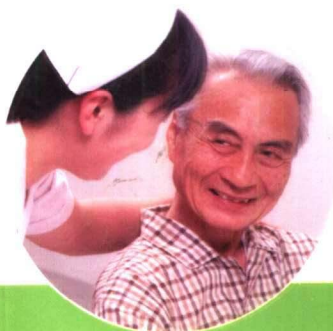




JIAN KANG

养生保健专家特别推荐

REN SHENG CONG SHU



糖尿病 自我调控与应急 专家指导

● 施顺芝 / 编著

- 专家解说，全面了解糖尿病
- 专家教你自我监测糖尿病
- 糖尿病患者自我心理保健很重要
- 糖尿病合并症的自我应急专家指导
- 中西医疗法和自然疗法相结合
- 饮食调养，偏方治疗，
健康快乐每一天



糖尿病自我调控 与应急专家指导

施顺芝 编著



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我调控与应急专家指导/施顺芝编著.
—赤峰:内蒙古科学技术出版社,2005.4
(健康人生丛书)
ISBN 7-5380-1340-7

I. 糖… II. 施… III. 糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 028455 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

组织策划/欧 东

责任编辑/香 梅

封面设计/鲁 冰

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/880×1230 1/32

印 张/14

字 数/340 千

版 次/2005 年 6 月第 1 版

印 次/2006 年 3 月第 3 次印刷

定 价/24.80 元

前 言

糖尿病属中医学消渴范畴,是内分泌系统常见的疾病之一。这种病常常波及身体其他系统,如心脑血管、泌尿、神经系统而引发并发症,严重威胁着病人的生命。目前,此病已被列为继恶性肿瘤、心脑血管疾病之后的第三大疾病。

为了更好地控制糖尿病病情和有效预防并发症,患者必须掌握糖尿病防治的相关知识,且需要与医护人员和家属密切配合,采取饮食、运动、药物、监测和自我调控等综合疗法,才能使病情趋于稳定,减少或延缓并发症的发生,从而取得良好的治疗效果。然而令人忧虑的是多数糖尿病患者对本病的危害性认识不够,从而贻误治疗,导致病情加重,加上临床误诊、漏诊较多,以及滥用各种药物造成医源性疾病,最终使病情加重,甚至导致并发症的发生。

为了帮助广大糖尿病患者掌握防治糖尿病的相关知识,我们针对糖尿病的预防、治疗、调理、控制,结合几十位专家多年的临床经验,精心编写了《糖尿病自我调控与应急专家指导》一书,旨在帮助患者通过自我调控、药物治疗及自然疗法,减轻痛苦,提高生存质量,延长寿命。

本书内容丰富,通俗易懂,是您不可缺少的精神食粮。

编著者

2005年3月



目 录

第一章 专家解说糖尿病	(1)
何谓糖尿病	(3)
现在糖尿病患者越来越多	(3)
糖尿病是一种终身疾患	(4)
一项惊人的调查	(4)
糖尿病的病因	(10)
糖尿病的症状	(12)
糖尿病的实验室检查	(14)
糖尿病的诊断标准	(17)
糖尿病的分型	(18)
容易罹患糖尿病的高危人群	(19)
可升高血糖的激素有哪些	(20)
人是怎么得糖尿病的	(21)
I型糖尿病是怎样发生的	(21)
II型糖尿病是怎样发生的	(22)
我国II型糖尿病的流行现状如何	(23)
为什么现在患糖尿病的人越来越多	(24)
哪些感觉可提示怀疑早期糖尿病	(25)
糖尿病中期有什么表现	(26)
糖尿病晚期有什么表现	(27)
尿糖阳性就是糖尿病吗	(28)



目前糖尿病的诊断标准是什么	(29)
口服葡萄糖耐量试验怎么做才准确	(29)
糖尿病的诊断标准	(30)
何谓胰岛 β -细胞	(45)
胰岛素有何生理作用	(46)
正确理解“胰岛素绝对不足”和“胰岛素相对不足”	(47)
何谓原发性糖尿病	(47)
何谓继发性糖尿病	(48)
糖尿病能根治吗	(49)
了解糖尿病的有关知识	(50)
城市糖尿病的发病率比农村高	(50)
何谓血糖？血糖从哪里来？它的浓度是怎样维持的	(51)
何谓肝糖原？肝糖原从哪里来	(51)
肝脏是否可以生糖？它对血糖水平起了何种作用	(52)
何谓糖异生作用？受哪些激素的影响	(52)
糖尿病病人三天不吃饭，为什么空腹血糖仍高	(53)
糖尿病诊断的主要内容	(53)
诊断老年性糖尿病时应注意什么	(54)
儿童糖尿病的诊断标准是什么	(54)
哪些实验检查常用于糖尿病的诊断	(55)
第二章 专家答疑解疑	(57)
视物模糊就一定有糖尿病眼病吗	(59)
“手麻脚麻，像有虫子在爬”提示有哪种糖尿病 并发症	(59)
糖尿病病人“腰酸脚肿，尿泡沫多”是怎么回事	(60)
尿微量蛋白检查对糖尿病肾病诊治有什么	



