

降血糖

就是这么简单

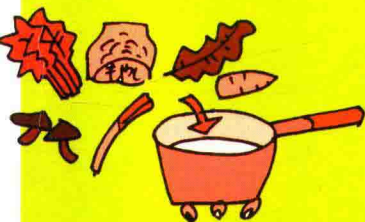


高血糖人群健康读本!

含健康程度自测表,
科学应对高血糖。

[日]井藤英喜 / 主编

王婷婷 / 译



血糖控制不好, 出现并发症最危险!

生活习惯, 就能降血糖!



降血糖

就是这么简单

[日] 井藤英喜 / 主编

王婷婷 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

降血糖就是这么简单 / (日) 井藤英喜主编 ; 王婷婷译. — 青岛 : 青岛出版社, 2019.2
ISBN 978-7-5552-7931-0

I. ①降… II. ①井… ②王… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 021013 号

TITLE: [血糖値の高い人がまず最初に読む本]

BY: [井藤 英喜]

Copyright © SHUFU TO SEIKATSU SHA, 2014

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇与生活社授权青岛出版社有限公司在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。版权所有,翻印必究

山东省版权局版权登记号 图字:15-2016-171

书 名 降血糖就是这么简单

JIANGXUETANG JIUSHI ZHEMEJIANDAN

主 编 [日] 井藤英喜

译 者 王婷婷

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

责任编辑 逢 丹

特约编辑 肖文静 王 燕

封面设计 杨晓雯

制 作 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

印 刷 青岛北琪精密制造有限公司

出版日期 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

开 本 32 开 (890mm × 1240mm)

印 张 5

字 数 110 千

图 数 172 幅

印 数 1~5000

书 号 ISBN 978-7-5552-7931-0

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别:生活 / 健康

糖尿病早期没有明显症状，容易让人掉以轻心！

每10个成年人中就有1人患有糖尿病！

- ❗ 95%的糖尿病是由不良生活习惯导致的
- ❗ “小肚子”正是高血糖的危险信号
- ❗ 不吃早饭是迈向糖尿病的第一步
- ❗ 运动要注意适当，不要“过强”或“过弱”
- ❗ 吸烟会引发糖尿病并发症
- ❗ 糖尿病患者原则上禁止饮酒

井藤英喜

1944年生于日本大阪。1970年东京大学医学部毕业。1979~1981年在美国国立老化研究所内分泌部门留学。1972年至今就职于东京老年医疗中心（现为东京健康长寿医疗中心），曾任该中心内分泌代谢科主任、东京保健医疗公社多摩北部医疗中心负责人，现为东京健康长寿医疗中心院长，兼任日本糖尿病学会、日本老年医学会、日本动脉硬化学会的评议员及理事等职，是老年病、糖尿病、高脂血症方面的专家。

在当今社会，许多人即使体检时发现血糖偏高，也只是苦笑一下，不会认真对待。因为大家普遍的认知是：“血糖稍稍偏高一些也没有什么大碍”。还有一部分人害怕查出糖尿病，所以不愿去医院接受检查。实际上，如果一个人被查出血糖偏高，那么他和糖尿病的斗争就已经开始了。

2016年4月7日的世界卫生日的主题是“打败糖尿病”，据世界卫生组织发布的报告显示，全球有4.22亿糖尿病患者，其中中国就有1.1亿患者，更重要的是，中国还有5亿人处于糖尿病前期。作为能引发脑中风、心脏病、失明、截肢等多种并发症的疾病来说，这个人数可以说是十分庞大了。

如果一个人的血糖偏高，意味着他极有可能会患上糖尿病。但也没有必要过度惊恐，虽说糖尿病可能会引发各种并发症，但只要在那之前控制住血糖，便可有效防止糖尿病及其并发症的发生。

