

—— 听医学教授、糖尿病专家教您 ——
用最新的医学知识和自然疗法战胜糖尿病！

糖尿病 自我防治手册



简单易行的运动疗法+饮食疗法
在家就能轻松战胜糖尿病！



中国老年保健协会 中国老年学学会
中国老年学学会糖尿病分会 中国老年学学会糖尿病分会



糖尿病

自我防治手册



中国老年保健协会 中国老年学学会
中国老年学学会糖尿病分会 中国老年学学会糖尿病分会

TITLE: [ビジュアル版 自分で防ぐ・治す糖尿病]

BY: [带津良一、川上正舒]

Copyright © Ryoichi Obitsu / Masanobu Kawakami 2008 printed in Japan

Original Japanese language edition published by HOUKEN Corp.

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 HOUKEN Corp.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社法研授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第368号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我防治手册: 彩图版/ (日) 带津良一, (日) 川上正舒著; 张军译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5381-6115-1

I. 糖… II. ①带…②川…③张… III. 糖尿病—防治—手册 IV. R587.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第165748号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 蒙明炬

版式设计: 李新泉

封面设计: 艾博堂文化

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 172mm × 245mm

印张: 12

字数: 62千字

出版时间: 2009年11月第1版

印刷时间: 2009年11月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6115-1

定价: 35.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

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

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6115

彩图版

糖尿病

自我防治手册

不生病的生活智慧 最新实效治疗法

(日) 带津良一 川上正舒◎著
张 军◎译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言

改善糖尿病，享受优质生活

罹患糖尿病后，如果持续处于血糖值较高的状态，血管和神经就会逐渐产生障碍，从而诱发各种各样的并发症。

但是，如果能够改掉偏食、运动不足、精神压力大等不良习惯和生活状态，并采用适当的药物治疗，血糖值就能够得到控制，从而防止并发症的发生。而且，改掉上述的不良生活方式并不断地进行改善，人的整体健康——精神、身体、心态就能得到适当的调整，在各方面均能获得最佳的生活品质。

本书将向您介绍达到这一目的的方法和知识。

不懈的努力一定会获得丰硕的成果。衷心地希望大家不要放弃，也不要掉以轻心，巧妙地应对糖尿病，不仅会使自己身体健康，而且还能在改善心态、人际关系等方面有很大帮助。

日本带津三敬病院名誉院长 带津良一

学会自我控制，让身心更健康

在糖尿病的治疗方面，控制血糖值以及防止并发症的发生是非常重要的课题。

为此，保证饮食的营养均衡、吃七分饱、适当运动、减轻压力、戒烟等自我管理非常必要。另外，每天都要检查自己的健康状况，同时，通过定期进行内科和眼科等方面的检查来了解自己是否出现并发症也尤为重要。

这些做法需要您持续坚持下去。乍一看来似乎很难做到，但是，这样做有助于预防和改善动脉硬化和高血压等生活常见病。而且，您只有在有节制的生活中，才能真正地感受到饮食的乐趣以及身体活动所带来的愉悦，并使自己的身心更健康。

希望患者不要消极地看待糖尿病，要将其作为使自己未来生活变得更为充实的一个契机来加以利用。

本书将向您介绍正确、合理地对待糖尿病的饮食、运动、减轻压力的方法等生活智慧。如果大家能在接受医生和营养师的建议与忠告的同时，以这些生活智慧为参考，从而使自己的身体更健康，那么，本人将不胜荣幸。

日本自治医科大学附属埼玉医疗中心主任 川上正舒

目录

第1章 您是否患有糖尿病 15

糖尿病的自我检查

关注身体的健康信号 16

您的体形是“苹果形”还是“洋梨形” 18

肥胖以外的危险因素 20

代谢综合征与糖尿病的关系 22

专栏 饮食养生的智慧①

圆葱的功效 24



第2章 正确认识糖尿病 25

关于糖尿病的知识

您对糖尿病是否有误解 26

如何确诊糖尿病

通过2次检查才能确诊 30

糖尿病导致的并发症 32

糖尿病与心肌梗死、脑梗死的关系 32

糖尿病视网膜病变 34

糖尿病肾病 35

糖尿病神经病变 36

血糖值为什么会升高

血糖值的调节与胰岛素 37



胰岛素的功能·····	38
-------------	----

造成胰岛素作用不足的原因·····	39
-------------------	----

90%以上糖尿病患者为2型糖尿病

遗传性因素和环境因素导致发病·····	40
---------------------	----

专栏 饮食养生的智慧②

魔芋的功效·····	42
------------	----

第3章 预防、改善糖尿病的饮食方法 ····· 43

改善饮食习惯有利于控制血糖

会导致高血糖的坏习惯·····	44
-----------------	----

可控制血糖的饮食疗法·····	46
-----------------	----

患者的饮食注意事项·····	48
----------------	----



如何改善肥胖状况

防止进食过量的要点·····	50
尝试写饮食日记·····	52
摄取脂肪要注意脂质·····	54
肉类的选择和烹调方法·····	56
减少油分，降低热量·····	58
可控制热量又分量十足的美食·····	60
选择低热量、低脂肪的食品做餐后甜点·····	62
在外进餐时的热量控制·····	64

