

周立峰 编著

糖尿病 冠心病

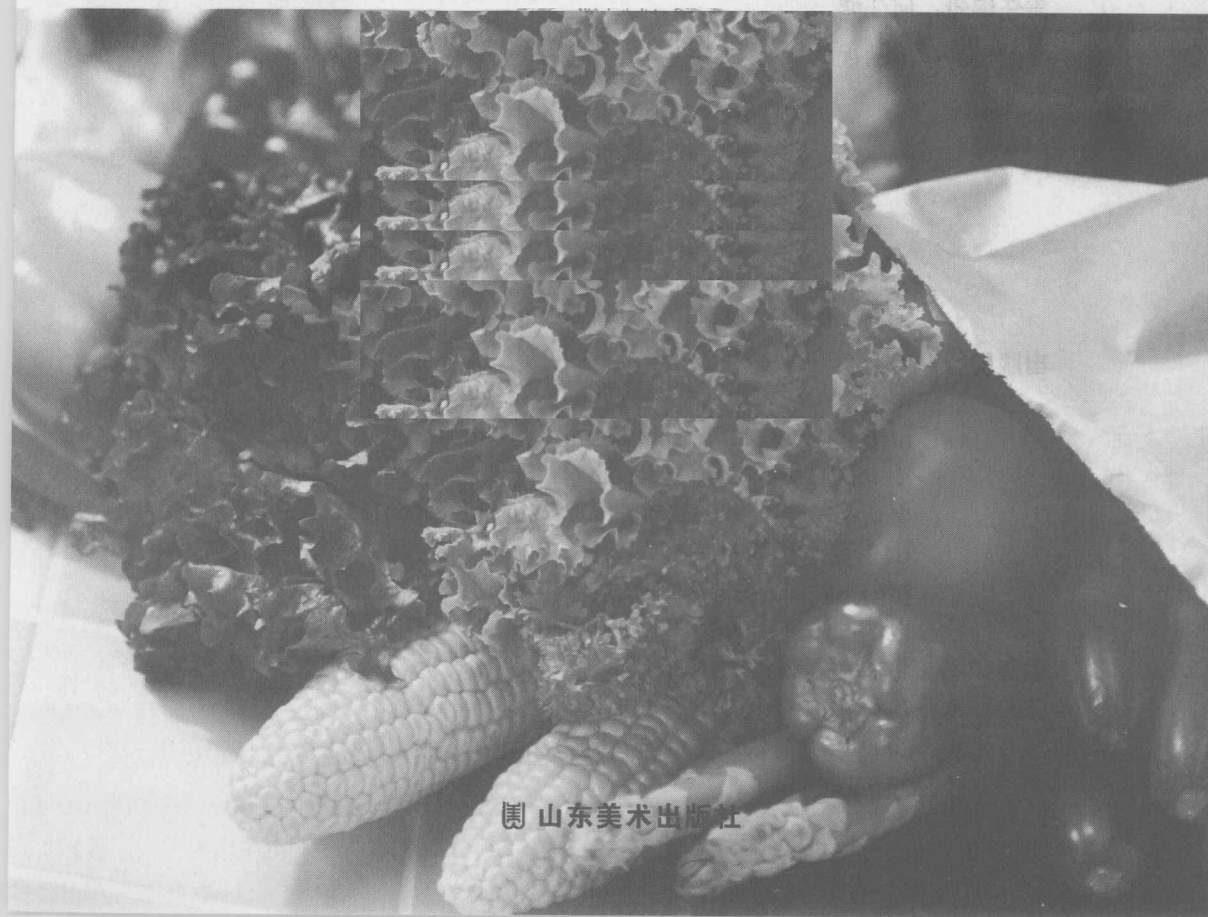
饮食与保健



**饮食保健是身体健康的基本保证。好的饮食习惯，
可以防止疾病的发生。**

糖尿病冠心病 饮食与保健

周立峰 编著



山东美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病冠心病饮食与保健/周立峰编著. — 济南: 山东
美术出版社, 2009.6

