

自然生活

Natural Life

4

池田美雄 著

21世紀現代生活！

攝取過多的醣份、
運動不足、

戰勝糖尿病

So Easy

生活緊張會導致肥胖及賀爾蒙代謝異常，
並且和糖尿病有著深切的關係！



健康生活

漫畫版

晨曦出版



關心您

NATURAL LIFE

自然生活 4

戰勝糖尿病 So Easy

作者／池田美雄

總編輯／王鎮輝

編輯／李家欣、張箴如

出版者／晨曦出版社

地址／台北縣汐止市大同路三段196-2號8F

電話／(02)8647-3303

傳真／(02)8647-3306

印刷／世和印製企業有限公司

裝訂／華馨裝訂有限公司

總經銷／旭昇圖書有限公司

地址／台北縣中和市中山路二段352號2F

電話／(02)2245-1480

傳真／(02)2245-1479

※本書如有印刷或裝訂不良 請退回更換！

著作權所有 翻印必究

西元2001年10月 一版一刷

定價 NT\$199 元

NATURAL LIFE

自然生活 4

戰勝糖尿病

So Easy

作者／池田美雄



晨曦出版社

前言

一般來說，「糖尿病是一種文明病」。油膩的西洋餐點、糖份多的糕餅或清涼飲料、運動不足、緊張等都會導致肥胖及賀爾蒙代謝之異常，尤其和糖尿病有最深切的關係。最近，15歲至20歲左右的青少年，罹患中高年型糖尿病的人，有增加的趨向，這是此種病症最近的特徵。

本書針對「糖尿病如何形成」、「糖尿病檢查法」、「如何治療」等問題，以及在定期健康檢查被診斷有糖尿病，和已經是糖尿病的患者們，以簡明的漫畫形式，將糖尿病的原因、檢查、飲食、運動療法等要點都在書中有詳盡的介紹。

有點糖尿病傾向的人，不要認為「自己是病人，是很嚴重的事。」而是希望能從這裡得到一些和糖尿病共存的要訣，及和糖尿病交戰的正確知識。

目錄

第1章	何謂糖尿病？	9
第1單元	經理病倒了！	10
	糖尿病和人類共存	15
第2單元	尿中糖份的量是問題	16
	無自覺症狀也會進展	19
第3單元	糖尿病的飲食療法是不可欠缺的嗎？	20
	控制糖尿病活下去	23
第4單元	糖尿病40～60%是遺傳！？	24
	父母都是糖尿病時要注意	27
第5單元	沒有完全根治糖尿病的藥！	28
	必死之病的救星——胰島素	31
第6單元	糖尿病不會有初期症狀	32
	I型是急性，II型是緩慢地	35
第7單元	糖尿病的症狀	36

第8單元	出現症狀時要同時檢查併發症！	40
第8單元	糖尿病是那麼可怕的嗎？	42
第9單元	心臟病、腦中風的背後是糖尿病	45
第9單元	尿糖檢查時刻到了！	46
第10單元	尿糖檢查是一種標準	49
第10單元	邁向空腹和餐後血糖值檢查	50
第11單元	檢查結果一定要記錄下來。	53
第11單元	葡萄糖負荷是追加試驗	54
第12單元	血液100mg/dl中70~110mg/dl是標準血糖值	57
第12單元	回溯過去作調查	58
第2章	採血一次就可以知道以前的血糖值	61
第2章	糖尿病的住院教育	63
第13單元	疑似糖尿病就得受罰	64
第14單元	疑似糖尿病的灰色群	67
第14單元	請控制自己的症狀	68
第15單元	自己管理的控制是最重要的	71
第15單元	每天做血糖檢查	72
第15單元	無論何時何人都會做的檢查	76

第16單元	可怕的低血糖昏睡！	78
第17單元	空腹時太激烈的運動是危險的！	81
第17單元	因高血糖而病倒！	82
第18單元	預防昏睡長生不死	85
第18單元	糖尿病惡化導致腎功能不全！	86
第19單元	糖尿和血液可以看出腎障礙	89
第19單元	糖尿病和高血壓是附體物？	90
第20單元	糖尿病是高血壓和動脈硬化的夥伴	93
第20單元	心臟病發作的背後是有糖尿病！	94
第20單元	心臟病的背景中有糖尿病纏繞？	97
第3章	糖尿病的飲食療法	99
第21單元	治療的第一步是飲食療法	100
第22單元	要仔細玩味「飲食是生命」這句話！	103
第22單元	計算體重和必要能源量	104
第23單元	謹守規則正確而七分飽的飲食	107
第23單元	飲食參考食品夜換表	108
第24單元	實踐正確的糖尿病飲食	111
第24單元	出院後過正常的生活	112

