

糖尿病

最佳保健方案

丁海红 / 编著



- ◎ 糖尿病已成为一个世界性疾病
- ◎ 21世纪全球卫生保健的战略任务之一就是防治糖尿病
- ◎ 寻求最佳保健方案正是糖尿病患者迫切需求



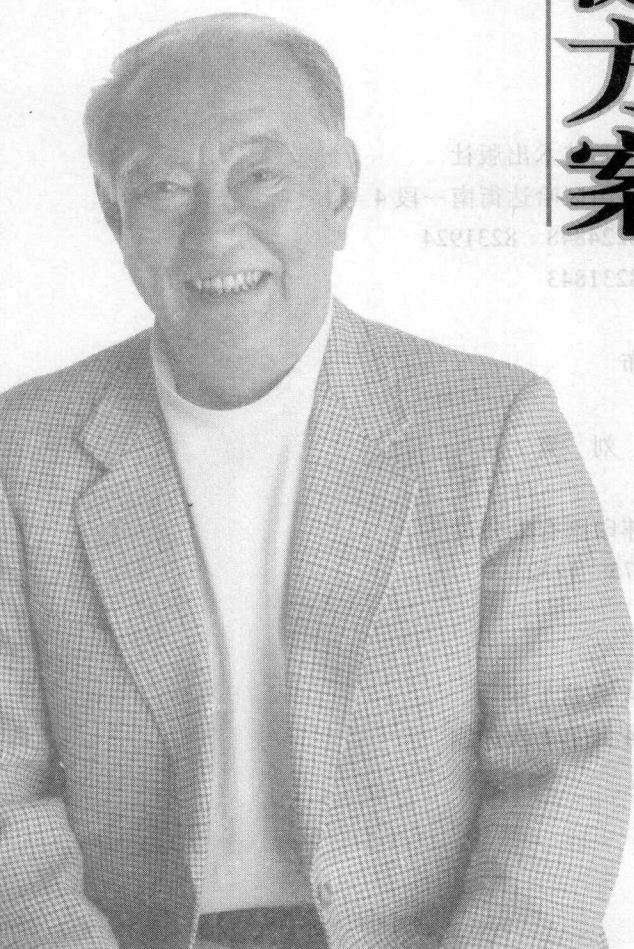
内蒙古科学技术出版社



糖尿病

最佳保健方案

◎丁海红/编著



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病最佳保健方案/丁海红编著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1558 - 4

I. 糖… II. 丁… III. 糖尿病 - 保健 - 基本知识
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 036124 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

邮购电话/ (0476)8231843

邮 编/ 024000

出 版 人/ 额敦桑布

组织策划/ 欧 东

责任编辑/ 那 明 刘 爽

封面设计/ 鲁 冰

印 刷/ 北京楠萍印刷有限公司

开 本/ 880 × 1275 1/32

印 张/ 15

字 数/ 375 千

版 次/ 2007 年 4 月第 1 版

印 次/ 2007 年 4 月第 1 次印刷

定 价/ 24.80 元

前 言

糖尿病是现代医学还无法根治的一种终身性疾病。随着生活条件的改善，生活方式的改变，糖尿病的发病率也在逐年增长，成为威胁人类健康的一种顽固性疾病。由于糖尿病与生活条件成正比关系，所以人们又美其名曰“富贵病”。许多人都知道的一个常识就是，一旦患了糖尿病，就需终身治疗。因此，无不谈病色变。其实，糖尿病并不可怕。无数事实告诉我们，战胜糖尿病并不难，只要以积极乐观的生活态度，坚持不间断的饮食疗法和运动疗法，就可以控制糖尿病。同时，积极配合医生进行治疗，做好糖尿病的三级预防，就可以使糖尿病病人像普通人一样正常工作、学习和生活。

为了帮助广大糖尿病患者建立积极的生活态度，我们特组织多名一线的医师和专家，为大家答疑解惑，对疾病的防与治进行科学指导。于是，就有了《糖尿病最佳保健方案》一书。本书以科学的态度，通俗易懂的语言，多方面阐述了糖尿病发病机制与保健方法，旨在帮助大家正确认识糖尿病，树立战胜糖尿病的必胜信心，从而快乐地享受生活的每一天。