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-2752-0

I. 糖… II. 周… III. ①糖尿病—食物疗法②糖尿病—
保健③冠心病—食物疗法④冠心病—保健IV.

R247.1 R587.1 R541.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第051243号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

装帧设计: 灵动视线

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开 18.5印张

版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

定 价: 28.00元

前言

古往今来，人人都渴望健康。在科学技术快速发展、物质生活水平日益提高的今天，健康已成为人们幸福生活的基础，是每一个家庭中最为宝贵的财富。

那么，怎样才能达到健康呢？从事医疗与保健工作的家庭毕竟是少数，在多数从事其他职业的家庭中，经常发生面对健康与保健问题时措手不及、不知道该怎么办、“病急乱投医”的情况。比如一些简单的常见病，不一定都需要去医院，用点安全的非处方药或进行科学的保健护理就可以痊愈；再比如，有一些疾病需要找医生治疗，但更需要自己在家中配合调护，才能更快地恢复健康。还有一些疾病，如果懂得科学的预防方法，就能避免它发生。尤其是“非典”、禽流感的爆发，暴露了我们在掌握健康与保健知识、预防疾病能力、自我调护与康复能力等方面的欠缺。而这种欠缺，直接影响了身体健康、家庭健康及整个人生的健康。为此，我们精心组织编写了这一套健康科学指南——“爱·生活书系”。

据一项调查显示，目前全球十大死因中的恶性肿瘤、脑血管疾病、心脏病与糖尿病等疾病都与饮食有关。现代人虽然越来越富足，但健康问题层出不穷，非

科学饮食带来了许多新的疾病。本书围绕着糖尿病是什么、糖尿病的诱因、糖尿病的并发症及药物治疗、糖尿病的饮食疗法、糖尿病的物理疗法、糖尿病患者的日常生活保健；冠心病的基本知识、冠心病的检查、诊断与药物治疗、冠心病饮食疗法与调养、冠心病的非药物治疗法、冠心病患者的日常生活保养等问题作了详尽的论述。

由于编者水平有限，书中不妥之处，祈请广大读者朋友批评指教。

编者
2009年3月

目 录

第一章 糖尿病是什么

什么是糖尿病	(3)
中医学对糖尿病的认识	(3)
糖尿病对生命有哪些危害	(4)
糖尿病病情轻重的三种分类	(5)
糖尿病患者越来越多的原因	(5)
诊断糖尿病的世界标准和国内标准	(7)
糖尿病的诱因有哪些	(8)
什么是 I 型糖尿病	(10)
什么是 II 型糖尿病	(10)
什么是妊娠糖尿病	(11)
还有哪些特殊类型的糖尿病	(11)
糖尿病是一种终身疾患吗	(12)
及早发现糖尿病的10种先兆	(12)
糖尿病临床的分期	(13)
什么叫糖尿病的“黎明现象”	(14)
儿童糖尿病有什么特点、诊断标准是什么	(15)
老年糖尿病有什么特点	(16)
糖尿病患者应定期做六项常规检查	(16)
如何看懂化验单	(17)
我国糖尿病流行病学有何特点	(20)
尿糖阴性不会患糖尿病吗	(21)
尿糖阳性就一定会患糖尿病吗	(21)

自己怎样检测尿糖	(22)
什么是胰岛素,在糖尿病中它扮演怎样的角色	(23)
为什么提倡中西医结合治疗糖尿病	(24)

第二章 糖尿病的诱因

肥胖是怎样诱发糖尿病的	(27)
妊娠与糖尿病的关系	(28)
环境因素是怎样诱发糖尿病的	(28)
激素与糖尿病的关系	(29)
某些药物与糖尿病的关系	(29)
遗传与糖尿病的关系	(29)
糖尿病与自身免疫的关系	(30)
年龄、性别和职业与糖尿病的关系	(31)

