

【中医名家诊疗调养常见病系列】

ZHILIAO TIAOYANG
TANGNIAOBING

治疗 调养 糖尿病

本书适用于
所有体态丰满、缺
少运动、有糖尿病
家族史人群和
糖尿病患者

◎ 任可 李得民 著



州 出 版 社
SUZHOU PRESS

【中医名家诊疗调养常见病系列】

治疗 调养 糖尿病

◎ 任可 李得民 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

治疗调养糖尿病/任可, 李得民著. —北京: 九州出版社, 2006. 6

(中医名家诊疗调养常见病系列)

ISBN 7-80195-472-6

I. 治... II. ①任... ②李... III. 糖尿病—中医疗法 IV. R259. 871

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 050787 号

治疗调养糖尿病——中医名家诊疗调养常见病系列

作 者	任 可 李得民 著
责任编辑	李昀桥 责任校对 青 秧
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话	(010)68992190/2/3/5/6
网 址	www. jiuzhoupress. com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress. com
印 刷	九州财鑫印刷有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 32 开
印 张	10. 25
字 数	142 千字
版 次	2006 年 8 月第 1 版
印 次	2006 年 8 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80195-472-6/R · 49
定 价	18. 00 元

★版权所有 侵权必究★

前 言

从字面看，糖尿病的意思就是尿中含糖。这容易使人产生一种误解，以为糖尿病是由于吃糖过多导致的，只要不吃糖或者少吃糖，就可以避免得糖尿病。实际上，糖尿病的病因并没有这么简单。人体的血液中含有大量葡萄糖，如果人体内的胰岛素绝对缺乏或者相对缺乏，就会导致血液中的葡萄糖无法被分解和吸收，并随着尿液排出体外。

不少人认为，糖尿病不就是尿中含糖吗，没什么大不了的。这又是一种错误的认识。尿中含糖，仅仅是糖尿病的一种症状而已。糖尿病的危害在于，由于血液中的大量葡萄糖无法被吸收和利用，会导致人体代谢紊乱，引发一系列眼、肾、神经、血管及心脏等组织器官的慢性并发症，严重的甚至会危及患者的生命。

从 1991 年开始，世界糖尿病大会把每年的 11 月

14 日定为世界糖尿病日。之所以如此，是因为糖尿病已经成为继心血管疾病和癌症之后的第三大健康杀手。发达国家的糖尿病患病率在 6% 到 10%，我国的糖尿病患病率则在 2% 到 4%。到目前为止，我国的糖尿病患者已经达到 3000 万以上。

糖尿病是终生疾病，到目前为止，医学界还没有找到根本治愈糖尿病的方法。但这并不是说糖尿病患者没有希望了。只要发现及时，治疗措施得当，加上患者和患者家属的配合以及养成良好的饮食习惯和生活习惯，糖尿病是可以控制的。本书的目的，就是介绍如何通过饮食，合理用药，适度运动以及自我监测，有效地防治糖尿病及其并发症，提高患者的生存质量和生活质量。

目 录

前 言	(1)
第一部分 糖尿病是怎么回事	(1)
1. 什么是糖尿病?	(1)
2. 世界各国糖尿病发病情况如何?	(1)
3. 我国糖尿病发病情况如何?	(2)
4. 糖尿病是怎么得的?	(3)
5. 糖尿病的主要死亡原因是什么?	(4)
6. 糖尿病早期应重视而易忽略的临床症状有 些?	(5)
7. 糖尿病有哪几种类型?	(7)
8. 什么是糖尿病前期——糖调节受损 (IGR)?	(9)
9. 2 型糖尿病的病因有哪些?	(10)
10. 糖尿病都有什么样的症状与体征?	(11)
11. 妊娠期糖尿病是怎么回事, 有什么特点?	(12)
12. 女性糖尿病的特有警号是什么?	(13)
13. 儿童糖尿病有哪些特点?	(14)

