

来自中国糖尿病专家的忠告

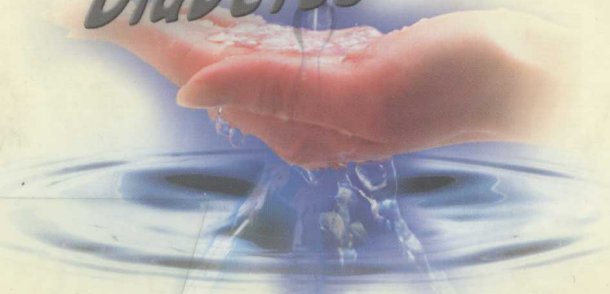
最新

糖尿病

治疗的五条途径

李广云 王 苏 编著

*Five Keys as Treating
Diabetes*



天津科技翻译出版公司

来自中国糖尿病专家的忠告

取利

糖尿病

治疗的五条途径

李广云 王 苏 编著

*Five Keys to Treating
Diabetes*



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病治疗的五条途径/李广云,王苏编著. —天津:天津科技翻译出版公司, 2004.1

ISBN 7-5433-1210-7

I. 糖… II. ①李… ②王… III. 糖尿病-防治 IV.R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079919 号

出 版:天津科技翻译出版公司

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-24314802

传 真:022-24310345

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:河北新华印刷二厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 10.75 印张 222 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:17.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

随着生活水平的提高,人们饮食、生活习惯的现代化以及人口老龄化,世界各国无论是发达国家还是像我国这样的发展中国家,糖尿病的发病率都在逐年增加。据世界卫生组织的资料,目前全球有糖尿病人 1.2 亿。1980 年我国糖尿病患病率还不足 1%,但目前却为 2.5%。保守地估计,我国 II 型糖尿病人约有 2000 万,大约为 10 年前的 3 倍,其中 60 岁以上的人群中 5% 以上为糖尿病人。

在我国经济飞速发展、人民生活水平大幅度提高的今天,糖尿病的患病率也快速上升,越来越多的人和家庭正受到糖尿病的威胁,并且由于寿命的普遍延长,越来越多的糖尿病人将会出现糖尿病的并发症,如不有效地加以控制,这一趋势将进一步上升。我国将成为世界上糖尿病人数最多的国家,这一点并非危言耸听。

为普及人们的糖尿病防治科普知识,控制和降低这一趋势的发展,我们编写了此书。书中用深入浅出的语言从基本常识、科学用药、合理饮食、运动、心理 5 个方面讲述了我们应知应会的糖尿病知识,尽可能详细地回答了糖尿病

人所关心的有关药疗、食疗和运动疗法等方面的问题,相信这些来自专家的忠告会使读者走出糖尿病的种种误区。

途径 1

基本常识

(25).....	什么是糖尿病.....	(1)
(25).....	胰脏与胰岛素起什么作用	(5)
(06).....	糖尿病有哪些症状	(6)
(13).....	糖尿病可分为几类	(7)
(32).....	什么是胰岛素依赖型糖尿病(I型糖尿病)	(8)
(32).....	糖尿病诊断标准是什么	(9)
(32).....	I型糖尿病如何治疗	(11)
(32).....	I型糖尿病是怎样造成的	(13)
(32).....	糖尿病有并发症吗	(14)
(32).....	糖尿病的急性并发症	(15)
(32).....	糖尿病的慢性并发症	(16)
(32).....	什么是非胰岛素依赖型糖尿病	(20)
(32).....	什么原因导致非胰岛素依赖型糖尿病	(21)
(32).....	什么人会得非胰岛素依赖型糖尿病	(22)
(32).....	糖尿病人如何控制血糖	(23)
(32).....	什么人易得糖尿病	(24)