第三章 糖尿病的并发症及药物治疗

一、糖尿病的并发症及其危害..... (35)

糖尿病患者为什么容易并发感染	(35)
糖尿病是怎么并发肾病的	(36)
低血糖会发生哪些并发症	(38)
为什么糖尿病患者容易并发脑血管病变, 预防措施有哪些	(39)
糖尿病病变是怎么并发周围神经病的	(40)
糖尿病是怎么并发肌肉骨骼疾病的	(41)
糖尿病病变是怎么并发皮肤病的	(42)
糖尿病乳酸性酸中毒是怎么回事	(43)
糖尿病并发外阴炎的临床表现有哪些,怎样治疗 ...	(43)

糖尿病患者易并发哪些口腔疾病	(44)
男性糖尿病患者的性功能有哪些障碍	(45)
女性糖尿病患者的性功能有哪些障碍	(47)
糖尿病与冠心病的关系如何	(47)
糖尿病与高血压的关系如何	(48)
什么是糖尿病性心脏病变, 有哪些并发症	(49)
糖尿病非酮症高渗性昏迷是怎么回事	(50)
血脂紊乱对糖尿病并发症有哪些影响	(50)
吸烟、营养与糖尿病慢性并发症	(52)
二、糖尿病的治疗与康复	(54)
糖尿病的治疗目标	(54)
糖尿病患者应怎样进行糖尿病 慢性并发症的防治	(55)
治疗糖尿病的口服降糖药物有哪几类, 可以搭配使用吗	(57)
什么时候糖尿病患者可以开始服用降糖药物, 血糖控制好了就可以停用吗	(58)
有哪些磺脲类降糖药物, 哪些糖尿病患者 适宜用磺脲类口服降糖药	(59)
糖耐量低减者需要口服降糖药吗	(60)
磺脲类药物的主要副作用有哪些	(61)
怎样判断糖尿病的治疗效果	(61)
哪些糖尿病患者适宜用双胍类降糖药	(62)
哪些糖尿病患者必须接受胰岛素治疗, 出现过敏反应怎么办	(63)
注射及购买胰岛素时必须注意些什么	(64)
药物治疗中的6个注意事项	(65)
警惕降糖药物导致低血糖	(66)

三、中医药疗法..... (67)

- 中医怎样看待糖尿病 (67)
- 中医治疗糖尿病有哪些优势 (68)
- 怎样以三消辨证治疗糖尿病 (69)
- 糖尿病夏季疗养法 (70)
- 怎样应用药浴疗法治疗糖尿病 (71)
- 降血糖中成药有何治疗特点 (73)
- 治疗糖尿病的常用中医药有哪些 (73)
- 部分中医药简介 (75)

第四章 糖尿病饮食疗法

一、饮食疗法和基本知识..... (85)

- 为什么说饮食疗法是治疗糖尿病的关键 (85)
- 哪些食物是糖尿病患者可以吃的 (86)
- 糖尿病的饮食治疗原则 (86)
- 糖尿病患者每日的进餐次数、时间及用药
与就餐是怎样安排的 (92)
- 糖尿病患者能饮酒吗 (93)
- 糖尿病患者并发其他疾病时在饮食上应注意什么 ... (93)
- 怎样安排糖尿病性高血压患者的饮食 (94)
- 怎样安排糖尿病性冠心病患者的饮食 (95)
- 怎样安排糖尿病性脑血管病患者的饮食 (95)
- 糖尿病儿童的饮食应注意什么 (97)
- 糖尿病孕妇饮食应如何安排 (98)
- 糖尿病患者可选择哪些甜味剂 (98)
- 糖尿病患者如何吃蛋类和肉类较为适宜 (100)