如果你发现自己血糖偏高，可以通过本书了解如何有效控制血糖以及预防糖尿病并发症。应充分认识到高血糖的潜在危害，做好糖尿病的预防工作。

高血糖、 糖尿病的发病过程

遗传因素（具有易患上糖尿病的体质）

+

日常不良的生活习惯

传染性疾病



肥胖



暴饮暴食



手术、受伤



衰老



过度饮用酒、果汁



滥用药物



压力过大



运动不足



自身免疫力等

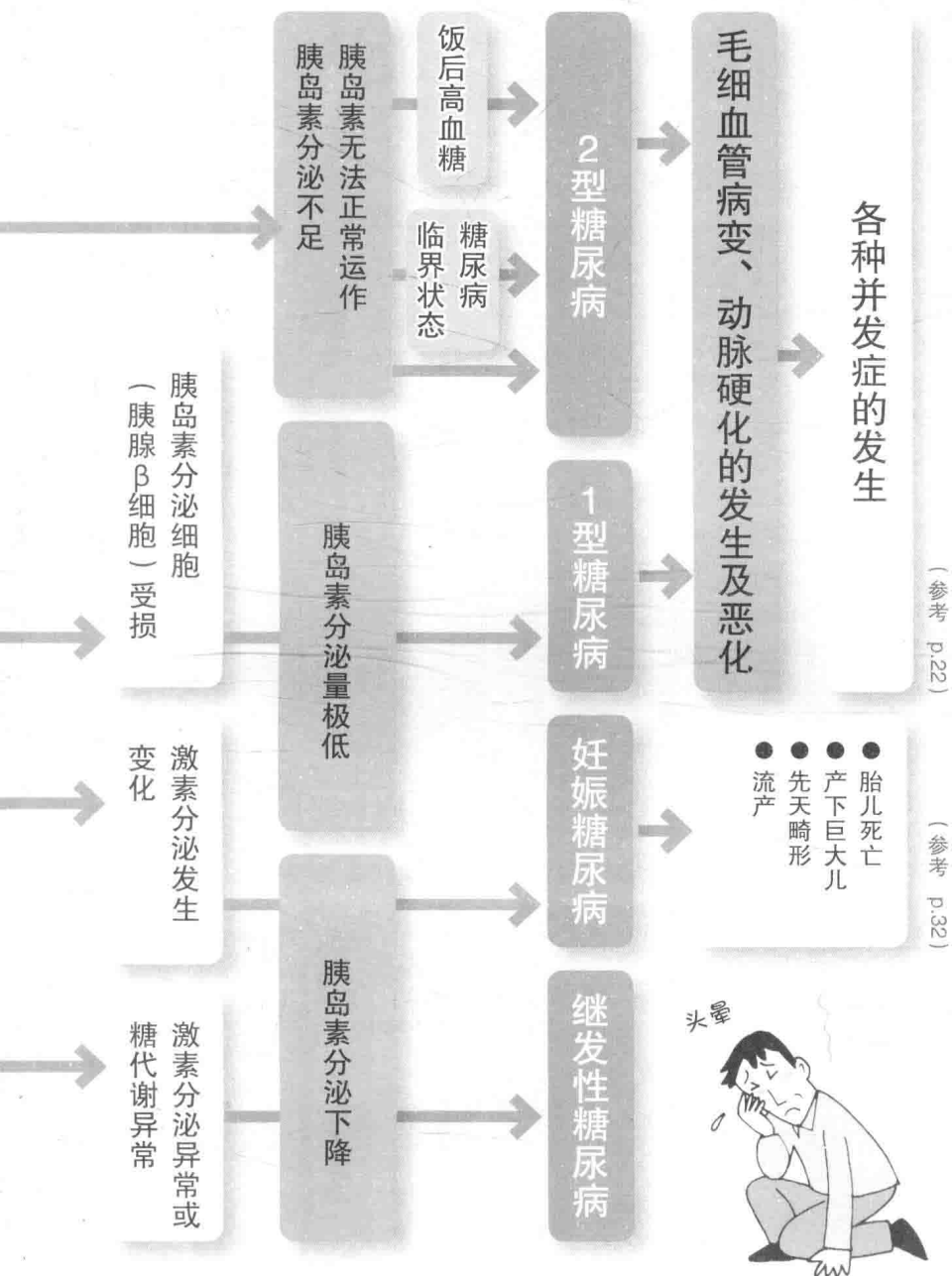
妊娠



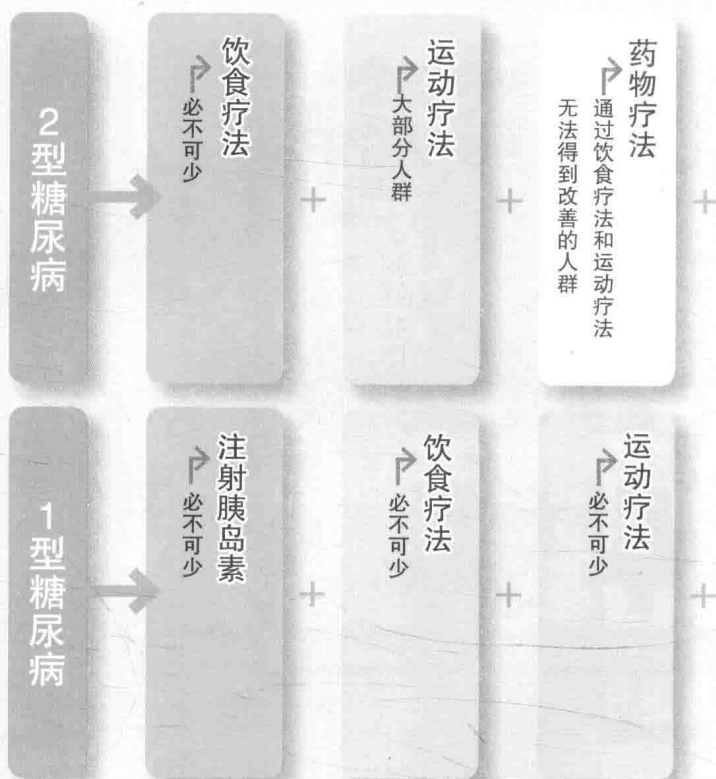
其他疾病的影响

=

- 慢性胰腺炎、胰腺癌
- 胰高血糖素瘤
- 垂体生长激素腺瘤
- 嗜铬细胞瘤
- 原发性醛固酮增多症
- 库欣综合征
- 肝硬化
- 血色素



高血糖、糖尿病的治疗方案



血糖控制目标

目标	血糖目标值		
	恢复血糖正常值	预防并发症	治疗效果不佳时
糖化血红蛋白 (HbA1c)	不超过6.0%	不超过7.0%	不超过8.0%
说明	此目标适用于只需通过适当的饮食疗法和运动疗法便可达到的情况下；或是通过药物疗法可达到此目标，但又不会产生低血糖等副作用时。	以预防并发症为目的。对应的血糖值应约为以下数值： ●空腹时 $\leq 130\text{mg/dl}$ (7.2mmol/L) ●饭后2小时 $\leq 180\text{mg/dl}$ (10mmol/L)	此目标适用于由低血糖等副作用或是其他原因导致的治疗效果不佳的情况下。

*以上皆为针对成人的目标值，孕妇除外。

*治疗目标应结合每位患者的实际状况分别制订。

妊娠糖尿病

饮食疗法个必不可少

运动疗法个可能的范围内

注射胰岛素个有必要时

妊娠时的血糖控制目标

血糖值	饭前	60 ~ 90mg/dl (3.3~5mmol/L)
	饭后2小时	100mg/dl (5.6mmol/L)
糖化白蛋白 (GA)		15.0%左右
糖化血红蛋白 (HbA1c)		5.0%左右