CONTENTS · CONTENTS · CONTENTS · CONTENTS · CONTENTS · CONTENTS

我已经 72 岁了,还要为控制血糖而担心吗 ·····	(44)
为保持血糖处于目标范围之内,每天最少应	
测试几次血糖 ·····	(45)
如果胃排空会慢慢影响血糖吗 ·····	(46)
脚痛和高血糖有关系吗 ·····	(47)
高血糖的症状有哪些 ·····	(48)
高血糖对身体有哪些损害 ·····	(49)
如何能在周末睡个懒觉而不被高血糖所	
惊醒呢 ·····	(50)
月经期之前为什么血糖偏高 ·····	(51)
高血糖高渗透压非酮性昏迷是如何引起的 ·····	(52)
为什么早晨的血糖通常是每天中的最高值 ·····	(53)
改用超长效胰岛素之后,为何血糖水平波动	
很大呢 ·····	(54)
在早晨起来后多久检测血糖比较好呢 ·····	(55)
在治疗低血糖反应后为什么又出现高血糖 ·····	(56)
反复出现低血糖会损害思维能力吗 ·····	(57)
为什么自己感觉血糖偏低,而血糖仪却显示	
正常呢 ·····	(58)

早晨吃的和往常一样,注射的胰岛素也是通常的 剂量,但为什么还会出现低血糖呢	(59)
总是担心晚上睡觉时会发生低血糖该怎么 办呢	(60)
一人独居时,为了减少夜间出现严重低血糖 反应的危险,应该做些什么	(61)
严重的低血糖经常使人昏迷,应该怎么办呢 ...	(62)
有低血糖时为什么会打呵欠	(63)
发生低血糖是怎么回事	(64)
低血糖怎样预防	(66)
发生低血糖时该怎么办	(67)
注射胰岛素的位置是否必须在臀部	(68)
在工作中不得不倒班,这时该如何控制血糖 ...	(69)
什么是“糖化血红蛋白测试”	(70)
为了控制血糖,应该多长时间看一次医生	(71)
糖尿病人为何要关注牙齿健康	(72)
吸烟对控制血糖有影响吗	(73)
糖化血红蛋白和血红蛋白 A1c 有什么区别	(74)
是否会从别人身上传染上糖尿病	(75)

人类离治愈糖尿病还有多远	(76)
糖尿病是否会对发育中的甲状腺产生危险	(77)
怀孕时得了糖尿病,是否意味着以后更可能 患永久性糖尿病	(78)
“糖尿病糖尿”是什么意思	(79)
糖尿病可以预防吗	(80)
一年中是否有一段时间更容易得糖尿病	(81)
为什么指甲会厚并且离开甲床	(82)
穿新鞋步行脚上产生小红疱,应该关心它吗 ...	(83)
糖尿病更容易引起皮肤感染吗	(84)
糖尿病会引起腹泻吗	(85)
应该检验尿糖和尿酮吗	(86)
患有糖尿病服用避孕药是否安全	(87)
为什么“感到”血糖增高或降低时就要去做血糖 检查	(88)
血糖得到良好控制后,体重为什么还会 增加呢	(89)
糖尿病术语“AGE”与糖尿病有什么关系	(90)
糖尿病会引起何种眼疾	(91)

如果有葡萄糖耐量异常,那么今后患糖尿病的	
机会有多大·····	(108)
患有糖尿病,每天还要服用阿司匹林吗·····	(109)
患有糖尿病的青春期的青年怎样才能学会快乐	(110)
患有Ⅱ型糖尿病,对患心脏病的风险有多大···	(111)
抗胰岛素性对糖尿病有影响吗·····	(112)
如果在进餐之前血糖较高,那么应该什么时候	
注射 Lispro 胰岛素·····	(113)
糖尿病并发症能够预测吗·····	(114)
为什么说积极控制血糖是必要的·····	(115)
糖尿病合并症该如何防治·····	(117)
糖尿病酮酸血症是怎样引起的·····	(118)
酮酸中毒怎样预防·····	(119)
糖尿病合并高脂血症怎样治疗·····	(120)
慢性并发症——视网膜病变·····	(122)
如何进行自我血糖的监测·····	(123)
如何实施尿糖尿酮检查·····	(124)

