

“三 高” 基 础 知 识 的 使 用 手 册

文 《健康时报》重点推荐

中国中医疑难症研究会 副会长 总参干休所 首长保健医师
崔先锋 ● 编著



中医专家谈保健

SANGAO



2000WEN

“三高”

本书以一问一答的方式，向您详细介绍有关高血压、高血脂及高血糖的保健知识，向您介绍了“三高”的发病原因、症状特点，及日常起居食疗和预防护理中的要诀，是一部全面阐述“三高”基础知识的使用手册。

2000问

“三高”并不可怕，可怕的是对相关知识的缺乏

高血压、高血脂、高血糖

上海科学普及出版社

SANGAO2000WENSANGAO2000WENSANGAO2000WENSANGAO2000WENSANGAO

文《健康时报》重点推荐

中医专家谈保健

“三高” 2000问

“三高”并不可怕，可怕的是对相关知识的缺乏

中国中医疑难症研究会 副会长 总参干休所 首长保健医师

崔先锋◎编著

SANGAO
2000WEN

高血压、高血脂、高血糖

上海科学普及出版社

·图书在版编目 (CIP) 数据

“三高” 2000 问/崔先锋编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4243 - 8

I. 三… II. 崔… III. ①高血压—诊疗—问答 ②高血脂—诊疗—问答 ③糖尿病—诊疗—问答 IV. R544. 1 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 159982 号

组稿编辑 张 帆

责任编辑 宋惠娟

“三高” 2000 问

崔先锋 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

[http: //www. pspsh. com](http://www.pspsh.com)

各地新华书店经销 北京市密东印刷有限公司印刷

开本 720 × 1000 1/16 印张 20.5 字数 378000

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4243 - 8/R · 386 定价: 32.80 元

前言

“三高”是指高血糖、高血压和高血脂，是小康社会派生出来的“富贵病”。“三高”在早期可以毫无症状，也无异常感觉，常常因健康体检才发现。但到了晚期可形成严重疾病，甚至危及生命。

改革开放 30 年来，人们的生活水平有了翻天覆地的变化。但是，随之而来也出现了健康问题。因为饮食的过于丰盛，再加上工作压力的增加、心理紧张度的提高，所谓“三高”等现代文明病的患病率呈直线上升态势。据不完全统计，目前全国患有糖尿病的人数已达到 5000 万之众，而高血压的患者竟有近亿人！另一个“三高”症之一的高脂血症，其患病人数虽没有具体统计数字，但有一点可以肯定，绝不会低于高血压的患病人数。

众多“三高”患者的出现，给个人、家庭和社会带来的损失是巨大的，这其中既有物质的，也有精神的。因患病而丧失劳动能力的人有，因患病而备受痛苦者有，因病情严重而丢掉性命的也大有人在。面对这种状况，一方面，是患病人数的众多，且还有患者人数上升和年龄下降的趋势；另一方面，人们对此问题的重视程度却并没有相应地提高，大多数人还停留在“听之任之”的阶段。许多人的这种健康意识，与高速发展的物质文明是脱节的。也就是说，健康意识没有随着经济发展的步伐一同进步。

普及健康教育知识，尤其是普及对大众健康危害重大的疾病的防治知识，对全民树立正确的健康观、科学的生活方式是必不可少的，也是刻不容缓的！本书正是基于这种观点，对危害大众甚重的高血压、高血糖、高血脂的基础知识、相关理论、饮食起居、中西医治疗、防治措施等用一问一答的形式进行了具体的阐述，全书的语言描述力求通俗易懂；对“三高”知识的讲述力求深入浅出。为了方便读者，本书被设计成一个开放的文档，每个人可以根据自己的需要进行选择，也就说每一篇章均可以作为独立单元来阅读。但这样的安排可能会让通读全书的读

者觉得一些内容在重复出现，产生似曾相识的感觉。

希望本书对广大读者认识“三高”、防治“三高”，乃至战胜“三高”能起到积极的作用。

崔先铎

2008 年 10 月

目 录

第一篇 高血糖

一、血糖的基本知识

1. 什么是血糖? 2
2. 糖分在人体内怎样转化的? 2
3. 正常人血糖来源有哪几条途径? 2
4. 血糖在体内的去路有几条途径? 2
5. 人体内血糖浓度是怎样维持的? 3
6. 什么是糖异生作用? 3
7. 肝糖原异生对血糖水平起什么作用? 3
8. 临床上血糖反复的常见原因有哪些? 3
9. 什么是肾糖阈? 4
10. 尿糖“+”号是什么意思? 4
11. 血糖浓度为多少才算是高血糖? 4
12. 高血糖的主要症状是什么? 4
13. 血糖过高的常见原因有哪些? 5
14. 什么是 Somogyi 现象? 5
15. 为什么患者要避免苏木杰反应? 5
16. 什么是低血糖? 6
17. 低血糖的主要症状是什么? 6
18. 低血糖对情绪有哪些影响? 6
19. 什么是胰腺? 6
20. 胰腺有哪些作用? 6
21. 什么是胰岛素原? 6
22. 什么是胰岛素? 7
23. 胰岛素有哪几种? 7
24. 什么是牛胰岛素? 7
25. 什么是猪胰岛素? 7
26. 什么是人胰岛素? 7
27. 什么是胰岛素类似物? 7
28. 什么是赖脯胰岛素? 8
29. 什么是门冬胰岛素? 8
30. 什么是甘精胰岛素? 8
31. 类似物胰岛素的作用优势有哪些? 8
32. 胰岛素对血糖有哪些作用? 9
33. 影响胰岛素释放的因素有哪些? 9
34. 胰岛素的分泌可分为哪两个时相? 10
35. 胰高血糖素有哪些作用? 10
36. 肾上腺素有哪些作用? 10
37. 什么是糖皮质激素? 10
38. 糖皮质激素会导致糖尿病吗? 11
39. 胰岛素是怎样降低血糖的? 11
40. 胰岛素和胰高血糖素有哪些关系? 11
41. 什么是拮抗作用? 12
42. 什么是胰淀素? 12
43. 胰淀素有哪些作用? 12
44. 胰淀素与胰岛素有哪些关系? 12
45. 饮食对血糖变化有哪些影响? 13
46. 疾病对血糖变化有哪些影响? 13
47. 什么是 C 肽? 13
48. C 肽有什么作用? 13
49. 多喝水能使血糖降低吗? 14
50. 什么是糖化血红蛋白? 14
51. 什么是胰岛素泵? 14
52. 如何合理使用胰岛素泵? 14
53. 胰岛素泵的适应证有哪些? 14
54. 胰岛素泵不适用的群体有哪些? 15
55. 胰岛素泵治疗应注意哪六点? 15
56. 神经系统在血糖调节中有哪些作用? 15

