

最新推出一套糖尿病预防与食疗新方案

糖尿病 预防与食疗

糖尿病发病机理与致病因素 糖尿病临床症状与预防措施
糖尿病急性并发症与预防 糖尿病慢性并发症与预防
糖尿病自然治疗与辅助措施 糖尿病日常保健与家庭康复

最新

糖尿病预防与食疗

新方案

主编 向鸿鼎

20多位糖尿病专家综合

国内外最先进的

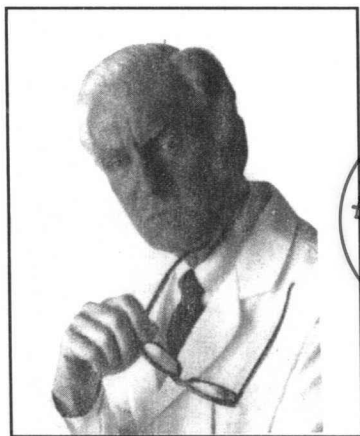
研究成果 临床治疗



陕西人民出版社

糖尿病预防与食疗

主编/向鸿鼎



陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病预防与食疗/向鸿鼎主编. —西安: 陕西人民出版社, 2003

ISBN 7-224-06737-7

I. 糖... II. 向... III. ①糖尿病—预防(卫生)
②糖尿病—食物疗法 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 100922 号

书 名: 糖尿病预防与食疗

主 编: 向鸿鼎

出版发行: 陕西人民出版社(西安北大街 131 号 邮编: 710003)

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 32 开 11.5 印张

字 数: 210 千字

版 次: 2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1-2000

书 号: ISBN 7-224-06737-7/R · 19

定 价: 20.00 元

前 言

糖尿病是一种全身性的常见的内分泌代谢疾病，是由于体内胰岛素绝对或相对分泌不足引起的糖、脂肪、蛋白质三大物质代谢紊乱的疾病。

糖尿病是仅次于心脑血管疾病、癌症、艾滋病而位列第四的世界流行性疾病，十分普遍，据有关报道，其发病率国外约5%，国内约2%，世界上糖尿病患者近2亿，其中我国患者就达到3000万，而且还在不断增加。据预计，15年后，亚洲糖尿病患者将增加3倍，到2010年患者将达到1.5亿，特别是我国患者将增加到15%，这个可怕的病魔严重地威胁着世人的生命健康，人们必须给予高度的重视。

糖尿病中老年患者更是逐年上升，50岁以上患病率达到10%，60岁以上患病率达到20%。而且80%的轻度患者根本不知道自己患有糖尿病。糖尿病潜伏期较长，也较隐蔽，长达若干年才会显现。期间容易并发多种急、慢性并发症，尤其是全身性神经、微血管、大血管慢性并发症不断增加。50%的失明，50%的脑血管疾病，30%的慢性肾功能衰竭，60%的截肢，以及心肌梗死、肺结核、中风、尿路感染、化脓性感染等疾病，都是由糖尿病并发症引起的。在欧美各国，80%糖尿病患者死于大血管病，有一半死于冠心病。我国糖尿病患者并发大、小血管病发病率也非常高，特别是慢性并发症更是头号杀手。

糖尿病在目前依靠药物还不能完全治愈，只有及早进行预防和保健，才能够阻止发病。糖尿病患者只有通过适当的医疗与保健相结合，才可以控制病情。糖尿病重在预防与保健，要尽早诊断和治疗，将病情扼制在萌芽状态，预防并发症出现，减少致残率和死亡率，这才是对待糖尿病的正确态度。

糖尿病又称为“富贵病”，其实许多致病原因都是由于我们不正确和不科学的生活习惯引起的。特别是随着物质生活水平的提高，饮食结构的变化，加上社会竞争的加剧和环境的污染，人们出现心理失衡和运动不足，诱发了糖尿病蔓延。因此，必须注意科学营养和合理膳食，改变不合理的饮食和生活习惯。增加运动量，强身健体，提高机体抵抗力。

在预防糖尿病问题上主要是许多人对糖尿病的危害性缺乏认识，不能做到早期发现，出现漏诊、误诊、耽误治疗等现象，不能及时住院治疗，导致各种并发症发生。许多患者不知道怎样合理控制饮食和调理营养，滥用降糖药物和胰岛素，滥用所谓的偏方秘方，造成医疗混乱和病情加重，严重影响着广大患者的生命健康。所以，普及糖尿病预防和治疗知识非常重要，我们人人都应该掌握糖尿病的基本知识和预防方法。