节假日及外出时在饮食上应遵守什么原则	(100)
糖尿病患者饥饿怎么办	(101)
二、各类糖尿病患者必备食谱	(102)
肥胖型糖尿病患者食谱	(102)
糖尿病性高血压患者食谱	(102)
糖尿病性冠心病患者食谱	(103)
糖尿病性高脂血症患者食谱	(103)
糖尿病并发肺结核患者食谱	(104)
糖尿病性肾病患者食谱	(104)
糖尿病性脂肪肝患者食谱	(105)
糖尿病性肝硬变患者食谱	(105)
糖尿病并发骨质疏松症患者食谱	(106)
糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者食谱	(106)
糖尿病并发尿路感染患者食谱	(107)
糖尿病并发便秘患者食谱	(107)
糖尿病伴发气管炎患者食谱	(108)

第五章 糖尿病的物理疗法

一、针灸疗法	(111)
针灸疗法的中医学原理	(111)
针灸疗法的降糖机理有哪些	(112)
怎样应用针灸疗法治疗糖尿病	(112)
糖尿病针灸注意事项	(115)
二、按摩疗法	(115)

按摩疗法是从哪些方面治疗糖尿病的,	
有哪些适应征与禁忌征	(116)
糖尿病自我按摩治疗须知	(117)
糖尿病有哪五期实用按摩疗法	(118)
糖尿病并发症防治实用按摩疗法	(120)
糖尿病按摩疗法的注意事项	(122)
三、运动疗法	(122)
哪些糖尿病患者适合运动疗法,	
哪些患者不适合	(123)
糖尿病患者在运动前应做好哪七个准备	(124)
糖尿病患者怎样选择适合自己的运动方法	(125)
怎样选择合适的运动时间及运动强度	(126)
怎样才能保证运动的安全	(127)
四、气功疗法	(128)
常用有效气功疗法	(128)
五、激光照射疗法	(132)
激光照射疗法常用哪些穴位	(132)
激光照射疗法怎样操作, 应注意哪些事项	(133)
六、心理疗法	(133)
糖尿病患者心理疗法有哪些方法	(134)
糖尿病心理疗法的注意事项	(136)

第六章 糖尿病患者日常生活保健

- 糖尿病患者能否继续参加学习和工作 (141)
- 糖尿病患者可以外出旅游或出差吗 (142)
- 季节变化对糖尿病患者有什么影响 (142)
- 为什么要求糖尿病患者生活必须有规律 (143)
- 糖尿病患者能结婚和生育吗 (143)
- 糖尿病患者如何住院治疗 and 在家治疗 (144)
- 个人卫生对糖尿病病情控制有影响吗 (145)
- 糖尿病患者生活有五忌 (145)
- 糖尿病患者的家属应如何配合治疗 (147)
- 糖尿病患者应如何四季养生 (147)

第七章 冠心病的基本知识

- 什么是脉搏, 怎样检查脉搏 (153)
- 什么是冠心病 (153)
- 冠心病常见的发病因素有哪些 (154)
- 缺血性心脏病和冠心病是一回事吗 (159)
- 动脉硬化与动脉粥样硬化是一回事吗 (160)
- 动脉粥样硬化是怎样形成的 (160)
- 什么是A型性格, 为什么A型性格
的人易患冠心病 (161)
- 水质软硬与冠心病的发生有何关系 (162)
- 冠心病会遗传吗 (163)
- 什么是心绞痛 (163)
- 典型心绞痛的临床表现有哪些 (164)
- 心绞痛为什么在劳累时、休息或睡眠时均可发生... (165)

冠心病患者多在什么情况下发生急性心肌梗死	··· (165)
急性心肌梗死有什么先兆症状	····· (167)
什么是心源性缺氧综合征	····· (167)
什么是X综合征	····· (168)
急性心肌梗死合并症有哪些	····· (168)
为什么冠心病发病率会逐年增高	····· (170)
肝、肺、脾胃与冠心病患病有什么关系	····· (171)
何谓冠心病的一级预防和二级预防	····· (173)

第八章 冠心病的检查、诊断与药物治疗

一、冠心病检查与诊断····· (177)