14. 老年糖尿病病人有哪些特点? (15)
15. 糖尿病是爹娘给的吗? (16)
16. 哪些人属于糖尿病的高危人群,
 哪些情况需作糖尿病检测? (17)
17. 什么是血糖? (18)
18. 血糖是从哪儿来的? (19)
19. 正常人的血糖有哪些去向? (19)
20. 正常人每天血糖有什么变化? (20)
21. 为何正常人的血糖能保持一定水平? (21)
22. 人体内升高及降低血糖的激素有哪些? (22)
23. 糖调节受损者的是否会转变成糖尿病? (23)
24. 胰岛素是从哪里分泌出来的? (23)
25. 什么是胰岛? (24)
26. 什么是胰岛素原? (24)
27. 葡萄糖是怎样进入细胞内的, 胰岛素在
 这个过程中起什么作用? (25)
28. 什么是胰岛素受体, 它在体内起什么
 作用? (26)
29. 什么是胰岛素抗体? (27)
30. 什么是胰岛素抵抗? (28)
31. 导致胰岛素抵抗的原因有哪些? (28)
32. 什么是C-肽? (29)

治疗调养糖尿病

- 33. 为什么要检测空腹血糖? (30)
- 34. 什么是糖化血红蛋白? (31)
- 35. 何谓应激, 应激时血糖有什么变化? (32)
- 36. 什么是尿糖? (32)
- 37. 什么是假性糖尿? (32)
- 38. 什么叫肾糖阈? (33)
- 39. 什么是肾性糖尿? (34)
- 40. 尿糖“+”是怎么回事? (34)
- 41. 什么是酮体? (34)
- 42. 患糖尿病时为何会出现高脂血症及
 酮尿? (35)

第二部分 糖尿病的诊断及治疗 (37)

- 43. 糖尿病诊断的标准是什么? (37)
- 44. 初诊糖尿病病人应该怎么办? (37)
- 45. 糖尿病诊断应注意什么? (41)
- 46. 糖尿病的并发症有哪些? (42)
- 47. 糖尿病的诊断误区有哪些? (42)
- 48. 确诊糖尿病需做哪些检查? (43)
- 49. 尿糖检查的作用是什么? (44)
- 50. 为何要进行空腹血糖检查? (45)
- 51. 餐后2小时血糖检查有什么作用? (46)
- 52. 糖耐量试验(GTT)的作用是什么? (48)

53. 为何要进行糖基化血红蛋白测定? (50)
54. 为什么要进行血胰岛素和 C—肽检查? ... (51)
55. 如何判断糖尿病人的病情轻重? (52)
56. 哪些情况会引起糖尿病病情恶化? (53)
57. 怎样鉴别继发性糖尿病? (54)
58. 代谢综合征有什么危害? (58)
59. 糖尿病治疗的目的是什么? (59)
60. 糖尿病的治疗包括哪些内容? (60)
61. 糖尿病前期要积极干预吗? (60)
62. 胰腺和胰岛移植的临床效果怎样? (61)
63. 儿童糖尿病治疗的特点是什么? (62)
64. 妊娠糖尿病治疗的特点是什么? (64)
65. 老年糖尿病治疗的特点是什么? (67)
66. 饮食治疗的作用是什么? (68)
67. 饮食治疗要达到什么样的目的? (68)
68. 饮食治疗的原则是什么? (68)
69. 糖尿病患者可以食用的食品包括哪
几类? (69)
70. 糖尿病人不宜吃的食物有哪些? (70)
71. 什么是食物血糖生成指数 (GI)? (71)
72. 糖尿病患者每天吃多少比较适宜? (72)
73. 糖尿病患者全天主食需要量怎样分配? ... (73)

治疗调养糖尿病

74. 怎样使用食物交换份? (74)
75. 糖尿病患者的饮食控制需要注意些
什么? (75)
76. 1、2 型糖尿病患者的饮食治疗有何不同
点? (77)
77. 糖尿病人的饮食误区有哪些? (77)
78. 糖尿病人宜食豆制品吗? (80)
79. 运动疗法对糖尿病病人有哪些好处? (81)
80. 运动治疗应遵循什么原则? (83)
81. 哪些糖尿病患者适合运动? (84)
82. 什么情况下不能进行运动? (84)
83. 运动的量怎么判断? (85)
84. 怎么把握运动强度? (85)
85. 什么时候锻炼最好? (86)
86. 怎样进行疗效判断? (87)
87. 运动疗法应注意什么? (87)
88. 运动疗法的步骤是什么? (89)
89. 常见的运动形式有哪些? (90)
- 第三部分 急、慢性糖尿病并发症的预防
和处理 (91)**
90. 糖尿病的急性并发症有哪些? (91)
91. 什么是低血糖? (92)