内容简介

本书综合了国内外最新研究成果，在有关权威专家指导下，全面系统地介绍了糖尿病有关知识。包括糖尿病发病机制与致病因素、临床症状与预防措施、急性并发症与预防、慢性并发症与预防、自然治疗与辅助措施、日常保健与家庭康复等内容，是广大基层医务工作者和糖尿病患者的良师益友。

在编写本书过程中，参考了许多国内外的文献资料，在此对有关专家、学者表示衷心感谢。由于作者水平有限，书中难免存在错误或不妥之处，敬请专家和读者批评指正。



目 录

第一章 糖尿病发病机制与致病因素

1. 糖尿病的基本知识 (2)
 - 血糖的含义 (2)
 - 化验血糖的意义 (3)
 - 尿糖的含义 (7)
 - 酮体的含义 (9)
 - 什么是胰岛素 (9)
 - 糖基化血红蛋白的含义 (10)
 - 血脂与糖尿病的关系 (10)
 - 血压与糖尿病的关系 (11)
 - 葡萄糖耐量试验 (12)
2. 糖尿病的发病机制 (13)
 - 糖代谢紊乱 (13)
 - 脂肪代谢紊乱 (14)
3. 糖尿病的致病因素 (15)
 - 遗传因素 (15)
 - 肥胖因素 (16)
 - 食物因素 (18)
 - 饮酒因素 (18)



妊娠因素	(20)
免疫因素	(20)
环境因素	(21)
激素因素	(22)
药物因素	(22)
精神因素	(23)
其他因素	(23)

第二章 糖尿病临床症状与预防措施

1. I 型糖尿病	(26)
临床症状	(26)
预防措施	(26)
饮食指南	(27)
2. II 型糖尿病	(30)
临床症状	(30)
预防措施	(31)
饮食指南	(31)
3. 妊娠糖尿病	(33)
临床症状	(34)
预防措施	(34)
饮食指南	(35)
4. 特殊类型糖尿病	(39)
临床症状	(40)
预防措施	(40)
饮食指南	(40)



- 预防措施 (74)
- 饮食指南 (74)
3. 糖尿病并发脑血管病 (77)
- 临床症状 (77)
- 预防措施 (79)
- 饮食指南 (80)
4. 糖尿病并发心肌病 (82)
- 临床症状 (82)
- 预防措施 (82)
- 饮食指南 (83)
5. 糖尿病并发高脂血症 (86)
- 临床症状 (86)
- 预防措施 (87)
- 饮食指南 (87)
6. 糖尿病并发贫血症 (90)
- 临床症状 (90)
- 预防措施 (91)
- 饮食指南 (91)
7. 糖尿病并发脂肪肝 (93)
- 临床症状 (93)
- 预防措施 (94)
- 饮食指南 (94)
8. 糖尿病并发肝炎 (97)
- 临床症状 (97)
- 预防措施 (98)



饮食指南	(98)
9. 糖尿病并发胃功能紊乱	(100)
临床症状	(100)
预防措施	(101)
饮食指南	(101)
10. 糖尿病并发肠病	(104)
临床症状	(104)
预防措施	(105)
饮食指南	(105)
11. 糖尿病并发肾病	(107)
临床症状	(108)
预防措施	(109)
饮食指南	(109)
12. 糖尿病并发肾功能衰竭	(112)
临床症状	(113)
预防措施	(114)
饮食指南	(114)
13. 糖尿病并发泌尿系统感染	(118)
临床症状	(118)
预防措施	(120)
饮食指南	(120)
14. 糖尿病并发神经原性膀胱症	(122)
临床症状	(123)
预防措施	(123)
饮食指南	(124)



15. 糖尿病并发外阴炎 (126)
 - 临床症状 (126)
 - 预防措施 (127)
 - 饮食指南 (127)
16. 糖尿病并发前列腺炎 (129)
 - 临床症状 (130)
 - 预防措施 (131)
 - 饮食指南 (131)
17. 糖尿病并发性功能障碍 (133)
 - 临床症状 (133)
 - 预防措施 (134)
 - 饮食指南 (134)
18. 糖尿病并发上呼吸道感染 (136)
 - 临床症状 (137)
 - 预防措施 (137)
 - 饮食指南 (137)
19. 糖尿病并发气管炎 (139)
 - 临床症状 (140)
 - 预防措施 (140)
 - 饮食指南 (141)
20. 糖尿病并发肺炎 (143)
 - 临床症状 (143)
 - 预防措施 (144)
 - 饮食指南 (144)
21. 糖尿病并发肺结核 (146)