冠心病患者需要做哪些检查	····· (177)
冠心病患者需要做哪些特殊检查	····· (178)
典型的冠心病心电图有什么变化	····· (179)
单靠心电图能诊断冠心病吗	····· (180)
怎样识别右心室梗死	····· (181)
怎样判断心房肌梗死	····· (181)
如何鉴别典型的心绞痛发作	····· (182)
常见的心绞痛有哪几种	····· (183)
冠心病的治疗目的是什么, 常用方法有哪些	····· (186)
哪些冠心病患者适合做PTCA	····· (187)
常用治疗冠心病、心绞痛的药物有哪几类	····· (188)
为什么阿斯匹林也能防治冠心病	····· (189)
冠心病患者用药有时间讲究	····· (190)
硝酸甘油为什么能治疗心绞痛	····· (190)
冠心病患者应随身携带些什么药	····· (191)
冠心病、高血压合并糖尿病应如何治疗	····· (192)

冠心病缓解期的药物治疗有哪些	(193)
有效的止痛对治疗急性心肌梗死有什么意义， 常用药物有哪些	(195)
什么是冠心病猝死，如何急救	(196)
二、冠心病的中医药疗法	(197)

冠心病的中医临床分类	(197)
冠心病中医治疗原则是什么	(200)
中医治疗冠心病的常用治法有哪些	(200)
中医的望诊、切诊对冠心病的检查有何意义	(201)
冠心病患者如何选择中成药	(202)
哪些治疗冠心病的中西药不能同时服用	(204)
中医治疗冠心病的常用验方31例	(206)

第九章 冠心病饮食疗法与调养

冠心病食疗的七大基本原则	(217)
热能摄入过多与冠心病的关系	(218)
蛋白质的代谢与冠心病的关系	(219)
饮食习惯与冠心病的关系	(219)
冠心病患者为何应少吃食盐	(220)
吃花生可预防冠心病	(221)
低脂饮食对冠心病不利	(221)
多吃降血脂的食物与蔬菜	(222)
心肌梗塞患者的饮食原则	(223)
冠心病患者宜喝牛奶吗	(224)
多吃海鱼可预防冠心病	(224)
冠心病患者饮咖啡及茶应注意哪些问题	(225)
冠心病患者饮食有哪四忌	(226)

冠心病的茶饮疗法	(227)
冠心病的酒饮疗法	(229)
冠心病的菜肴疗法	(230)
冠心病的羹汤疗法	(235)
冠心病的粥膳疗法	(238)

第十章 冠心病的非药物治疗

一、心理疗法	(245)
冠心病患者如何注意心理保健	(245)
冠心病患者容易形成哪些心理反应	(246)
冠心病心理疗法的基本方法	(247)
A型性格冠心病患者应如何心理调养	(248)
冠心病自我心理疗法的常用方法	(249)
冠心病患者如何做好四季心理调适	(250)
二、气功疗法	(252)
气功为什么能治疗冠心病	(252)
冠心病气功疗法要讲究7大要领	(253)
几种常用的冠心病气功疗法	(255)
三、运动疗法	(257)
冠心病运动疗法常选项目	(257)
冠心病的健心体操运动疗法	(258)
冠心病的太极拳运动疗法	(260)
运动量的掌握及注意事项	(264)

四、刮痧疗法..... (265)

刮痧疗法防治冠心病的作用原理 (265)

刮痧的部位、工具 and 材料 (265)

刮痧的手法及实用刮痧疗法 (266)

刮痧疗法注意事项 (267)

第十一章 冠心病患者的日常生活保养

丈夫得了冠心病，妻子应该怎么办 (271)

冠心病患者为什么不宜大笑 (272)

冠心病患者慎过性生活 (272)

气候变化与冠心病有关吗 (273)

冠心病患者怎样旅游 (274)

冠心病患者多饮水有哪些好处 (275)

睡觉与冠心病患者自我保健有什么关系 (275)

冠心病患者能拔牙吗 (277)

第一章

糖尿病是什么