意义	(61)
为什么尿糖阳性要做 24 小时尿蛋白定量和内生肌酐 清除率检查	(61)
糖尿病病人头晕提示什么	(62)
糖尿病病人“胸闷、心口难受”可能有什么并发症	(63)
糖尿病病人心血管病变的发生率高吗	(63)
糖尿病心血管病变通常有哪些临床表现	(64)
为什么糖尿病病人易出现“无痛性心肌梗死”	(64)
如何早期诊治“无痛性心肌梗死”	(65)
糖尿病病人会出现充血性心力衰竭吗	(65)
糖尿病病人会有哪些心室功能异常	(66)
糖尿病病人出现“老烂脚”提示发生什么并发症	(66)
“皮肤瘙痒或起泡，易抓破”是糖尿病皮肤病变吗	(67)
血管彩色超声多普勒检查对诊断糖尿病大血管 病变有什么意义	(68)
为什么糖尿病病人经常有胃口不好、腹胀和便秘等 症状	(68)
生活中易促发或加重糖尿病的危险因素有哪些	(69)
为什么糖尿病病人抵抗力差，易发炎	(70)
为什么糖尿病病人肺结核的发生率高	(70)
糖尿病急性酮症酸中毒是怎么回事	(71)
什么是正常糖耐量？何谓糖耐量减低	(71)
口服葡萄糖耐量试验应注意哪些事项	(72)
糖耐量减低是糖尿病吗	(72)
为什么说糖耐量减低易患心血管疾病	(73)
什么叫糖尿？什么叫肾糖阈	(73)



什么是肾性糖尿？诊断时应注意什么	(74)
为什么有的糖尿病病人血糖增高而尿糖为阴性	(74)
尿量与尿糖有什么关系	(75)
什么叫四段尿，怎样留	(76)
空腹、餐后全血血糖与血浆血糖正常值各为多少	(76)
哪些病人适应做口服葡萄糖耐量试验	(77)
哪些病人适应做静脉葡萄糖耐量试验	(78)
如何区别四次尿糖与四段尿次	(78)
什么是糖化血红蛋白？临床意义是什么	(79)
胰岛素释放试验检查对临床治疗有什么意义	(79)
怎样使用尿糖试纸	(80)
糖尿病的可疑信号	(80)
糖尿病会遗传吗	(81)
糖尿病对人体的危害性	(82)
糖尿病患者死亡的主要原因是什么	(82)
什么叫苏木杰氏反应	(83)
糖尿病病人是否可以结婚？婚后能否怀孕	(83)
胰岛素受体在体内起什么作用	(84)
糖尿病性潮红是怎么回事	(84)
脂肪和患糖尿病时的脂肪代谢	(85)
蛋白质和患糖尿病时的蛋白质代谢	(85)
糖尿病酮症时需要检查哪些指标	(86)
糖尿病非酮性高渗综合征是怎么回事	(86)
什么情况会诱发非酮性高渗综合征	(87)
糖尿病非酮性高渗综合征需要监测哪些体征和指标	(87)
为什么糖尿病病人摄取脂肪太多会出现酮尿	(88)



肝脏糖原异生对血糖水平起什么作用	(88)
糖耐量减低易患心血管疾病吗	(89)
什么叫低血糖？低血糖的病因有哪些	(89)
预防低血糖的措施	(90)
糖尿病病人的血流变	(90)
糖尿病病人的微循环	(91)
糖尿病病人的骨密度	(91)
为什么现在儿童和青少年糖尿病患病率上升	(91)
为什么老年人易患糖尿病	(92)
监测糖尿病	(92)
第三章 专家教你自我监测	(93)
糖尿病病人要学会自我检测	(95)
糖尿病病人要监测哪些内容	(95)
糖尿病病人如何自我检查尿糖？其准确性如何	(96)
糖尿病病人怎样使用快速血糖仪检测自己的血糖	(97)
自我检测血糖适合于哪些人群	(98)
多长时间测一次手指血血糖为宜	(98)
血糖仪测定的手指血血糖准确吗？检测结果与静脉血糖检测结果有什么不同	(99)
糖尿病病人一定会发生尿毒症、失明或截肢吗	(99)
糖尿病会影响病人的寿命吗	(100)
糖尿病病人的血糖控制到什么水平属最佳控制	(100)
怎样留 24 小时尿	(101)
怎样使用尿糖试纸	(102)
怎样使用酮体试纸	(102)
在什么情况下尿糖容易出现阳性而血糖正常	(103)