92. 低血糖的危害主要有哪些? (92)
93. 造成低血糖的常见诱因有哪些? (93)
94. 低血糖有哪些表现? (93)
95. 如何预防低血糖? (94)
96. 血糖过高对人体有何影响? (95)
97. 高血糖急症有哪些? (96)
98. 如何识别血糖过高? (96)
99. 血糖过高应怎么办? (97)
100. 什么是糖尿病酮症酸中毒? (98)
101. 糖尿病酮症酸中毒的治疗原则是什么? ... (99)
102. 什么是糖尿病高渗性昏迷? (99)
103. 糖尿病高渗性昏迷的常见诱因有哪些? ... (100)
104. 糖尿病高渗性昏迷应该如何预防? (100)
105. 什么是苏木杰反应? (101)
106. 什么是黎明现象? (102)
107. 如何区别苏木杰反应与黎明现象? (102)
108. 感染对糖尿病患者有什么影响? (103)
109. 糖尿病继发感染的因素有哪些? (105)
110. 如何积极预防糖尿病继发感染? (106)
111. 如何预防糖尿病的慢性并发症? (107)
112. 怎样预防糖尿病大血管病变? (108)
113. 什么是糖尿病性心脏病? (109)

治疗调养糖尿病

- 114. 糖尿病性心脏病有何临床特点? (109)
- 115. 糖尿病性心脏病的西药治疗方案有
哪些? (111)
- 116. 糖尿病性心脏病的中药治疗方案有
哪些? (112)
- 117. 治疗糖尿病性心脏病的常用单味中药有
哪些? (113)
- 118. 糖尿病与脑血管病有何关系? (115)
- 119. 糖尿病性脑血管病有哪些诱因? (115)
- 120. 为何脑血管病时高血糖不易控制? (118)
- 121. 糖尿病性脑血管病的危险因素有
哪些? (118)
- 122. 如何预防糖尿病性脑血管病? (120)
- 123. 糖尿病为何会引起视网膜病变? (121)
- 124. 糖尿病视网膜病变的临床分型有
哪些? (121)
- 125. 糖尿病视网膜病变的最终结果是
什么? (122)
- 126. 为减少糖尿病视网膜病变的发生发展,
糖尿病患者应注意什么? (122)
- 127. 对糖尿病病人眼部的保护有哪些具体
办法? (123)

128. 什么是糖尿病性肾病? (125)
129. 糖尿病性肾病的发展是怎样的? (126)
130. 糖尿病性肾病的临床分期有哪些? (126)
131. 如何阻断糖尿病性肾病? (127)
132. 糖尿病神经并发症有哪些类型? (129)
133. 糖尿病病人的植物性神经病变的临床
表现有何特点? (130)
134. 怎样防治糖尿病性神经病变? (132)
135. 什么是糖尿病足? (132)
136. 糖尿病足如何进行自我检查? (133)
137. 患糖尿病足之后, 生活中应注意哪
些事项? (134)
138. 哪些活动有助于防止糖尿病足? (134)
- 第四部分 治疗糖尿病的药物及其使用** (137)
139. 胰岛素分泌促进剂(诺和龙)的
作用是什么? (137)
140. α -葡萄糖苷酶抑制剂的作用是
什么? (137)
141. 双胍类药物的作用是什么? (139)
142. 磺脲类药物的作用是什么? (140)
143. 什么时间服用口服降糖药效果
最好? (142)

144. 糖尿病口服降糖药治疗中需要注意

什么问题? (143)

145. 需要使用胰岛素的患者有哪些? (145)

146. 胰岛素的种类有哪些? (146)

147. 如何正确使用胰岛素? (148)

148. 什么是胰岛素笔? (149)

149. 胰岛素笔有哪些优点? (149)

150. 胰岛素笔有哪些缺点? (150)

151. 胰岛素笔的种类有哪些? (151)

152. 怎么使用胰岛素笔? (151)

153. 如何使用诺和灵胰岛素笔进行注射? ... (152)