本书共分12个部分：你有“富贵病”吗、糖尿病的病因病理、糖尿病的常规检查与诊断、糖尿病的一般治疗、糖尿病的饮食疗法、糖尿病的运动疗法、糖尿病的自然疗法、糖尿病的其他疗法、糖尿病并发症的防治、特殊糖尿病患者的生活指导、糖尿病的预防与早期发现、治疗糖尿病的偏方验方，为糖尿病患者的家庭保健提供了有针对性的指导，帮助每一位病人建立健康的生活方式，战胜疾病，享受人生。

编 者

目 CONTENTS 录

第一篇 你有“富贵病”吗

糖尿病的危害性/3

一项惊人的调查/3

糖尿病患者越来越多的原因/4

容易罹患糖尿病的高危人群/6

糖尿病对人体健康的危害/6

正确认识糖尿病/9

何谓糖尿病/9

糖和血糖/10

胰脏及胰岛/11

几种对抗胰岛素的激素/13

胰岛素的绝对不足和相对不足/14

原发性糖尿病/14





继发性糖尿病/15

糖尿病是一种终身性疾病/16

严阵以待糖尿病/16

第二篇 糖尿病的病因病理

糖尿病的病因/23

遗传因素/23

环境因素/24

自身免疫因素/25

病毒感染因素/26

个体因素/26

妊娠与绝经期/27

对抗失衡/28

受体异常/28

动脉硬化/28

化学毒物/29

I 型糖尿病的病因/29

II 型糖尿病的病因/31

妊娠糖尿病的病因/34

糖尿病的病理/35

糖尿病的发病机制/35

I 型糖尿病的发病机制/37

II 型糖尿病的发病机制/38

中医对糖尿病的认识/42

概述/42



中医病因学/43

中医病理学/46

第三篇 糖尿病的常规检查与诊断

糖尿病的自我检测/55

监测糖尿病/55

糖尿病的先兆/55

糖尿病的皮肤信号/58

女性糖尿病的特殊信号/59

早期发现糖尿病/60

自我判断病情轻重/64

糖尿病的医学检查/65

糖尿病的常规检查/65

尿糖测定/68

血糖检测/74

口服葡萄糖耐量试验/80

胰岛素测定/84

C 肽测定/86

胰岛自身抗体测定/88

糖化血红蛋白测定/89

糖尿病的诊断与分型/92

糖尿病实验室诊断分类/92

糖尿病在临床上的类型/93

糖尿病的临床表现/95

I 型糖尿病的临床特点/101





II 型糖尿病的临床特点/102

特异性糖尿病的临床特点/104

糖尿病的诊断标准/105

第四篇 糖尿病的一般治疗

糖尿病的健康教育/111

糖尿病教育的重要性/111

糖尿病教育的目的/114

糖尿病教育的对象/116

糖尿病教育的内容/117

糖尿病教育的方法/119

糖尿病的心理治疗/120

心理治疗的重要性/120

糖尿病患者的心理误区/121

不同年龄段糖尿病患者的心理特点/123

糖尿病患者的心理障碍/125

糖尿病患者的抑郁反应/126

糖尿病患者的焦虑反应/127

糖尿病患者的心理治疗/128

糖尿病患者的心理调节/129

树立科学的康复心理/133

糖尿病患者家属须知/135

糖尿病的药物治/137

药物治疗的作用/137

口服降糖药物种类/139





- 口服降糖药的合理使用/145
- 糖尿病的胰岛素治疗作用/151
- 胰岛素治疗的适应证/153
- 胰岛素治疗的副作用/153
- 胰岛素的种类/155
- 胰岛素的注射方法/156
- 减轻疼痛的注射技巧/160
- 胰岛素给药新途径/161
- 治疗糖尿病的中成药/164
- 能降低血糖的中成药/167

