愤怒会给患者造成什么影响 恐惧心理对糖尿病有什么危害 嫉妒心强对糖尿病有何危害 失眠对血糖会造成什么影响 抑郁状态对糖尿病患者有什么影响 暴怒对糖尿病有什么影响 心理状态会产生哪些不良影响

第二节 培养良好的

## &lt;&lt;糖尿病养生保健百科&gt;&gt;

情绪 如何正确对待糖尿病 保护良好人际关系对糖尿病的益处 糖尿病患者为何要保持健康情绪 糖尿病患者为何要平衡心态 放松心情对糖尿病有利吗 糖尿病患者如何自我放松 如何保持乐观心态, 调和喜怒哀乐 保持良好情绪对糖尿病有哪些帮助 糖尿病患者如何保持一个好心情 注意力的转移对患者的病情有什么改善 为什么要避免嫉妒情绪的过度积累 大笑对糖尿病患者有益吗 第二章 心理调节 ——降糖“妙手回春” 第一节 了解心理治疗 什么是心理治疗 心理治疗对患者有什么重要意义 心理疗法的作用与目的是什么 心理疗法的应用原则有哪些 患者心理障碍有哪些临床表现 什么是集体心理疗法 集体心理疗法有哪些作用 家庭心理疗法的作用是什么 中医心理疗法的方法有哪些 第二节 做好心理调节 糖尿病患者应如何做好心理调节 患者进行心理调节 的内容有哪些 说理开导法对糖尿病患者有哪些帮助 怎样对糖尿病患者进行开导 如何做好自我心理护理 糖尿病患者心理护理的重要性是什么 糖尿病患者怎样减轻精神压力 如何帮助糖尿病患者克服心理障碍 怎样提高糖尿病患者心理护理的质量 怎样解决饮食方面的矛盾心理 糖尿病患者怎样进行情志调养 静态安神对患者有什么改善 糖尿病患者如何选择心理医生 糖尿病患者选择医生应注意什么因素 患者接受心理治疗应注意什么因素 第六篇 药物治疗——多管齐下显神威 第一章 西药治疗——降糖“兵贵神速” 第一节 口服降糖药治疗 西药治疗糖尿病有哪些特点 糖尿病患者用药需注意哪些事项 如何选用口服降糖药 常用口服降糖药有哪些 何时服用口服降糖药最佳 口服降糖药联合应用有什么好处 口服降糖药对肝肾功能有什么影响 降糖药越贵越好吗 磺脲类口服降糖药的好处及副作用 磺脲类药物失效后如何治疗 双胍类降糖药的优点及副作用 为何肥胖型患者首选双胍类药物 如何认识马来酸罗格列酮的疗效 马来酸罗格列酮药物相互作用有哪些 如何认识盐酸口比格列酮的疗效 盐酸 比格列酮可与哪些药物联合使用 如何服用糖适平 格列美脲有哪些临床适应症 格列美脲的配伍注意事项与禁忌症 瑞格列萘降糖药有什么作用 如何掌握瑞格列萘的用法和用量 服用瑞格列萘有哪些不良反应及禁忌症 a葡萄糖苷酶抑制剂对患者有何作用 服用a葡萄糖苷酶抑制剂应注意什么 第二节 胰岛素治疗 胰岛素有哪些种类 胰岛素治疗的目的是什么 胰岛素治疗糖尿病有什么好处 胰岛素有哪些作用 胰岛素如何储存 胰岛素治疗的原则是什么 如何正确注射胰岛素 胰岛素注射的最佳部位在哪里 何时是胰岛素注射的最佳时间 怎样调剂胰岛素剂量 如何正确使用胰岛素笔 什么是胰岛素泵 胰岛素泵是如何发挥作用的 胰岛素泵有哪些不足 在家中注射胰岛素要注意什么 注射胰岛素会成瘾吗 什么是胰岛素抵抗 糖尿病与胰岛素抵抗有何关系 胰岛素抵抗的病因有哪些 胰岛素抵抗综合症的防范措施有哪些 第二章 中医疗法——辨证论治根治血糖 第一节 中医的辨证论治 中医如何看待“消渴症” 中医治疗糖尿病有什么优势 中医临床将糖尿病分为哪三型 中医是如何治疗糖尿病的 中医治疗糖尿病常用哪些药物 中医怎样对糖尿病进行分段治疗 可以降血糖的中药有哪些 中医怎样将辨病与辨证相结合 第二节 按摩疗法 什么是按摩疗法 适合糖尿病患者的按摩方法有哪些 按摩疗法有哪些疗效 糖尿病患者如何用按摩法减脂 糖尿病患者如何用按摩法降血压 按摩疗法的注意事项有哪些 按摩疗法的适应症与禁忌症有哪些 第三节 针灸疗法 针灸治疗糖尿病的机理是什么 针灸治疗的优点有哪些 针灸疗法的作用有哪些 针灸治疗糖尿病注意事项有哪些 如何选择针灸的角度 如何把握针灸的深度 针灸有哪些常用穴位 上中下消如何用针灸治疗 针灸时出现晕针如何处理 针灸时出现滞针如何处理 针灸时出现弯针如何采取急救措施 针灸时出现断针情况如何急救 针灸出针后出现血肿如何处理 第四节 拔罐疗法 拔罐疗法有哪些疗效 拔罐疗法的机制是什么 什么是拔罐疗法 糖尿病患者怎样进行拔罐疗法 家用拔罐器具有什么优缺点 火罐法的拔罐法有哪些 糖尿病的水罐疗法 糖尿病的拔罐走罐疗法 糖尿病的梅花针叩刺后拔罐法 糖尿病的梅花针拔罐疗法 拔罐时应注意哪些事项 第五节 气功疗法 气功疗法有什么好处 如何练习气功治疗糖尿病 运动气功的一般方法有哪些 练气功应注意哪些事项 第三章 特色疗法——回归自然轻松降糖 第一节 泡脚疗法 泡脚调理的作用机制是什么 泡脚疗法的原理是什么 泡脚调理有哪些特点 如何做好泡脚水的选择 如何选择泡脚器具 如何掌握泡脚的时间 泡脚疗法应注意哪些事项 第二节 沐浴疗法 什么是日光浴疗法 日光浴疗法的具体方法是什么 什么是森林浴疗法 什么是温泉浴疗法 何为药浴疗法 糖尿病的药浴验方有哪些 第三节 音乐疗法 何谓音乐疗法 音乐疗法有哪些分类 音乐疗法为何选曲很重要 音乐疗法如何选曲 音乐疗法应注意哪些事项 第七篇 警惕并发症——莫要“糖”病交加 第一章 急性并发症——来势汹汹的“杀手” 第一节 糖尿病低血糖症 中国人为什么容易发生低血糖 低血糖发生的原因是什么