为什么有的糖尿病病人血糖增高而尿糖为阴性·····	(103)
糖尿病早发现可自查耳垢·····	(104)
为什么低血糖时病人有心慌、手抖、多汗现象,甚至 发生胡言、打人、抽搐及昏迷·····	(105)
第四章 糖尿病患者的心理指导·····	(107)
糖尿病病人的心理误区·····	(109)
糖尿病病人的性格特点·····	(109)
糖尿病病人能听从医嘱用药吗,治疗依从性与疗效有 什么关系·····	(110)
糖尿病病人的抑郁反应·····	(111)
糖尿病病人的抑郁反应有什么表现·····	(111)
糖尿病病人的焦虑反应·····	(112)
怎样识别糖尿病病人的焦虑反应·····	(113)
如何区别病人的焦虑症与低血糖反应·····	(115)
治疗糖尿病病人的心理问题·····	(115)
糖尿病病人的心理调节·····	(116)
糖尿病患者的心理治疗·····	(117)
糖尿病患者的自我调控·····	(118)
糖尿病病人的心理保健·····	(124)
第五章 糖尿病合并症的应急与防治·····	(127)
糖尿病急性并发症及慢性病变有哪些·····	(129)
什么叫低血糖?低血糖的病因有哪些?怎样预防·····	(129)
在什么情况下易出现低血糖昏迷·····	(131)
病人低血糖昏迷6小时后就会死亡·····	(131)
预防老年性糖尿病低血糖发生·····	(132)
糖尿病病人容易感染·····	(132)



化脓性感染对糖尿病的危害·····	(133)
感染对糖尿病的影响·····	(133)
糖尿病与肺结核的关系·····	(134)
泌尿系感染是糖尿病的并发症·····	(135)
何谓酮症酸中毒·····	(135)
糖尿病酮症酸中毒的诱因是什么·····	(136)
酮症酸中毒的临床表现有哪些·····	(136)
何谓乳酸酸中毒·····	(137)
何谓糖尿病性神经病变·····	(137)
糖尿病性神经病变的分类·····	(138)
糖尿病并发神经性病变的临床表现·····	(138)
糖尿病性神经病变的防治·····	(140)
何谓糖尿病性大血管病变·····	(141)
糖尿病性脑病很少发生脑出血·····	(141)
糖尿病与脑部病变的关系·····	(142)
糖尿病性微血管病变的特点·····	(142)
糖尿病性肾病的临床表现·····	(143)
糖尿病性肾病的诊断·····	(144)
糖尿病性肾病的死亡原因是什么？其预后如何·····	(144)
糖尿病性肾病与高血压的关系·····	(145)
糖尿病性肾病与血液凝固的关系·····	(145)
糖尿病性肾病与视网膜病变的关系·····	(146)
糖尿病性视网膜病变是危险的信号·····	(146)
糖尿病与肝硬化的关系·····	(147)
糖尿病性脂肪肝的形成·····	(147)
糖尿病并发胆囊炎比较多见·····	(148)



何谓糖尿病性肠病·····	(148)
糖尿病与阳痿的关系·····	(149)
糖尿病对妊娠妇女的影响·····	(149)
糖尿病性眼部并发症的分级·····	(150)
糖尿病足是怎样发生的？其预后如何？·····	(151)
患糖尿病时易并发的皮肤病·····	(151)
糖尿病性脂溢性皮炎发生的原因·····	(152)
何谓糖尿病性骨病·····	(153)
老年性糖尿病常见的并发症·····	(153)
老年性糖尿病增多的原因·····	(154)
老年性糖尿病的治疗应注意些什么·····	(155)
儿童糖尿病与成人糖尿病的不同·····	(155)
糖尿病患者血糖升高的原因·····	(156)
糖尿病病人并发外科疾病需要手术时，术前应 如何准备·····	(157)
糖尿病病人术后处理的方法·····	(157)
糖尿病最易并发泌尿系感染·····	(158)
糖尿病性假性急腹症的机理·····	(158)
糖尿病性假性急腹症的症状表现·····	(159)
糖尿病性动脉硬化的形成原因·····	(159)
糖尿病病人的心脏脉管病变特点·····	(160)
为什么糖尿病病人易发生微血管血栓·····	(160)
糖尿病病人自主神经病变特点·····	(160)
糖尿病性微血管病变的特点·····	(160)
为什么说糖尿病性视网膜病变是糖尿病病人的 危险阶段·····	(161)



