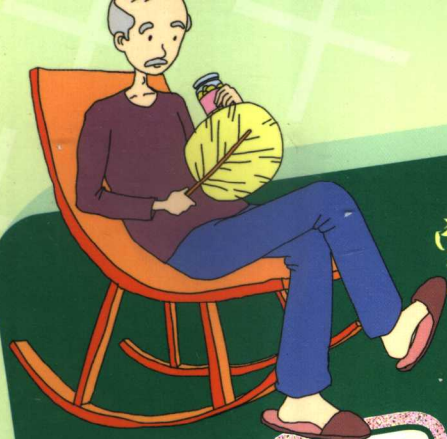


家庭医学手绘丛书



糖尿病病人 也能长寿



高溥超 高桐宣 主编



化学工业出版社



家庭医学手绘丛书

糖尿病病人 也能长寿

高溥超 高桐宣 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病病人也能长寿/高溥超, 高桐宣主编. —北京:
化学工业出版社, 2007. 1

(家庭医学手绘丛书)

ISBN 978-7-5025-9902-7

I. 糖… II. ①高…②高… III. 糖尿病 - 治疗
IV. R587. 105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 004885 号

家庭医学手绘丛书

糖尿病病人也能长寿

高溥超 高桐宣 主编

责任编辑: 靳纯桥 熊 颢

责任校对: 陈 静

装帧设计: 胡艳玮

化学工业出版社出版发行

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

购书咨询: (010) 64518888

购书传真: (010) 64519686

售后服务: (010) 64518899

<http://www.cip.com.cn>

新华书店北京发行所经销

北京彩云龙印刷有限公司印刷

三河市万龙印装有限公司装订

开本 787mm × 1092mm 1/24 印张 5 字数 61 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月北京第 1 次印刷

定价: 15.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

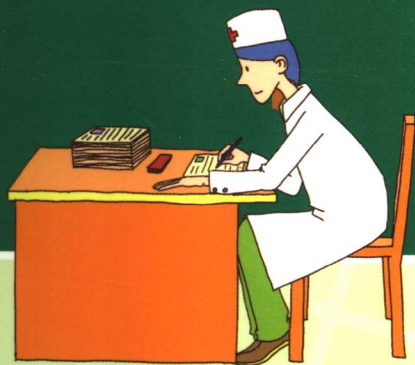
内容提要

本书是一部介绍糖尿病知识的书籍。主要内容有：

- + 糖尿病的病因
- + 糖尿病的主症
- + 糖尿病防治法
- + 糖尿病病人也能长寿

.....

本书图文并茂、文字简约、插图幽默，可供糖尿病患者参考与阅读。



家庭医学手绘丛书

越过情绪障碍
——抑郁症
自疗法

骨质疏松症
如何进补

简易
自我催眠法

糖尿病病人
也能长寿

“高压人群”
缓解压力妙法

月经病
食来调

蔬菜中的
降血脂药

中西药与食物
相宜相克

前列腺炎
自测与康复

本书编写人员名单

主 编

高溥超

高桐宣

总策划

于俊荣

编 者

高溥超

高桐宣

汪淑玲

魏淑敏

于连军

贾国民

李迎春

王占龙

王增辉

王瑞拉

王振清

鄂 江

插 图

席海军

苏 宁

电脑制作

张晓波

仇振兴

贾臻臻

陈诗勇

张 涛

前言

时下，家庭大众常见病多为心身疾病。所谓心身疾病是指心理与躯体的疾病。近年来，心身疾病对人们健康构成了严重威胁，日益受到医学界及家庭大众的重视。

为此，笔者们根据长期临床经验编成本丛书。倘若家庭大众能从中找到一些有益的东西，则是笔者们的最大希望。

丛书包括：《抑郁症自疗法》、《糖尿病病人也能长寿》、《简易自我催眠法》、《蔬菜中的降血脂药》、《月经病食来调》、《骨质疏松症如何进补》、《“高压人群”缓解压力妙法》、《前列腺炎自测与康复》、《中西药与食物相宜相克》等，所选疾病均为常见病与多发病。丛书中每本书都从家庭大众