二、血糖的检查诊断

1. 为什么要进行血糖监测? 16
2. 检查尿糖有何临床意义? 16
3. 血糖值保持多少为宜? 16
4. 检测血糖的步骤有哪些? 17
5. 监测血糖的频度多少为宜? 17
6. 监测血糖应该注意的事项有哪些? ... 17
7. 监测血糖以何时为宜? 17
8. 怎样及早发现糖尿病? 18
9. 糖尿病的诊断标准是什么? 18
10. 什么是假性糖尿? 18
11. 什么是空腹血糖? 19
12. 为什么要查空腹血糖? 19
13. 为什么检查空腹血糖须早测? 19
14. 糖尿病有哪些诊断误区? 19
15. 糖尿病患者检查需要知道哪些? 20
16. 为什么勿在下午检测血糖? 20
17. 为何要测餐后 2 小时血糖? 20
18. 空腹血糖和餐后 2 小时血糖控制在什么水平较理想? 21
19. 为什么要检查糖化血红蛋白? 21
20. 尿糖阳性就一定是糖尿病吗? 21
21. 糖尿病患者肯定有“三多一少”吗? 22
22. 检测果糖胺有何意义? 22
23. 区分儿童糖尿病类型有哪两种激素? 22
24. C 肽试验有何临床意义? 23
25. 什么是尿酮体? 23
26. 什么时候需要测尿酮? 23
27. 怎样使用酮体试纸查尿酮体? 23
28. 怎样使用酮体粉检测尿酮体? 24
29. 怎样使用尿糖试纸? 24
30. 维生素 C 对血糖检测有何影响? 24
31. 怎样防止维生素 C 对血糖检测的影响? 24
32. 什么是尿微量白蛋白? 25
33. 检测尿微量白蛋白的临床意义何在? 25

34. 什么是糖耐量减低? 25
35. 糖耐量减低一定会转为糖尿病? 25
36. 什么是葡萄糖耐量试验? 26
37. 做葡萄糖耐量试验前要注意哪些? 26
38. 影响口服葡萄糖耐量试验的因素有哪些? 26
39. 哪些情况不宜做口服葡萄糖耐量试验? 27
40. 口服葡萄糖耐量试验的适应证是什么? 27
41. 口服葡萄糖耐量试验结果如何判定呢? 27
42. 老年患者糖耐量逐渐减退的原因有哪些? 28
43. 为什么要进行动态血糖监测? 28
44. 妊娠糖尿病怎么测? 28
45. 从眼睛能发现糖尿病吗? 28
46. 患者自身做的控制血糖水平的检查有哪些? 29
47. 糖尿病患者应定期检查肾功能吗? 29
48. 糖尿病患者自测脉率有什么意义? 29
49. 糖尿病外周血管病变检查方法有哪些? 30
50. 如何确认糖尿病外周血管病变? 30

三、糖尿病的基础知识

1. 什么是糖尿病? 30
2. 世界上糖尿病发病情况及现状? 30
3. 为什么说糖尿病是不良习惯病? 31
4. 可能引发糖尿病的不良习惯有哪些? 31
5. 为什么肥胖者易患糖尿病? 31
6. 糖尿病患者出现出汗怎么办? 32
7. 糖尿病对人体有哪些危害? 32
8. 糖尿病患者可以结婚吗? 32
9. 糖尿病患者可以妊娠生育吗? 33