2

科学用药

125

口服降血糖药物该注意什么问题	(126)
在严格的糖尿病治疗期间出现低血糖,应采取 哪些措施呢.....	(130)
血糖低时,在进食之前是否应该注射胰岛素	(131)
低血糖时,要吃多少糖才能改善症状	(131)
糖尿病人使用降糖药的先后顺序	(132)
在注射胰岛素时如何防止体重增加	(133)
在何部位注射普通胰岛素才能保证吸收最 均衡呢.....	(134)
注射一次普通胰岛素能持续多久	(135)
如果血糖没有得到很好的控制,是否要经常对 中效或长效胰岛素进行调整	(136)
在一个星期之前感冒了,为什么血糖现在仍然 偏高.....	(137)
降低血糖会增加体重吗	(138)
如果忘记服用糖尿病药物,应该做些什么呢	(139)

医生要我注射胰岛素,而我想口服糖尿病药物该 怎么办.....	(140)
虽然我已服用糖尿病药物,为什么医生还要我在 睡觉时注射胰岛素	(141)
感冒时应该做些什么来保持血糖不要升得 太高.....	(142)
发烧会提高血糖,因而需要增加胰岛素吗.....	(143)
感冒时在何种情况下需要服药	(144)
胰岛素能吸入而不注入体内吗	(145)
有治疗糖尿病的“最佳”药物吗	(146)
为什么要服用两种不同的药物来治疗 糖尿病.....	(147)
因害怕打针而不想注射胰岛素行吗	(148)
如果忘了吃药,在下次吃药时是否要多吃 一倍的药物.....	(149)
应该在空腹时还是在进食后服用降糖 药物.....	(150)
每天服药是否有最佳时间	(150)
月经期已过,也许是怀孕了,服用降糖药是否会	

损害我的婴儿	(151)
肾脏功能已开始下降,这将影响药物	
治疗吗	(152)
有时感到虚弱、不安和多汗,是药物的副	
作用吗	(153)
有必要买葡萄糖片来治疗低血糖吗	(154)
胰岛素的“正常剂量”是多少	(155)
是否总是需要注射胰岛素	(156)
在什么部位注射胰岛素最好	(157)
能否在室温下存放胰岛素	(158)
夜间出汗、早起头痛和胰岛素有关吗	(159)
注射胰岛素的腹部已有一肿块,该做些	
什么	(160)
经常容易生病和在饭后感到恶心能用什么	
药物来进行治疗	(161)
便秘能用什么药物来解决	(162)
在性交时越来越难于保持勃起,请问能用	
什么药物来解决	(163)
能增加血糖水平的最一般药物是些	

什么药·····	(164)
糖尿病人服用避孕药片安全吗 ·····	(165)
脚上有鸡眼,能否用非处方的药物进行自我 治疗·····	(166)
什么药是治疗头痛或发热的最为安全的 药物·····	(167)
“天然的”维生素要比合成的维生素更为 有效吗·····	(168)
应服用哪些 II 型糖尿病药物·····	(169)
服用抑郁症药会不会影响血糖 ·····	(170)
服用新降糖药后,是否应期待血糖水平 会下降·····	(171)
注射胰岛素后能马上进食吗 ·····	(172)
在开车进行长途旅行时如何存储胰岛素 ·····	(173)
普通胰岛素几个星期之后变浑浊是什么 原因·····	(174)



3

合理饮食

175

饮食治疗的原则	(176)
糖尿病人一天可用多少油	(178)
苦茶油可以用吗	(179)
清香油可以吃吗	(179)
水煮花生可多吃吗	(180)
饮食控制得很好,但血糖为什么还高	(181)
红豆、绿豆算哪一类食物	(182)
吃素的糖尿病人要怎样学食物代换	(182)
番茄算蔬菜类还是水果类	(183)
一天可以喝多少牛奶	(183)
糖尿病人可以喝咖啡吗	(184)
豆类食品可以吃吗	(185)
糖尿病人什么食物都可以吃吗	(186)
糖尿病人要如何控制饮食呢	(187)
糖尿病人吃稀饭,血糖会变高吗	(188)
钙片与维生素需要额外补充吗	(189)