低血糖对糖尿病的不良影响有哪些 哪些非降糖药物可引起低血糖 低血糖对人体有危害吗 低血糖的先兆是什么 如何防治低血糖昏迷 如何进行低血糖的自我预防

第二节 糖尿病酮症酸中毒和乳酸性酸中毒 酮症酸中毒临床有哪些表现 酮症酸中毒的报警信号有哪些 糖尿病酮症酸中毒诱因有哪些 糖尿病酮症酸中毒的处理原则有哪些 乳酸性中毒有何表现 哪类药物会引起乳酸性酸中毒 血乳酸测定有何临床意义

第三节 糖尿病合并急性感染 糖尿病与感染有何关系 糖尿病患者易发生哪些感染 糖尿病患者为何易发生感染 糖尿病并发感染的防治措施有哪些 如何用中西医结合方法防治感冒 女性糖尿病患者应预防尿路感染 如何对泌尿系感染进行康复治疗

第二章 慢性并发症一 慎防“堤溃蝼蚁”的危害

第一节 糖尿病性肾病 什么是糖尿病性肾病 糖尿病性肾病是如何发展的 哪些因素容易影响糖尿病性肾病的发生 怎样治疗糖尿病性肾病 怎样预防糖尿病性肾病 糖尿病性肾病有哪些危害 肾病发展到什么程度需要“换肾” 肾病应用降糖药物治疗的原则是什么 他汀类药物对糖尿病性肾病有保护作用吗