如何利用饮食来改善生活质量

需要多餐、补餐·····	66
多食鱼类，让血液流动更顺畅·····	68



可促进血液循环的其他食品·····	70
减少盐分摄取, 预防并发症·····	72
美味的减盐烹调方法·····	74
应尽量避免饮酒·····	76
巧妙减少饮酒量的方法·····	78

专栏 饮食养生的智慧③

黏质蔬菜的功效·····	80
--------------	----

第4章 糖尿病的运动疗法 ····· 81

运动是一剂良药

体验一下运动的效果吧·····	82
利用一周23EX (健身活动量) 的身体活动来预防肥胖、糖尿病 ···	84



利用运动疗法控制血糖	86
------------------	----

向您推荐的运动

运动的7个健康效果	88
-----------------	----

轻松、实效的步行运动	90
------------------	----

增强肌肉力量的抗阻力运动	94
--------------------	----

上班途中的简易运动	102
-----------------	-----

与家务同时进行的运动	105
------------------	-----

看电视时的放松体操	108
-----------------	-----

避免受伤的准备运动和缓和运动	112
----------------------	-----

结合身体状况调节运动量和运动强度	117
------------------------	-----



第5章 养成不生病的生活习惯 119

利用中医预防和治疗糖尿病

东方的智慧——调整身心平衡..... 120

有助于改善不适症状的中药..... 125

服用中药的注意事项..... 126

穴位刺激与指压按摩法..... 128

控制压力

压力会导致血糖值上升..... 132

半身浴放松法..... 135

芳香疗法..... 136

丹田呼吸放松法..... 138



消除导致血糖上升的其他诱因

通过戒烟，与高血糖绝缘·····	140
成功戒烟的秘诀·····	142
控制牙垢能预防糖尿病·····	144
保持规律、充足的睡眠·····	146
民间疗法与常规药物治疗的相互辅助·····	148
关于保健食品的疗效·····	150
保健食品的成分与作用·····	152

专栏 饮食养生的智慧④

绿茶与咖啡的功效·····	156
---------------	-----



第6章 糖尿病的最新治疗方法 157

怎样治疗糖尿病

饮食疗法和运动疗法 158

坚持治疗的同时要定期检查 160

在家自我检查的方法 162

糖尿病的药物疗法

什么时候需要采用药物疗法 164

口服降糖药有哪些类型 165

什么是胰岛素疗法 166

胰岛素的注射方法和注意事项 167

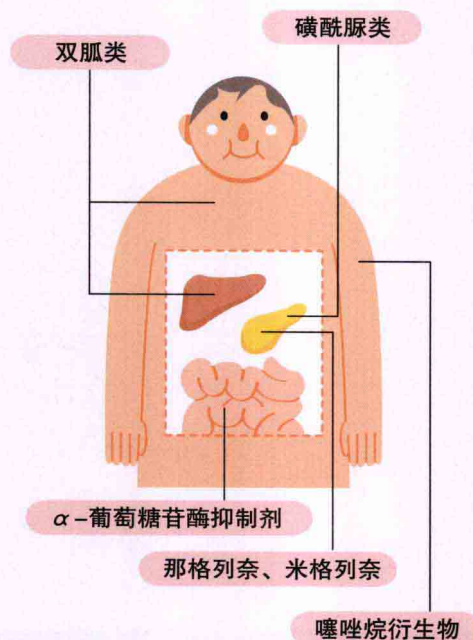


糖尿病治疗过程中的注意事项

注意脚部保健·····	168
掌握“患病日”守则·····	170
提防低血糖·····	172
旅行时的注意事项·····	174
绝对不可以中断治疗·····	175
一病息灾，做健康达人·····	176

附录 糖尿病患者医疗卡·····	177
------------------	-----

病名及医疗用语解说·····	179
----------------	-----





如果健康状况不佳，身体就会发出信号



首先，要理解该信号的含义



然后，使自己的饮食、生活有规律，培养运动习惯



进一步提高免疫力



倾听来自身体的声音