10. 糖尿病能根治吗?	33	40. 非酮症酸中毒临床表现有哪些?	43
11. 糖尿病一定遗传吗?	33	41. 如何防治非酮症高渗性糖尿病昏迷? ...	43
12. 患者能和正常人享有同样的寿命吗? ...	34	42. 什么是乳酸性酸中毒?	43
13. 在临床上, 糖尿病分哪两种类型?	34	43. 乳酸性酸中毒的原因有哪些?	43
14. 什么是1型糖尿病?	34	44. 什么是糖尿病肾病?	44
15. 什么是2型糖尿病?	34	45. 如何防治糖尿病肾病的发生?	44
16. 如何辨别1型、2型糖尿病?	35	46. 糖尿病肾病分几期?	44
17. 2型糖尿病的治疗原则有哪些?	35	47. 糖尿病肾病怎样治疗?	45
18. 糖尿病与吃糖有关吗	35	48. 糖尿病肾病应用降糖药物治疗的原则有	45
19. “多尿”是由“多饮”引起的吗? ...	36	哪些?	45
20. 如何通过生活方式干预前期糖尿病? ...	36	49. 糖尿病性高血压如何治疗?	45
21. 怎样用药物治疗前期糖尿病?	36	50. 糖尿病与骨质疏松有什么关系?	46
22. 多饮水, 对糖尿病患者有哪些好处? ...	37	51. 糖尿病合并骨质疏松有哪些症状?	46
23. 继发性糖尿病可分为哪几类?	37	52. 哪些食品有利于防治骨质疏松?	46
24. 原发性糖尿病可分为哪四期?	37	53. 糖尿病神经病变有哪些症状?	46
25. 肥胖的人一定会得糖尿病吗?	38	54. 什么是痛性糖尿病神经病变?	47
26. 甲亢可以伴发糖尿病吗?	38	55. 如何治疗糖尿病神经病变?	47
27. 肺结核对糖尿病有何影响?	38	56. 患者手足发麻都是糖尿病引起的神经病	47
28. 高血糖会使全身各脏器及组织发生哪些	39	变吗?	47
病理改变?	39	57. 如何治疗中枢神经病变?	47
29. 糖尿病脑血管病变有何特点?	39	58. 糖尿病足有哪些症状?	48
30. 心理因素对糖尿病有什么影响?	39	59. 糖尿病足的发病原因有哪些?	48
31. 糖尿病患者在急救过程中应注意哪些事	40	60. 怎样预防糖尿病足?	48
项?	40	61. 怎样治疗糖尿病足?	48
32. 糖尿病患者能拔牙吗?	40	62. 手术治疗糖尿病足的优点有哪些?	49
33. 维生素 E 对糖尿病患者的心脏有哪些好	40	63. 什么是糖尿病性心肌病?	49
处	40	64. 糖尿病性心肌病的临床表现有哪些? ...	49
34. 糖尿病患者常见的皮肤病有哪些?	41	65. 如何防治糖尿病性心肌病?	49
35. 为什么糖尿病患者要注意补钙?	41	66. 糖尿病主要并发哪些胃肠病?	49
36. 如何控制糖尿病呢?	41	67. 糖尿病与感染有哪些关系?	50
37. 为什么说血糖波动比高血糖更严重? ...	42	68. 糖尿病易感染的发病原因有哪些?	50
38. 怎样判断糖尿病的病情轻重?	42	69. 糖尿病临床常见感染性疾病有哪些? ...	50
39. 糖尿病急性并发症的危害有哪些?	42	70. 糖尿病并发感染的防治措施有哪些? ...	50

四、糖尿病患者的特殊群体

1. 哪些人易患糖尿病? 51
2. 妊娠期糖尿病有什么特点? 51
3. 妊娠期糖尿病有哪些类型? 51
4. 妊娠糖尿病如何自我防范? 52
5. 为什么孕妇要经常检查是否患糖尿病?
..... 52
6. 糖尿病对孕妇有哪些影响? 53
7. 为什么怀孕7个月要查血糖? 53
8. 糖尿病患者为什么容易发生外阴炎? ...
..... 53
9. 糖尿病对胎儿有什么影响? 54
10. 妊娠糖尿病患者能母乳喂养吗? 54
11. 妊娠糖尿病的治疗有哪些特点? 54
12. 糖尿病孕妇应该注意哪些事项? 55
13. 分娩期胰岛素怎样使用? 55
14. 我国儿童糖尿病的现状? 56
15. 儿童糖尿病有什么特点? 56
16. 儿童1型糖尿病的病因有哪些? 56
17. 儿童1型糖尿病的治疗原则有哪些? ...
..... 57
18. 儿童2型糖尿病的现状? 57
19. 儿童2型糖尿病有什么临床特点 57
20. 糖尿病患儿门诊复查应注意哪些事项?
..... 58
21. 糖尿病患儿怎样科学饮食? 58
22. 孩子饭量突增也会诱发糖尿病吗?
..... 58
23. 怎样预防儿童糖尿病? 59
24. 为什么14~18岁是儿童糖尿病高发期?
..... 59
25. 糖尿病儿童及青少年能否上学? 59
26. 为什么春季应防儿童糖尿病? 60
27. 为什么老年糖尿病的发病率高? 60
28. 为什么老年患2型糖尿病的多? 60
29. 老年糖尿病一般有哪些并发症? 60
30. 老年糖尿病患者的注意事项? 61
31. 诊断老年性糖尿病时应注意什么?
..... 61

32. 老年人患糖尿病的临床特点? 61
33. 老年糖尿病的治疗有何特点? 62
34. 老年糖尿病人不宜用的降糖药有哪些?
..... 62

五、糖尿病患者的日常起居

1. 糖尿病患者日常做些什么? 63
2. 按时作息对糖尿病患者的帮助有哪些?
..... 63
3. 天气变化对糖尿病病情控制有影响吗?
..... 63
4. 个人卫生对糖尿病病情控制有影响吗?
..... 63
5. 慢性失眠也会导致糖尿病吗? 64
6. 为什么糖尿病患者不适宜晨练? 64
7. 患者如何在周末美美地睡上一觉? ... 64
8. 糖尿病患者能赴宴吗? 64
9. 为什么糖尿病患者不易睡凉席? 65
10. 糖尿病患者为什么不宜浸泡热水澡? ...
..... 65
11. 糖尿病患者在下什么情况下不宜开车? ...
..... 65
12. 糖尿病患者可以旅游吗? 66
13. 糖尿病患者旅游前应注意什么? 66
14. 糖尿病患者常戴隐形眼镜的危害有哪些?
..... 66
15. 糖尿病患者夏日也要运动吗? 66
16. 糖尿病患者可以吹空调吗? 66
17. 夏季糖尿病患者能喝冷饮吗? 67
18. 糖尿病患者如何掌控进食速度? 67
19. 糖尿病患者可以吃海产品吗? 67
20. 晚餐过多易引发糖尿病吗? 67
21. 为什么糖尿病患者不宜吸烟? 68
22. 糖尿病患者控制饮食总是饿怎么办? ...
..... 68
23. 糖尿病卡有什么作用? 69