临床症状	(147)
预防措施	(147)
饮食指南	(148)
22. 糖尿病并发口腔疾病	(150)
临床症状	(151)
预防措施	(151)
饮食指南	(152)
23. 糖尿病并发视网膜病变	(154)
临床症状	(154)
预防措施	(156)
饮食指南	(157)
24. 糖尿病并发皮肤病	(159)
临床症状	(159)
预防措施	(162)
饮食指南	(163)
25. 糖尿病并发骨质疏松症	(165)
临床症状	(165)
预防措施	(166)
饮食指南	(166)
26. 糖尿病足	(169)
临床症状	(170)
预防措施	(171)
饮食指南	(172)
27. 糖尿病并发周围神经病变	(173)
临床症状	(174)



预防措施	(175)
饮食指南	(175)

第五章 糖尿病自然治疗与辅助措施

1. 饮食疗法	(180)
饮食疗法的原则	(180)
各类营养素对糖尿病的影响	(182)
糖尿病患者食谱的制定法	(191)
2. 运动疗法	(208)
运动疗法的原则	(211)
如何选择适宜的运动量	(212)
糖尿病患者的典型运动方式	(216)
运动疗法的注意事项	(220)
3. 心理疗法	(222)
心理疗法的形式	(223)
心理疗法的内容	(226)
心理疗法的注意事项	(228)
4. 药物治疗	(229)
药物治疗的原则和目的	(229)
中药治疗简介	(230)
口服降糖药治疗	(231)
胰岛素治疗	(256)
药物治疗的注意事项	(263)
5. 洗浴疗法	(264)
中药浴疗法的作用机制	(264)



中药浴疗法的注意事项	(265)
水疗的作用机制	(266)
水浴疗法的种类	(267)
水浴疗法的注意事项	(269)
6. 按摩疗法	(270)
按摩疗法的适宜范围	(270)
糖尿病的自我按摩法	(271)
按摩疗法的注意事项	(272)
7. 气功疗法	(273)
气功疗法的作用机制	(274)
气功疗法的练功原则	(276)
糖尿病患者常用的功法	(277)
气功疗法的注意事项	(286)
8. 其他自然疗法	(287)
蚂蚁疗法	(287)
刮痧疗法	(288)

第六章 糖尿病日常保健与家庭康复

1. 糖尿病患者的日常生活起居保健	(292)
糖尿病患者的居室环境	(292)
糖尿病患者如何安排作息	(293)
糖尿病患者外出就餐的原则	(293)
糖尿病患者的工作安排	(295)
糖尿病患者的旅游须知	(297)
如何看待糖尿病妇女妊娠	(298)



2. 糖尿病的预防 (299)
 - 正确对待糖尿病的关键四步 (300)
 - 糖尿病的三级预防方案 (304)
3. 糖尿病如何监测 (306)
 - 血糖的测定方法 (308)
 - 糖基化血红蛋白的测定 (310)
 - 如何测定尿糖 (310)
 - 胰岛 β 细胞功能的测定 (312)
 - 糖尿病并发症危险因素的监测 (315)
 - 糖尿病并发症的监测 (316)
4. 糖尿病的治疗指南 (316)
 - 糖尿病的治疗目标 (316)
 - 糖尿病的治疗措施 (318)
 - 糖尿病控制与并发症 (320)
 - 血糖的控制标准 (321)
 - 控制血糖的原则 (323)
 - 综合治疗中的个体化原则 (325)
 - 糖尿病教育是防治关键 (326)
 - 糖尿病医疗费用的计划 (327)
 - 影响糖尿病疗效的其他因素 (329)
 - 糖尿病九条防治原则 (330)
5. 糖尿病的自我保健与护理 (331)
 - 糖尿病患者的必备物品 (331)
 - 讲究清洁卫生 (332)
 - 养成良好的生活规律 (333)

吸烟对糖尿病危害大	(334)
注射器具的常用消毒方法	(334)
如何配制班氏液和酮体粉	(335)
检查和分析尿糖的方法	(336)
检查和分析尿酮体的方法	(337)
气候变化对糖尿病的影响	(338)
情绪变化对糖尿病的影响	(339)
药物使用不当对糖尿病的影响	(339)
糖尿病与寿命	(340)
糖尿病患者的住院治疗	(341)
糖尿病患者的门诊治疗	(341)
糖尿病患者手术治疗指南	(342)
6. 糖尿病保健器材的运用	(345)
灸 法	(346)
耳针的保健方法	(347)
体针的运用方法	(347)
电针疗法	(348)
皮肤针的操作方法	(349)