第二节 糖尿病性心脑血管病 糖尿病性心脑血管病包括哪些病变 为何糖尿病会合并高血压 如何治疗糖尿病性高血压 糖尿病性高血压有哪些临床表现 什么是糖尿病性心脏病 糖尿病性心脏病的临床表现有哪些 肥胖糖尿病患者会患心脏病吗 哪类糖尿病患者容易并发冠心病 糖尿病性冠心病有哪些特点 糖尿病会诱发心肌梗死吗 糖尿病患者会引发脑血栓吗 怎样预防糖尿病脑卒中

第三节 糖尿病性视网膜病变 糖尿病可引起哪些眼病 什么是糖尿病性视网膜病变 糖尿病性视网膜病变的表现及危害 糖尿病性视网膜病变如何早期预防 糖尿病患者如何护理眼睛 糖尿病性白内障可以手术治疗吗 如何防治糖尿病性青光眼 糖尿病性结膜炎如何处理 年轻糖尿病患者工作忙会引发眼病吗

第四节 糖尿病足 什么是糖尿病足 糖尿病足有哪些症状 糖尿病足的发病原因有哪些 如何预防糖尿病足 如何治疗糖尿病足 手术治疗糖尿病足的优点有哪些 什么是糖尿病缺血性足病 如何治疗糖尿病缺血性足病 如何局部处理糖尿病足坏疽 糖尿病患者烫脚时要注意什么

第五节 糖尿病性神经病变 糖尿病性神经病变有哪些症状和体征 什么是痛性糖尿病性神经病变 如何治疗糖尿病性神经病变 什么是对称性多发性周围神经病变 非对称性神经病变的表现症状有哪些 植物性神经病变的临床症状有哪些 引发中枢神经病变的原因有哪些 如何治疗中枢神经病变 糖尿病性神经病变患者如何护理 哪些情况提示自主神经可病变

第六节 其他糖尿病并发症 牙齿坏得快是因为患了糖尿病吗 糖尿病患者刷牙用品有何讲究 糖尿病患者如何防治牙龈出血 高血糖引起胃轻瘫怎么办 糖尿病并发胃肠道疾病的特征有哪些 如何治疗糖尿病性胃肠道疾病 糖尿病患者腹泻或便秘怎么办 糖尿病皮肤瘙痒怎么办 为什么糖尿病患者易骨折 糖尿病合并骨质疏松有哪些症状 如何治疗骨质疏松 防治骨质疏松为何运动不可少

## &lt;&lt;糖尿病养生保健百科&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 糖尿病直通车 第一节 糖尿病基础知识 什么是糖尿病 糖尿病，顾名思义是一种尿中出现糖分的疾病。

之所以尿中出现糖分，是由于血糖升高的结果。

糖尿病是一种慢，性、全身性的代谢性疾病。

在糖尿病的遗传因素和环境因素的共同作用下，人体可出现胰岛素的绝对缺乏和相对不足，致使体内糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱，血糖升高，多余的糖分从肾脏排出就得了糖尿病。

从1980年至今，我国糖尿病发病率增加了5倍，保守的估计，我国现在糖尿病患者逾4000万。

糖尿病已成为严重危害人民健康的主要疾病之一。

糖尿病导致的心脑血管疾病、尿毒症、失明和截肢远远高于非糖尿病患者，是糖尿病致死的主要原因。

然而，已经确诊的糖尿病患者60%没有得到有效控制，有更多的糖尿病患者还未被发现。

降低糖尿病发病率的关键是保持健康的生活方式，而减少糖尿病并发症的关键是严格控制血糖，开展糖尿病教育。

糖尿病病名的由来 古代关于糖尿病的记载，最先见于世界文明古国中国、印度、埃及、希腊及罗马，有1000余年甚至数千年的历史。

在这些古代文献中，以中国古代对于糖尿病知识的记载最为丰富。

印度关于糖尿病的记载始见于其梵文古医书《THE SUSRLJTA SAMHITA》(公元前500~公元400年)，其英译本的第13章中开始即写明：“现在让我们讨论Diabetes(蜜尿之意)的治疗……”阿拉伯关于糖尿病的记载，见于阿拉伯的两位医生Rhazes(850~892年)及AVicenna(980—1037年)的著作中。