六、糖尿病患者的饮食疗法

1. 糖尿病人为什么要饮食治疗? 69

2. 1、2 型糖尿病患者饮食治疗有哪些不同点?	69
3. 糖尿病孕妇怎样合理控制饮食?	70
4. 糖尿病患者还能吃豆类吗?	70
5. 糖尿病患者什么时间吃水果最佳? ...	70
6. 糖尿病患者吃水果有哪五忌?	71
7. 什么是“三白”食品?	71
8. 为什么多吃“三白”食品会增加糖尿病风险?	72
9. 为什么糖尿病患者不宜多吃盐?	72
10. 碳酸饮料可导致儿童糖尿病吗?	72
11. 糖尿病患者能吃糖吗?	72
12. 糖尿病患者可以喝牛奶吗?	73
13. 糖尿病患者吃什么油最佳?	73
14. 番茄汁对糖尿病有什么好处?	73
15. 为什么糖尿病患者应补充维生素 C? ...	74
16. 哪些蔬菜对糖尿病患者有益?	74
17. 哪些水果对糖尿病患者有益?	77
18. 哪些谷物豆类对糖尿病患者有益?	78
19. 哪些水产品对糖尿病患者有益?	80
20. 哪些饮品对糖尿病患者有益?	81
21. 哪些干果对糖尿病患者有益?	88
22. 哪些肉类对糖尿病患者有益?	89
23. 哪些调料对糖尿病患者有益?	90

七、糖尿病的运动疗法

1. 糖尿病运动治疗的历史及现状?	91
2. 怎样保证体育锻炼的安全?	91
3. 哪些患者禁用运动疗法?	92
4. 运动时对血糖有哪些影响?	92
5. 运动时体内升降血糖激素是怎样变化的?	92
6. 运动对糖耐量有哪些影响?	93
7. 患者如何选择最适合的运动方式? ...	93
8. 什么情况下不宜进行体育锻炼?	93
9. 为什么不提倡饭前运动?	93
10. 糖尿病患者怎么运动比较适宜?	94

11. 糖尿病患者运动的时间如何规定?	94
12. 患者如何控制自己的运动强度?	94
13. 糖尿病患者在运动后应注意些什么? ...	95
14. 运动治疗的间歇不得超过多少天?	95
15. 患者冬季踢毽子有哪些好处?	95
16. 如何预防运动中低血糖?	95
17. 步行对糖尿病患者有哪些好处?	96
18. 爬山对糖尿病患者有哪些好处?	96
19. 糖尿病患者爬山要注意哪些问题?	96
20. 练太极拳对患者有哪些好处?	96
21. 如何用心率计算适宜的运动量?	97
22. 糖尿病患者能游泳吗?	97
23. 多举哑铃对患者有哪些好处?	97
24. 登楼梯对患者有哪些好处?	98
25. 瑜伽的半蝗虫式动作对糖尿病患者有哪些好处?	98
26. 跑步的适应证和禁忌证有哪些?	98
27. 跑步锻炼应注意哪些事项?	98
28. 足球对患者有哪些好处?	99
29. 篮球对患者有哪些好处?	99
30. 排球对患者有哪些好处?	99
31. 乒乓球对患者有哪些好处?	99
32. 羽毛球对患者有哪些好处?	99
33. 网球对患者的健康有哪些好处?	99
34. 高尔夫球对患者的帮助有哪些? ...	100
35. 门球对患者有哪些好处?	100
36. 台球对患者有哪些好处?	100

八、糖尿病的心理疗法

1. 什么是心理疗法	101
2. 精神因素对糖尿病有哪些影响?	101
3. 为什么说糖尿病也是一种身心疾病? ...	101
4. 心理疗法的作用与目的是什么?	102
5. 保持良好情绪对糖尿病患者有什么帮助?	102

6. 糖尿病患者如何保持良好的情绪?	102
7. 心态失衡对糖尿病患者有什么影响? ...	103
8. 为什么不良情绪会诱发糖尿病?	103
9. 糖尿病患者如何自我放松?	103
10. 患了糖尿病应以什么姿态来面对呢? ...	104
11. 麻痹大意会对糖尿病患者造成哪些危害?	104
12. 恐惧的心理对糖尿病患者有哪些危害?	104
13. 糖尿病患者如何自我减轻精神压力? ...	105
14. 糖尿病患者如何运用情致调养法?	105
15. 如何调整心态正确对待糖尿病? ...	105
16. 如何做好自我心理护理?	106
17. 怎样和糖尿病患者说理开导?	106
18. 转移注意对患者的病情有什么改善? ...	106