糖尿病脂肪肝如何形成·····	(162)
糖尿病为什么最易发生脑血管意外·····	(162)
糖尿病与冠心病·····	(163)
高血压病与糖尿病的相互影响·····	(163)
糖尿病与阳痿有什么关系·····	(163)
糖尿病与结石·····	(164)
第六章 糖尿病的中西医疗法 ·····	(167)
糖尿病的西医疗法·····	(169)
糖尿病的中医疗法·····	(185)
中医验方·····	(196)
中医偏方·····	(211)
第七章 糖尿病的自然疗法及调理 ·····	(217)
自然疗法简述·····	(219)
起居疗法·····	(220)
沐浴疗法·····	(231)
运动疗法·····	(237)
糖尿病的气功疗法 (一) ·····	(256)
糖尿病的气功疗法 (二) ·····	(259)
巢氏消渴候 (糖尿病) 的气功宣导法·····	(260)
按摩疗法·····	(262)
娱乐疗法·····	(272)
第八章 糖尿病的饮食治疗 ·····	(291)
糖尿病食疗原理·····	(293)
主食类降血糖食品·····	(297)
豆类降血糖食品·····	(303)
乳类降血糖食品·····	(306)



醋类降血糖食品.....	(307)
瓜果类降血糖食品.....	(309)
蔬菜类降血糖食品.....	(315)
鱼、肉类降血糖食品.....	(333)
食疗菜谱.....	(340)
第九章 糖尿病的其他疗法.....	(375)
熏洗疗法.....	(377)
点穴疗法.....	(377)
针灸疗法.....	(378)
磁穴疗法.....	(387)
刮痧疗法.....	(388)
拔罐疗法.....	(389)
药酒疗法.....	(392)
蜂胶疗法.....	(395)
第十章 专家提醒你糖尿病的防治.....	(399)
糖尿病的防治包括哪些内容.....	(401)
糖尿病饮食疗法的作用.....	(401)
糖尿病病人进纤维饮食好.....	(402)
糖尿病病人要限制饮酒.....	(402)
糖尿病病人宜食用植物油.....	(402)
糖尿病病人通过饮食控制饥饿感.....	(403)
糖尿病病人少吃水果.....	(403)
糖尿病病人少吃糖.....	(403)
木糖醇不能治疗糖尿病.....	(404)
糖尿病病人要灵活加餐.....	(404)
热源营养素及产能量.....	(405)



50 克大米或 50 克白面可提供的热量	(405)
50 克瘦肉的产热量及所含蛋白质、脂肪	(405)
250 克牛乳的产热量及所含蛋白质、脂肪	(406)
1 汤勺花生油提供的热量	(406)
500~750 克蔬菜提供的热量	(406)
一些含蛋白质较高的食物	(406)
糖尿病病人的调节饮食法	(407)
糖尿病病人总热量的计算	(407)
糖尿病病人全天主食需要量的分配	(408)
糖尿病病人的一天食谱安排	(408)
糖尿病病人宜吃的食物	(410)
糖尿病病人要吃主食	(410)
主食与副食对于糖尿病的控制	(411)
糖尿病性肾病病人的饮食原则	(412)
临床常用的口服降血糖药物	(412)
糖尿病病人口服降血糖药物时应注意的问题	(413)
磺脲类降血糖药物有两种失效	(414)
降糖灵的副作用及服用	(414)
优降糖的副作用及服用, 哪些药物易与它 产生对抗或加强	(415)
患糖尿病性肾病不能用降糖灵	(416)
糖尿病合并肺气肿、心力衰竭禁用降糖灵	(416)
糖尿病病人慎用心得安	(417)
糖尿病病人须禁用的药物	(417)
消渴丸治疗糖尿病的优点	(417)
降血糖中成药玉泉丸、降糖舒治疗糖尿病的特点	(418)



胰岛素治疗易出现的不良反应·····	(419)
糖尿病的遗传·····	(420)
微量元素铬能提高胰岛素活性·····	(421)
吡啶甲酸铬·····	(421)
吡啶甲酸铬与糖尿病·····	(422)
吡啶甲酸铬与脂代谢·····	(422)
磺脲类降糖药的适应症·····	(422)
磺脲类降糖药的副作用·····	(423)
双胍类降糖药的适应症·····	(423)
双胍类降糖药的副作用·····	(424)
哪些病人需要胰岛素治疗·····	(424)
胰岛素治疗的副作用·····	(425)
正确看待保健品对糖尿病的作用·····	(425)
糖尿病防治未来展望·····	(427)

第 1 章

专家解说糖尿病