根据他们的记载，说明中亚西亚阿拉伯人中，也早有人患此病。

后者还指明下肢坏疽和糖尿病的密切关系，并记述了糖尿病患者尿甜现象。

在西方国家，关于此症状的记载，始自罗马帝国时的Aulus(comelius(公元前30~公元50年)，他对“Diabetes”的症状第一个做了描写。

Areteus(30—90年)是西方国家中描写“：Diabetes”症状的第二人，他最先将此病命名为“Diabetes”。

根据他描述的症状，此字可谓之为“尿病”。

(Claudius Gale—nus(131—201年)，是西方记载“Diabetes”的第三人，但由于他的不正确见解和他的虚名，在很长时间内影响和延迟了此病知识的进步。

直到公元1674年，英国人Thomas willis(1621~1675年)才发现了糖尿患者的尿“甜如蜜”。

接着william Cullen(1709~1790年)在“Diabetes”一字的后面加了一个形容词“：Mellitus”(甜的意思)，从此以后，此病即名“Diabetes Melli-tus”(糖尿病)。

中国远在公元前1122~前770年的殷朝甲骨文字中，就记载殷朝人16种疾病内即有“尿病”，但其是否类似糖尿病的症状，尚有待于以后证明。

在中国，数千年来一直是把糖尿病叫做消渴病(也称为消渴、渴病、肺消、消瘿)。

《说文解字病疏下》解释说：消，欲饮也；《古代疾病名候疏义》解释说：消渴：渴，渴也……津液消渴，故欲得水也。

Frederick . M . Allen在写糖尿病的历史中，曾经引据了我国汉朝张仲景所著《金匱要略》一书中关于消渴病记载的材料，说：“据Iwai称，东方最早关于糖尿病的记载，出自张仲景，他可能就是中国最伟大的医生之一。

他曾经描述过一种疾病，名之为消渴病，多尿为其特征：其人一日饮水一斗，小便亦一斗。

”其实，消渴病的记载并非起源于汉朝张仲景的《金匱要略》，而实起源于中国最早之古典医书——《黄帝内经》。

以后经汉、隋、唐，直至宋、元、明、清，历代重要医书著作，无不有消渴病的记载。

虽然早在隋代甄立言已经发现了消渴病的尿甜现象，而且在以后的千余年中对其记载不断，但是在中国的传统医药工作中，消渴病的病名则不像西方那样因之改变。

## <<糖尿病养生保健百科>>

从隋唐时代起，消渴病被更清楚地认识和描述着，关于这方面的著作也非常丰富，隋代甄立言在其《古今录验方》中，曾经给消渴病下了以下的定义：“渴而饮水多，小便数...一甜者，皆是消渴病也

。”这个定义，到现在说来还是正确的。

我国中医药界所说的消渴病名已如上述，至于西医药界所说的“糖尿病”名究竟自何时开始，尚不能确切回答。

作者以为中西交通、文化交流、西药东传、东学西渐，“糖尿病”一词，或为自立，或为外来，大约均系在1674年Thomas Willis重复说明尿甜之后的事。

P3-5

## <<糖尿病养生保健百科>>

### 编辑推荐

由樊蔚虹编著的《糖尿病养生保健百科》运用大众化的语言，本着严谨的科学态度，从了解糖尿病开始到糖尿病患者的合理饮食、运动、起居以及正确求医等方面，都给予了科学的指导。全书共七篇，内容包括健康指南——揭开“糖”的神秘面纱，养生之道——精致生活远离“糖”困扰，饮食调理——会吃会喝让你告别“糖友”等。

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>