九 糖尿病的西医疗

1. 糖尿病的药物治	107
2. 糖尿病的治疗原则有哪些?	107
3. 生物反馈疗法对患者有什么帮助?	108
4. 糖尿病患者用药需注意哪些事项?	108
5. 血糖正常可以停药吗?	108
6. 糖尿病患者如何选购保健品?	108
7. 保健品可以替代药物的治疗作用吗? ...	109
8. 如何选用口服降糖药?	109
9. 服用口服降糖药最佳时间?	109
10. 口服降血糖药联合应用有什么好处? ...	110
11. 什么情况不宜口服降糖药?	110

12. 常用的口服降糖药有哪些?	110
13. 磺脲类降糖药有哪些特性?	111
14. 磺脲类口服降糖药有哪些好处? ...	111
15. 磺脲类药物使用时应注意哪些禁忌证?	111
16. 磺脲类口服降糖药有哪些不良反应? ...	112
17. 磺脲类降血糖药物失效有哪两种情况?	112
18. 加强磺脲类降血糖作用的药物有哪些?	112
19. 对抗磺脲类降血糖作用的药物有哪些?	113
20. 双胍类降糖药有哪些作用机制? ...	113
21. 双胍类降糖药的适应证有哪些? ...	113
22. 双胍类降糖药有什么禁忌?	113
23. 哪些患者适宜用双胍类降糖药? ...	114
24. 双胍类降糖药的不良反应有哪些?	114
25. 盐酸吡格列酮有什么药理作用? ...	114
26. 盐酸吡格列酮有哪些临床效果? ...	115
27. 盐酸吡格列酮有哪些适应证、禁忌证?	115
28. 盐酸吡格列酮可与哪些药物联合使用?	115
29. 盐酸吡格列酮用法和用量如何掌握? ...	115
30. 盐酸吡格列酮用药时需注意哪些事项?	116
31. 为什么糖尿病要用点阿司匹林? ...	116
32. 糖尿病患者使用阿司匹林应注意什么?	116
33. α 葡萄糖苷酶抑制剂有什么疗效?	117
34. α 葡萄糖苷酶抑制剂降低血糖的机制是什么?	117
35. 哪些患者适合用 α 葡萄糖苷酶抑制剂?	117
36. α 葡萄糖苷酶抑制剂的不良反应主要有哪些?	118

37. 使用 α 葡萄糖苷酶抑制剂应注意哪些事项?	118
38. 瑞格列奈降糖药的作用有哪些? ...	118
39. 瑞格列奈服用时有什么好处?	118
40. 瑞格列奈有哪些禁忌证?	119
41. 瑞格列奈用法和用量如何掌握? ...	119
42. 服用瑞格列奈会有哪些不良反应?	119
43. 长期服用降糖药损害肝肾功能该怎么办?	119
44. 胰岛素治疗的目的是什么?	119
45. 各种胰岛素制剂各有什么特点? ...	120
46. 胰岛素治糖尿病有哪些好处?	120
47. 胰岛素治疗可能有哪些不良反应?	120
48. 胰岛素会不会越打越胖?	121
49. 为什么注射胰岛素前应充分摇匀?	121
50. 如何保存胰岛素制剂?	121
51. 怎样打胰岛素才不痛?	122
52. 胰岛素制剂的选择及使用原则是什么?	122
53. 使用单组分胰岛素有哪些好处? ...	122
54. 胰岛素治疗中出现过敏反应怎么办? ...	122
55. 胰岛素治疗者可采用脱敏疗法有哪些?	123
56. 胰岛素治疗的患者可以加餐吗? ...	123
57. 胰岛素治疗中出现低血糖反应如何处理?	123
58. 影响胰岛素剂量的因素有哪些? ...	124
59. 如何调整胰岛素的剂量?	124
60. 胰岛素给药方式将会有什么新改进? ...	124
61. 糖尿病患者能做手术吗?	125
62. 患者手术前怎样调整饮食?	125
63. 患者手术时应注意哪些问题?	125
64. 患者手术后应注意哪些问题?	125
65. 患者手术中怎样应用胰岛素?	126

66. 糖尿病患者最易发生哪些术后感染? ...	126
67. 什么是胰腺移植?	126
68. 胰岛细胞移植技术的发展状况如何? ...	127

十、糖尿病的中医治疗

1. 中医对糖尿病做出了哪些历史贡献? ...	127
2. 中医可以对糖尿病前期干预吗?	127
3. 不适合以中医药治疗为主的患者有哪些?	128
4. 中医治疗糖尿病有希望吗?	128
5. 中医学关于糖尿病养生有什么指导? ...	128
6. 中医上是怎样对糖尿病分型的?	129
7. I 期糖尿病有哪些特点?	129
8. II 期糖尿病症状期有哪些特点?	129
9. III 期并发症早期有哪些特点?	129
10. IV 期并发症中期有哪些特点?	130
11. V 期并发症晚期有哪些特点?	130
12. 中医治疗糖尿病的“三要领”是什么?	130
13. 中医治疗糖尿病有哪三个目标? ...	131
14. 单味中药治疗糖尿病有哪些好处?	131
15. 针灸治疗糖尿病有哪些作用?	131
16. 针灸常用的穴位有哪些?	132
17. 经穴按摩有哪些具体方法?	132
18. 气阴两虚型糖尿病如何浴疗?	132
19. 阴虚燥热型糖尿病如何浴疗?	132
20. 中药能否延缓糖尿病微血管并发症的发生与发展?	133
21. 气阴两虚型糖尿病临床主症是什么? ...	133
22. 气阴两虚型糖尿病怎样选方用药?	133
23. 糖尿病皮肤瘙痒有哪些表现?	133
24. 对糖尿病皮肤瘙痒辨证诊治有哪两种?	134