154. 注射胰岛素的部位为什么要经常轮换? ... (153)

155. 注射胰岛素的时候要注意哪些问题? ... (154)

156. 如何减轻胰岛素注射部位的疼痛? (155)

157. 常用的胰岛素笔治疗方案有哪些? (155)

158. 什么是胰岛素泵? (157)

159. 胰岛素泵的种类有哪些? (158)

160. 胰岛素泵的优越之处有哪些? (159)

161. 胰岛素泵的不足之处有哪些? (159)

162. 哪些糖尿病患者适合使用胰岛素泵? ... (160)

163. 哪些糖尿病患者不适合使用胰岛素泵? ... (161)

164. 戴泵的糖尿病患者应怎样监测血糖? ... (162)

165. 使用胰岛素泵的糖尿病患者常见的
日常生活问题有哪些? (162)
166. 怎样制定胰岛素治疗的初始剂量? (165)
167. 胰岛素剂量怎么分配? (167)
168. 胰岛素降血糖的时间段有哪些? (167)
169. 每单位胰岛素能降多少血糖? (168)
170. 如何进行临时胰岛素剂量的调整? (169)
171. 如何调整一日三餐的胰岛素常规用量? ... (172)
172. 怎样保存胰岛素? (177)
173. 胰岛素的副作用有哪些? (178)
174. 如何学会自我观察? (179)
175. 胰岛素治疗时饮食应注意什么? (180)

第五部分 中医如何治疗糖尿病 (181)

176. 中医如何看待糖尿病? (181)
177. 为什么在祖国医学预防思想的指导下
可以实现糖尿病的预防? (182)
178. 中医对糖尿病及其并发症的病因病机
有何认识? (182)
179. 中医药对糖尿病的主要治疗方法有
哪些? (184)
180. 如何根据消渴病的病因病机进行辨证
论治? (187)

治疗调养糖尿病

- 181. 怎样以三消辨证治疗糖尿病? (188)
- 182. 糖尿病怎样辨证施治? (190)
- 183. 治疗糖尿病的常用中药有哪些? (194)
- 184. 中医治疗糖尿病的常用方剂有哪些? ... (196)
- 185. 中医治疗糖尿病的常用验方有哪些? ... (199)
- 186. 治疗糖尿病的中成药有哪些, 如何
 选用? (204)
- 187. 中医对食疗的认识有哪些? (208)
- 188. 对治疗糖尿病有益的食物有哪些? (213)
- 189. 常用的中医食疗方有哪些? (220)
- 190. 针灸为何能够治疗糖尿病? (222)
- 191. 糖尿病针灸疗法常用哪些穴位? (223)
- 192. 有糖尿病并发症状的病人怎样进行
 随症取穴? (225)
- 193. 如何根据“三消”辨证进行针灸治疗?
 (225)
- 194. 其他针疗法有哪些? (228)
- 195. 糖尿病患者进行针灸治疗应注意
 什么? (230)
- 196. 怎样练松静功治疗糖尿病? (230)
- 197. 怎样练内养功治疗糖尿病? (233)
- 198. 练气功治疗糖尿病时需注意什么? (235)

199. 推拿对人体有什么作用与影响? (236)
200. 推拿中常用的力有哪些? (237)
201. 怎样进行穴位按摩? (238)
202. 推拿治疗糖尿病应注意哪些事项? (240)
203. 糖尿病患者怎样进行足部按摩? (241)
204. 什么是武功体疗? (242)
205. 什么是足药浴疗法? (243)
206. 什么是激光酶疗法? (243)
- 第六部分 糖尿病的自我监测** (245)
207. 为什么要进行自我监测? (245)
208. 糖尿病患者日常监测的内容有哪些? ... (245)
209. 血糖监测有什么作用? (247)
210. 怎样个体化监测血糖? (249)
211. 糖化血红蛋白的监测有什么作用? (249)
212. 怎样采集血样? (250)
213. 采血针是否可以反复使用? (250)
214. 存放血糖仪应该注意些什么? (251)
215. 如何保存血糖试纸? (251)
216. 血糖仪每次测试的结果有所不同是
怎么回事? (252)
217. 如何进行尿糖的监测? (252)
218. 尿量与尿糖有什么关系? (253)