自诊自疗的角度，生动活泼地叙述了常见病的病因病机、临床表现、自测、非药物治疗、国内外全新自疗法等内容。

本丛书以大众喜欢阅读的图文版形式编成书，且每种病症单独成册。具有贴近大众，科学性强，疗效新颖，图文并茂，漫画幽默，文字简约，通俗易懂的特点。

由于编者水平所限，书中不足之处，恳请广大读者和同仁指正。

编者

2007年4月

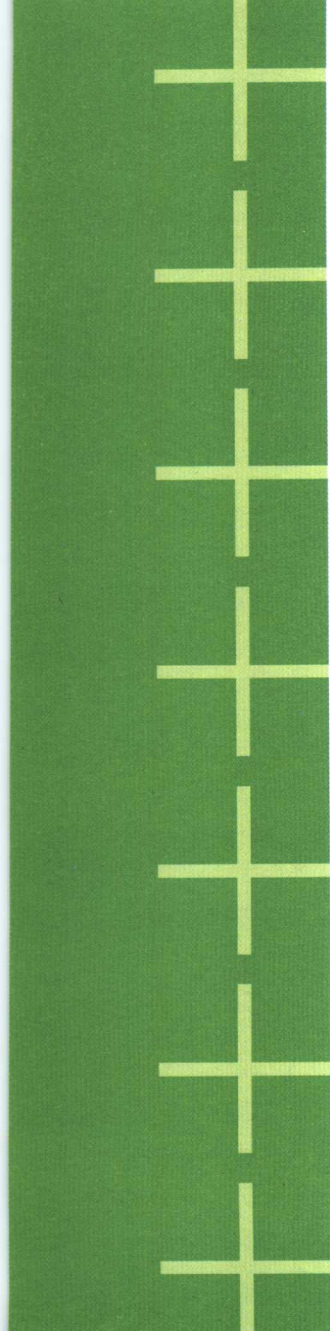


目录

- 1.什么是糖尿病 1
- 2.糖尿病的主症 2
- 3.糖尿病的危害 5
- 4.糖尿病的病因 6
- 5.糖尿病的发病率 11

- 6.为何城市糖尿病患者比农村高 12
- 7.糖尿病病人也能长寿 14
- 8.1型与2型糖尿病的区别 16
- 9.如何看待糖尿病的遗传性 18
- 10.糖尿病有哪些远期并发症 21

- 11.何为妊娠期糖尿病 22
- 12.小儿糖尿病的早期症状 24
- 13.多饮、多尿也不一定是糖尿病 27
- 14.何为血糖 29
- 15.如何控制血糖 31

- 
- 16.糖尿病患者不吃主食行吗 32
- 17.胰岛素是什么 35
- 18.糖尿病患者过量使用胰岛素的危害 38
- 19.什么是糖尿病足 39
- 20.糖尿病足的自我检查和预防 40
- 21.糖尿病患者检查应该注意些什么 51
- 22.糖尿病患者应如何配合治疗 54
- 23.糖尿病患者的心理治疗 56
- 24.糖尿病患者全天的主食需要量怎么分配 58
- 25.防治糖尿病注意事项 61
- 26.糖尿病的两个认识误区 62
- 27.糖尿病患者是否可以吸烟 65
- 28.糖尿病治疗与季节有关系吗 66
- 29.吸脂手术能治糖尿病吗 68
- 30.睡眠不好也会得糖尿病 71
- 31.木糖醇能治糖尿病吗 75
- 32.夜来香花籽可治糖尿病 77
- 33.桂皮可预防糖尿病 79

- 34. 苦瓜含类胰岛素物质 81
- 35. 常食黄鳝可治疗糖尿病 83
- 36. 荞麦有助于控制糖尿病 85
- 37. 糖尿病人应常食豆制品 87
- 38. 祛病补充微量元素的芦笋 90
- 39. 食丝瓜对糖尿病有何益处 93
- 40. 糖尿病患者的自我按摩疗法 95
- 41. 糖尿病的运动疗法 103
- 42. 健走运动对糖尿病病人有益 105





1.什么是糖尿病

糖尿病是一种由于体内胰岛素绝对或相对的分泌不足而引起的代谢紊乱为主的全身性疾病。主要的临床症状有多饮、多尿、多食、消瘦、尿糖及血糖增高。并可伴有蛋白质、脂肪的代谢相继紊乱，尤其以脂肪代谢紊乱而引起酮症酸中毒、失水、昏迷以致死亡。本病多见于中年以后，青少年及儿童也有。

2. 糖尿病的主症

典型症状“三多一少”。

- (1) 多尿：高浓度尿糖带走大量水分，
因此排尿次数增多，
尿量增多，夜尿增多。
- (2) 多饮：水分丢失，出现口渴、多饮。
- (3) 多食：热量丢失，
常有饥饿感，进食量明显增加。
- (4) 体重减轻：由于糖代谢失常，
脂肪蛋白质分解，脂肪代谢亢进等因素，
故严重患者体重逐渐减轻，
并常伴有乏力等症状。



(5) 其他症状:

皮肤反复感染, 如疖、痈,
经久不愈的小腿和足部溃疡。

泌尿系统反复感染。

肺结核发展迅速。

女性外阴瘙痒。

四肢皮肤感觉异常, 麻木、针刺、蚁走感。

出汗异常: 半身出汗或时有大汗。

视力下降。

性功能障碍。

发生餐前饥饿感、心慌、

手抖等低血糖症状。

许多轻型糖尿病病人发病初期无症状,
仅于查体时偶尔发现高血糖或尿糖。