- | | |
|---------------------------|-----|
| 25. 怎么对糖尿病皮肤瘙痒进行外治? | 134 |
| 26. 怎样对糖尿病皮肤瘙痒自我调护 ... | 134 |
| 27. 为什么用中药外敷治糖尿病性溃疡? ... | 135 |
| 28. 中医怎样治疗阴虚热盛型糖尿病? | 135 |
| 29. 中医怎样治疗阴阳两虚型糖尿病? | 135 |
| 30. 灵芝对糖尿病患者有哪些好处? ... | 135 |
| 31. 为什么阳虚患者不能吃六味地黄丸? ... | 136 |
| 32. 桂皮对糖尿病患者有哪些好处? ... | 136 |
| 33. 黄连对治疗糖尿病有哪些好处? ... | 136 |
| 34. 黄芪对治疗糖尿病有哪些好处? ... | 136 |
| 35. 葛根对治疗糖尿病有哪些好处? ... | 136 |
| 36. 知母对治疗糖尿病有哪些好处? ... | 137 |
| 37. 地骨皮对治疗糖尿病有哪些好处? | 137 |
| 38. 刺五加对治疗糖尿病有哪些好处? | 137 |
| 39. 玉竹对治疗糖尿病有哪些好处? ... | 137 |
| 40. 地黄对治疗糖尿病有哪些好处? ... | 137 |
| 41. 糖尿病性趾端坏死如何浴疗? | 137 |
| 42. 糖尿病并发末梢神经炎如何浴疗? ... | 138 |

第二篇 高血压

一、血压的基础知识

- | | |
|------------------------------|-----|
| 1. 什么是血压? | 140 |
| 2. 血压是怎么形成的? | 140 |
| 3. 如何认识血压稳定的意义? | 140 |
| 4. 血压的变化规律是什么? | 140 |
| 5. 高血压与微量元素的关系有哪些? | 141 |
| 6. 高血压和化学元素有那些关系? | 141 |
| 7. 血压骤降有哪些危害? | 141 |
| 8. 服用降压药需注意哪些? | 142 |
| 9. 心率对血压有何影响? | 142 |
| 10. 循环血量与血管容量对血压有哪些影响? | 142 |
| 11. 动脉管壁弹性对血压有何影响? ... | 142 |
| 12. 蛋白质与高血压有哪些关系? | 143 |
| 13. 情致因素对血压有何作用? | 143 |
| 14. 饮食因素与血压有何关系? | 143 |
| 15. 劳逸因素与血压有何关系? | 144 |
| 16. 去甲肾上腺素对动脉血压有何影响? ... | 144 |
| 17. 引起高血压的内分泌性疾病主要有哪些? | 144 |
| 18. 高血压按器官损伤程度如何分类? | 145 |
| 19. 高血压是根据怎样的标准分级的? | 145 |
| 20. 高血压发病机制的神经学说是什? ... | 145 |
| 21. 钠潴留引起高血压的机制有哪些? | 146 |
| 22. 高血压与高血压病有何区别? | 146 |
| 23. 缺钙也会引起高血压吗? | 146 |
| 24. 什么是睡眠性高血压? | 147 |
| 25. 怎样治疗睡眠性高血压? | 147 |
| 26. 什么是体位性高血压? | 147 |
| 27. 怎样治疗体位性高血压? | 147 |
| 28. 什么是缓进型高血压? | 148 |
| 29. 什么是急进型恶性高血压? | 148 |
| 30. 急进型恶性高血压有哪些症状? ... | 148 |
| 31. 如何治疗急进型高血压? | 149 |
| 32. 肝气郁结型高血压的临床表现有哪些? | 149 |
| 33. 肝阳上亢型高血压的临床表现有哪些? | 149 |
| 34. 阴虚阳亢型高血压有哪些临床表现? ... | 149 |

35. 阴阳两虚型高血压病因是什么? ... 149
36. 什么是白色高血压? 149
37. 怎样治疗白色高血压? 150
38. 什么是高血压危象? 150
39. 高血压危象的诱发因素有哪些? ... 150

二、血压的检测诊断

1. 为什么有时血压会越测越高? 150
2. 高血压患者必须要进行哪“三查”? 151
3. 以症状的轻重来估计血压的高低可靠吗? 151
4. 如何及早发现高血压? 151
5. 高血压的胸部 X 线有何特点? 152
6. 高血压的血液生化检查有哪些特点? ... 152
7. 高血压患者进行醛固酮测定有何意义? 152
8. 高血压的临床诊断如何按年龄分类? ... 152
9. 高血压心电图表现有哪些? 153
10. 高血压患者伴血黏度升高有哪些表现? 153
11. 平时化验单上的血黏度指标是什么? ... 153
12. 24 小时血压测量对治疗具有哪些临床意义? 153
13. 一次性检查能确定病情的轻重吗? 154
14. 测量血压时应注意哪些事项? 154
15. 为什么说头痛、呕吐时要及时就医? ... 154
16. 为什么说耳鸣要及时就医? 154
17. 高血压为什么偏爱打鼾的人? 155
18. 哪些打鼾者需要检查是否患有高血压? 155
19. 高血压患者冬季是否要每天量血压? ... 155
20. 尿儿茶酚胺测定对高血压有何意义? ... 155