第五篇 糖尿病的饮食疗法

糖尿病患者饮食须知/173

糖尿病食疗的必要性/173

饮食治疗原则/174

饮食治疗的计算方法/176

糖尿病患者饮食的热量交换法/180

糖尿病患者的食物选择/186

主食类降血糖食品/186

豆类降血糖食品/189

蔬菜类降血糖食品/190

瓜果类降血糖食品/199

鱼肉类降血糖食品/203



第六篇 糖尿病的运动疗法

运动疗法/209

运动疗法的作用/209

运动疗法的适应证与禁忌证/214

运动项目的选择/215

老年糖尿病患者的运动/226

体弱糖尿病患者的运动/228

运动治疗的注意事项/229

第七篇 糖尿病的自然疗法

有效的自然疗法/235

起居疗法/236

沐浴疗法/250

娱乐疗法/256

第八篇 糖尿病的其他疗法

按摩疗法/275

按摩疗法的祛病养生作用/275

常用的按摩手法/276

糖尿病患者的按摩方法/279

点穴疗法/286

点穴按摩方法/286

按压髂嵴上/287

按压胰两侧/288

按压曲池等穴/288

针灸疗法/288





- 概述/288
- 针刺降血糖的机理/290
- 糖尿病的针灸方法/291
- 针灸治疗的特殊情况处理及刺禁/295
- 拔罐疗法/299**
 - 拔罐治疗糖尿病的机理/300
 - 糖尿病的拔罐疗法/301
- 刮痧疗法/303**
- 磁穴疗法/305**
- 蜂胶疗法/307**
 - 蜂胶是糖尿病患者的保护神/307
 - 蜂胶降糖及防治糖尿病并发症/309
- 花香疗法/311**
- 音乐疗法/312**
- 生物反馈疗法/314**
- 减肥疗法/315**
 - 减肥治疗的意义与适应证/316
 - 糖尿病的减肥疗法/317

第九篇 糖尿病并发症的防治

- 糖尿病急性并发症/327**
 - 糖尿病酮症酸中毒/327
 - 糖尿病非酮症高渗性昏迷/329
 - 糖尿病低血糖昏迷/331
- 糖尿病慢性并发症/334**



糖尿病性眼病/334

糖尿病性肾脏疾病/337

糖尿病性神经病变/342

心血管系统并发症/345

糖尿病足/350

糖尿病性胃肠病变/353

功能障碍/356

感染/359

皮肤病变/362

第十篇 特殊糖尿病患者的生活指导

儿童糖尿病/369

儿童糖尿病的特点/369

儿童糖尿病与成人糖尿病的不同/371

儿童糖尿病的家庭护理/372

儿童糖尿病的饮食调养意义/373

儿童糖尿病的饮食原则/373

糖尿病儿童的生长发育/374

糖尿病儿童可以上学/375

糖尿病儿童的运动方案/376

怎样预防儿童和青少年Ⅱ型糖尿病/377

儿童糖尿病的治疗/377

妊娠糖尿病/380

妊娠糖尿病的危害/380

早期发现和确诊妊娠糖尿病/381



母亲高血糖对胎儿的影响/382	05A 母亲高血糖对胎儿的影响
妊娠糖尿病的检测/384	05A 妊娠糖尿病的检测
妊娠糖尿病的饮食治疗/386	05A 妊娠糖尿病的饮食治疗
妊娠糖尿病的运动治疗/387	05A 妊娠糖尿病的运动治疗
妊娠糖尿病的药物治	05A 妊娠糖尿病的药物治
妊娠糖尿病的治疗/389	05A 妊娠糖尿病的治疗
妊娠糖尿病的保健/391	05A 妊娠糖尿病的保健
糖尿病女性的生育/392	05A 糖尿病女性的生育
老年糖尿病/397	05A 老年糖尿病
老年糖尿病的特点/397	05A 老年糖尿病的特点
老年糖尿病的饮食原则/399	05A 老年糖尿病的饮食原则
老年糖尿病的四季护理/401	05A 老年糖尿病的四季护理
老年糖尿病的治疗/403	05A 老年糖尿病的治疗
老年糖尿病患者的用药/404	05A 老年糖尿病患者的用药

第十一篇 糖尿病的预防与早期发现

糖尿病的一级预防/411	05A 糖尿病的一级预防
糖尿病可以预防/411	05A 糖尿病可以预防
防病胜于治病/412	05A 防病胜于治病
一级预防/414	05A 一级预防
良好饮食习惯的养成/417	05A 良好饮食习惯的养成
健康的生活方式/419	05A 健康的生活方式
高危人群应定期检查/420	05A 高危人群应定期检查
避免使用可能引发胰腺炎的	05A 避免使用可能引发胰腺炎的
药物/422	05A 药物/422
糖尿病的二级预防/425	05A 糖尿病的二级预防
糖尿病的早期筛查/425	05A 糖尿病的早期筛查



早期发现糖尿病/426

糖尿病早发现可查耳垢/427

糖尿病患者要学会自我监测/427

糖尿病患者要监护的内容/428

糖尿病的三级预防/429

三级预防的方法/429

糖尿病并发症的预防/430

第十二篇 治疗糖尿病的偏方验方

中医验方/439

中医偏方/451

附录 诊治参考/461

第一篇



你有『富贵病』吗