目录



序言 / 3

高血糖、糖尿病的发病过程 / 4

高血糖、糖尿病的治疗方法 / 6

第一章 血糖值的基础知识

测一测你对“血糖值、糖尿病基础知识”的了解程度 / 13

糖尿病患者数量激增！你是否位列其中？ / 14

什么是“血糖”？高血糖可导致什么后果？ / 16

95%的糖尿病是由不良的生活习惯导致的 / 18

警惕！糖尿病恶化可引发这些症状 / 20

不知何时会降临到自己身上？性命攸关的糖尿病并发症！ / 22

确诊糖尿病应该做哪些检查？ / 24

除了血糖检查，其他检查也不可少 / 26

导致血糖升高的危险因素 / 28

糖尿病患者及潜在患者应做好自我管理 / 30

什么是妊娠糖尿病、糖尿病合并妊娠？ / 32

专题1 “复合型生活习惯病”危害大，谨防代谢综合征 / 34





第二章 肥胖是大敌！肥胖的预防和消除

测一测你的“肥胖危险度” / 35

“小肚子出来了”正是高血糖的危险信号 / 36

了解理想体重指数，消除肥胖 / 38

减肥没有捷径！遵守“饮食五原则” / 40

快速减肥易反弹、风险大 / 42

专题2 25%的男性患有代谢综合征！肥胖人群更应多加要注意 / 44

第三章 控制血糖的饮食要点

测一测你的“饮食健康程度” / 45

健康的饮食是控制血糖的基础 / 46

不吃早饭是诱发肥胖和糖尿病的一大原因 / 48

所谓的营养均衡，指的就是多吃蔬菜 / 50

可引发糖尿病的“糟糕的食谱” / 52

油脂少的理想食谱 / 54

选择大腿肉，而非里脊肉；选择鸡胸肉，而非鸡翅 / 56

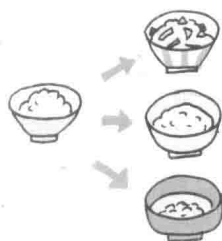
实在想吃猪排盖饭的时候怎么办？ / 58

掌握各种鱼的食用季节，享受健康美味 / 60

金枪鱼肥肉的热量是瘦肉的2.4倍 / 62

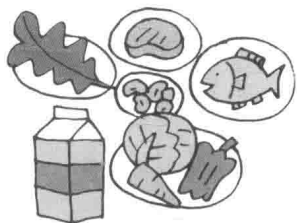
多食用大豆及大豆制品 / 64

寻找健康料理的餐馆 / 66



啤酒、果汁和蔬菜汁也不能随便喝 / 68

实在想吃“零食”的人，可通过一日的饮食进行调整 / 70



速食食品应加些蔬菜 / 72

如何吃好外卖 / 74

增加食物的分量感 / 76

在外就餐时的八个注意事项 / 78

如何享受宴会美食 / 80

患有高血压并发症人群的饮食注意事项 / 82

患有高脂血症及动脉硬化并发症人群的饮食注意事项 / 84

患有糖尿病肾病并发症人群的饮食注意事项 / 86

老年人安全饮食要点 / 88

专题3 烤肉的健康吃法，将“肉、肉、肉”换成“蔬菜、肉、蔬菜” / 90

第四章 与酒的相处之道

测一测你的“酒瘾危险度” / 91

为什么糖尿病患者原则上禁止饮酒？ / 92

啤酒和烧酒真的不会使血糖升高吗？ / 94

遵守适量原则，保证每周2天肝休日 / 96

饮酒时的五条注意事项 / 98

专题4 饮酒时真正导致发胖的是下酒菜 / 100



第五章 养成运动习惯，改善血糖

测一测你的“运动量”是否充足 / 101

为什么要运动？运动的十个好处 / 102

买双贵点的运动鞋 / 104

每天多少运动量为宜？ / 106

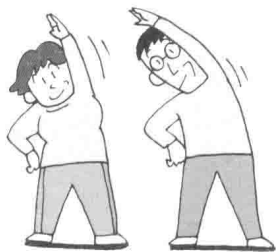
注意运动适当，不要“过强”或“过弱” / 108

老年人“安全运动”要点 / 110

在工作、家务的间隙做体操或伸展运动 / 112

运动时的注意事项 / 114

专题5 如何预防脚磨破、起水泡、感染等足部问题 / 116



第六章 战胜压力降血糖

测一测你的“压力程度” / 117

压力是现代人的大敌，是万病之源 / 118

压力与血糖的密切联系 / 120

寻找适合自己的压力排解方法 / 122

不起眼的小方法，舒缓身心功效大 / 124

专题6 科技进步导致现代人压力大增 / 126



第七章 审视日常生活，控制血糖

测一测你是否需要“改善生活习惯” / 127

要重新审视自己的生活习惯 / 128

一旦吸烟引发并发症，应立即戒烟 / 130

被医生建议参加“健康教育”时怎么办 / 132

保证睡眠质量的“早、中、晚”原则 / 134

击退活性氧，让血液变清爽 / 136

持续高血糖可导致各种感染性疾病 / 138

“3个3+1”刷牙法 / 140

为什么要做好“足部保养”？ / 142

专题7 旅行时也不能过食、过饮，可坚持早起散步 / 144



第八章 高血糖及糖尿病的科学疗法

测一测你的“治疗适应程度” / 145

治疗的根本在于生活习惯的改善 / 146

糖尿病药物疗法的基础——口服药 / 148

需要注射胰岛素时 / 150

进行药物疗法时要注意低血糖 / 152

安全度过“应激状态”的方法 / 154

切勿轻信民间偏方 / 156

如何选择可靠的医生和医院 / 158



降血糖

就是这么简单

[日] 井藤英喜 / 主编

王婷婷 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

降血糖就是这么简单 / (日) 井藤英喜主编 ; 王婷婷译. — 青岛 : 青岛出版社, 2019.2
ISBN 978-7-5552-7931-0

I. ①降… II. ①井… ②王… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 021013 号

TITLE: [血糖値の高い人がまず最初に読む本]

BY: [井藤 英喜]

Copyright © SHUFU TO SEIKATSU SHA, 2014

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSU SHA CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇与生活社授权青岛出版社有限公司在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。版权所有, 翻印必究

山东省版权局版权登记号 图字: 15-2016-171

书 名 降血糖就是这么简单

JIANGXUETANG JIUSHI ZHEMEJIANDAN

主 编 [日] 井藤英喜

译 者 王婷婷

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

责任编辑 逢 丹

特约编辑 肖文静 王 燕

封面设计 杨晓雯

制 作 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

印 刷 青岛北琪精密制造有限公司

出版日期 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

开 本 32 开 (890mm × 1240mm)

印 张 5

字 数 110 千

图 数 172 幅

印 数 1~5000

书 号 ISBN 978-7-5552-7931-0

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 生活 / 健康