21. 高血压患者是否要查血糖? 156
22. 常用的血压计有几种? 156
23. 血压控制到多少为宜? 156
24. 哪些人不宜作动态血压监测? 157

三、高血压的特殊群体

1. 哪些人容易患原发性高血压? 157
2. 肥胖与高血压发病有何关系? 157
3. 儿童营养不良则易患高血压? 158
4. 儿童高血压有哪些症状? 158
5. 哪些患儿需警惕高血压? 158
6. 儿童继发性高血压的常见原因有哪些? 158
7. 怎样预防儿童高血压? 159
8. 为什么女性打呼噜要当心高血压? 159
9. 什么是妊娠高血压? 159
10. 妊娠高血压综合征临床常见症状有哪些? 160
11. 妊娠高血压患者如何照顾自己? ... 160
12. 妊娠高血压综合征对母体和胎儿有哪些影响? 160
13. 哪些人易患妊娠高血压综合征? ... 160
14. 孕妇发生子痫如何处理? 161
15. 哪些是高血压孕妇的首选药物? ... 161
16. 糖尿病合并高血压患者如何选择降压药? 161
17. 糖尿病合并高血压患者为何勿选 β 受体阻滞剂? 162
18. 冠心病患者如何选择降压药? 162
19. 为何不提倡老人常赴盛宴? 162
20. 治疗老年高血压需注意哪些? 162
21. 抗高血压药物是否会引发性功能障碍? 162
22. 对血压波动大的老年患者要注意哪些? 163
23. 老年人仰卧睡眠有哪些危害? 163
24. 为什么老年人不宜久坐? 163
25. 为什么老年人使劲费力会造成危险? ... 163

四、高血压患者日常起居

1. 起居疗法对高血压患者有哪些影响? ... 164
2. 起居室的色彩对人的血压有哪些影响? ... 164
3. 高血压患者怎样调节起居室的色彩? ... 164
4. 衣着对高血压患者有何影响? ... 165
5. 高血压患者应保持怎样睡眠? ... 165
6. 高血压患者洗漱时应注意哪些? ... 165
7. 高血压患者洗头时应注意哪些? ... 165
8. 高血压患者应遵守“三个三”是哪些内容? ... 166
9. 应该对患者进行哪些生活方式的调整? ... 166
10. 早晨饮水有何益处? ... 166
11. 为什么高血压患者要缓慢起床? ... 166
12. 中午小睡对高血压患者有何好处? ... 166
13. 睡前烫脚对高血压患者有好处? ... 167
14. 枕头过低对血压有哪些影响? ... 167
15. 勺型高血压患者睡前服用降压药会怎样? ... 167
16. 什么样的睡姿对健康有利? ... 167
17. 哪些食物、饮品对改善高血压患者的失眠状况有益? ... 167
18. 高血压患者在清静的生活环境中应注意哪些问题? ... 169
19. 为什么要求高血压患者要娱乐有节? ... 169
20. 高血压患者听音乐时应注意什么? ... 169
21. 高血压患者长时间看电视应注意什么? ... 169
22. 高血压患者挤公交车时有哪些需注意? ... 169
23. 高血压患者开车需注意哪些? ... 170
24. 高血压患者乘车时应注意哪些? ... 170

25. 高血压患者乘飞机时注意哪些? ... 170
26. 为何高血压患者不宜“扭秧歌”? ... 170
27. 为什么说高血压患者晚餐宜少? ... 170
28. 喝酒也会导致血压升高吗? ... 170
29. 吸烟是怎么引起血压升高的? ... 171
30. 为什么高血压患者应避免咖啡因? ... 171
31. 春季, 高血压患者应注意哪些方面? ... 171
32. 高血压患者为何需常做深呼吸? ... 172
33. 高血压患者为什么不适宜从事高温作业? ... 172
34. 炒股票对高血压患者有哪些危害? ... 172
35. 高血压患者鼻出血该怎么办? ... 172

五、高血压患者的饮食保健

1. 中医如何看待疾病的饮食疗法? 食疗原则有哪些? ... 173
2. 如何看待暴饮暴食? ... 173
3. 盐与血压升高的关系? ... 173
4. 为何不要长期食用高脂、高胆固醇食物? ... 174
5. 微量元素与高血压有何关系? ... 174
6. 豆类对高血压患者有哪些功效? ... 174
7. 哪些蔬菜、菌菇对高血压患者有功效? ... 175
8. 哪些水果对高血压患者有益? ... 179
9. 哪些水产品对高血压患者有益? ... 180
10. 哪些饮品对高血压患者有益? ... 181
11. 哪些汤类对高血压患者有益? ... 183

六、高血压的运动疗法

1. 运动对缓解精神紧张有哪些功效? ... 187
2. 为什么运动可以降压? ... 187
3. 高血压患者运动原则有哪些? ... 187
4. 慢跑对高血压患者有哪些好处? ... 188

5. 高血压患者如何进行慢跑运动?	188
6. 散步对高血压患者有哪些好处?	188
7. 为什么说步行是最好的运动?	189
8. 怎样步行才可以达到治疗高血压的疗效?	189
9. 步行运动都有哪些原则?	189
10. 在进行步行疗法时要注意哪些事项	189
11. 什么是甩手运动?	190
12. 太极拳对高血压患者有哪些好处?	190
13. 什么是健身球运动?	190
14. 为什么健身球运动能够降血压? ...	190
15. 健身球都有哪几种运动方法?	191
16. 垂钓有哪些运动特征?	191
17. 高血压患者旅游前应注意哪些? ...	191
18. 怎样计算极量心率?	191
19. 跳舞是否可以降压?	192
20. 高血压患者适合游泳吗?	192
21. 为什么高血压患者不易爬楼梯? ...	192

七、高血压的心理指导

1. 情绪变化为什么会引起血压变化?	192
2. 调节精神对预防高血压的发生有何意义?	193
3. 高血压患者经常陷入哪些心理误区? ...	193
4. 精神内守应注意哪几点?	193
5. 如何保持乐观心态, 调和喜怒?	194
6. 为什么高血压患者容易失眠?	194
7. 失眠症状分为哪几种?	194
8. 自疗失眠应该注意哪些事项?	195
9. 叹气对高血压患者有哪些好处?	195

八、高血压的西医治疗

1. 药物降压治疗基本原则有哪些?	196
2. 原发性高血压首选药物有哪些?	196
3. 如何治疗代谢性高血压?	196

4. 代谢性高血压的治疗应注意什么?	196
5. 控制高血压的难点是什么?	197
6. 无症状的高血压是否需要治疗?	197
7. 什么是高血压的阶梯疗法?	197
8. 什么是利尿剂?	198
9. 什么是 α 受体阻滞剂?	198
10. 什么是 β 受体阻滞剂?	198
11. 血管扩张剂分为哪两大类?	198
12. 什么是高血压的钙拮抗剂治疗? ...	198
13. 什么是高血压血管紧张素转换酶抑制剂 治疗?	199
14. 芦沙坦对高血压患者有哪些功效?	199
15. 高血压治疗的一线药物有哪五大类? ...	199
16. 硝普钠对治疗高血压急症有哪些功效?	199
17. 使用硝普钠治疗高血压急症要注意什么?	200
18. 引起血压升高的药物有哪些?	200
19. 临床上常用的降压药物有哪些? ...	200
20. 如何选择降压药?	200
21. 理想降压药有何特点?	200
22. 哌唑嗪的用法、用量及不良反应?	200
23. 使用降压药培哌普利需注意哪些?	201
24. 二氮嗪的药理作用与用途有哪些?	201
25. 二氮嗪的用法与用量如何?	201
26. 使用二氮嗪需注意哪些?	201
27. 美托洛尔的药理作用和用途有哪些? ...	201
28. 美托洛尔的用法和用量?	202
29. 使用美托洛尔需注意哪些?	202
30. 吲哚帕胺的作用及用途有哪些? ...	202
31. 使用降压药吲哚帕胺需注意什么?	202
32. 特拉唑嗪的作用与用途有哪些? ...	202

33. 使用降压药特拉唑嗪需注意哪些?	203
34. 乌拉地尔的作用及用途有那些? ...	203
35. 使用降压药乌拉地尔需注意哪些?	203
36. 使用降压药酚妥拉明需注意哪些?	203
37. 使用双肼屈嗪需要注意哪些?	203
38. 依拉地平药理及应用有哪些?	204
39. 使用降压药依拉地平需注意哪些?	204
40. 可安定的药理和作用有哪些?	204
41. 使用降压药可乐定需注意哪些? ...	204
42. 西拉普利的作用与用途有哪些? ...	205
43. 怎样安排西拉普利的用法和用量?	205
44. 使用降压药西拉普利需注意哪些?	205
45. 利血平的药理及作用有哪些?	205
46. 怎样安排利血平的用法和用量? ...	205
47. 使用降压药利血平需注意哪些? ...	205
48. 非洛地平的作用与用途有哪些? ...	206
49. 非洛地平的用法和用量?	206
50. 使用降压药非洛地平需注意哪些?	206
51. 苯那普利的的作用与用途有哪些? ...	206
52. 苯那普利的用法和用量?	206
53. 使用降压药苯那普利需注意哪些?	206
54. 尼卡地平的作用与用途有哪些? ...	207
55. 使用降压药尼卡地平需注意哪些?	207
56. 优降宁的服用禁忌有哪些?	207
57. 临床如何应用血管扩张剂肼苯哒嗪? ...	207
58. 肼苯哒嗪有哪些不良反应?	207
59. 临床如何应用血管扩张剂长压定?	208
60. 硝苯地平与普萘洛尔合用有何特点? ...	208

61. 临床如何应用胍乙啶?	208
62. 临床如何应用普萘洛尔?	208
63. 临床如何应用酚妥拉明?	209
64. “撤药综合征”的发生与哪些因素有关?	209

九、高血压的中医治疗

1. 治疗高血压的中成药有哪几种?	210
2. 中医对高血压发病机制有何认识?	210
3. 中医预防高血压发生的基本原则有哪些?	211
4. 高血压的中医范畴有哪些?	211
5. 中医怎样看待高血压患者的体质因素?	211
6. 中医怎样看待高血压患者的七情因素?	212
7. 中医怎么看待高血压患者的生活失调?	212
8. 高血压中医脉诊有何特点?	213
9. 高血压中医辨证有何特点?	213
10. 目前证明可以降压的中药单味药有哪些?	213
11. 收缩期高血压如何治疗	214
12. 磁疗在我国有哪些发展历史?	214
13. 磁疗为何可治疗高血压?	214
14. 病情较重患者如何磁疗?	214
15. 药枕疗法有何作用?	215
16. 药枕疗法需注意哪些问题?	215
17. 何谓敷贴疗法?	216
18. 敷贴疗法对高血压患者有哪些功效? ...	216
19. 敷贴疗法有哪几种?	216
20. 敷贴疗法需注意哪些?	216
21. 外敷降压法有哪几种?	216
22. 涌泉穴敷贴方有哪几种处方?	217
23. 肚脐敷贴方有哪两种方法?	217
24. 刷浴疗法的原理是什么?	217
25. 刷浴疗法有哪几种?	218