第25單元	酒類和甘味料要多注意！	115
	糖尿病餐點要好好的吃	116
	體重調整順利的話，醫療經過也會良好	118
	實業家也得和糖尿病奮戰	119
第26單元	吃下去的東西一定要記錄下來	120
	飲食手冊中不可欠缺地記入	122
	和家人一起向飲食療法挑戰！	123
第4章	糖尿病的運動療法	125
第27單元	每運動時要注意什麼？	126
	運動前的檢查要仔細	129
第28單元	一天200卡的運動量是標準！	130
	動、靜兩種訓練和體操	133
第29單元	這太方便了——運動交換表！	134
	一天的運動量一目了然	137
第30單元	中等強度的運動最好	138
	什麼樣的運動方法最有效？	141
第31單元	運動日誌不可缺！	142
	運動菜單要嚴格選擇	145

第5章 糖尿病藥物療法	147
第32單元 胰島素注射和口服藥	148
藥要正常確實地服用	151
第33單元 注意飲用藥的副作用！	152
三位一體的控制	155
第34單元 終於進入真正的糖尿病生活！	156
糖尿病的主治醫生是你自己	158

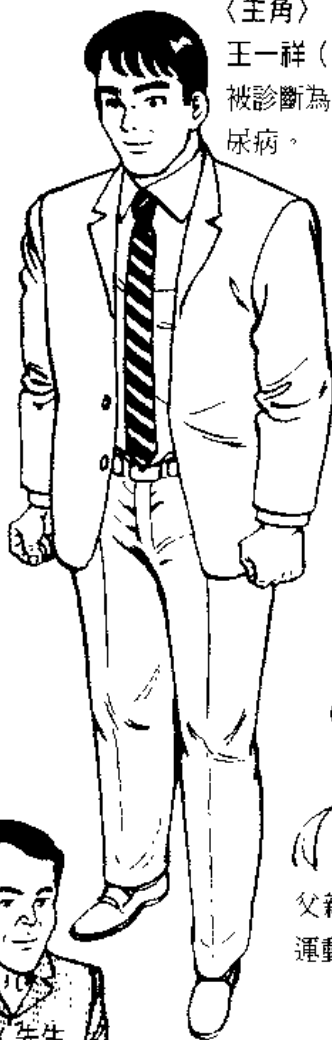
登場人物介紹

張課長
一祥的
上司

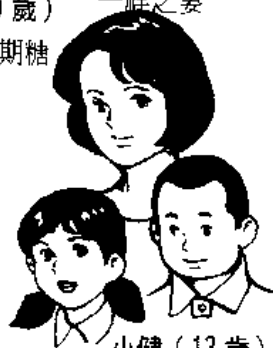


〈主角〉

王一祥 (40 歲)
被診斷為初期糖
尿病。

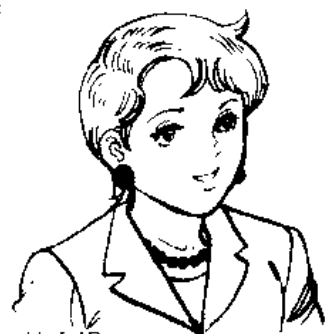


雅晴 (35 歲)
一祥之妻



小健 (13 歲)
一祥之長男。

美美 (7 歲)
一祥長女。



林小娟

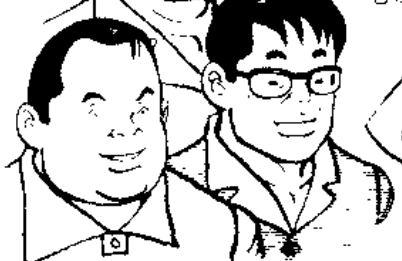
一祥的同事，她的父親也在
為糖尿病擔心。

A 先生低血糖昏睡而病倒。



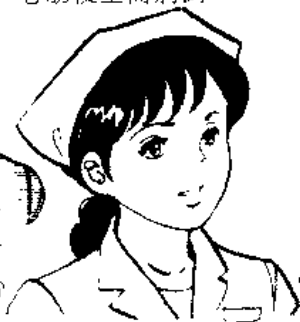
K 先生

心筋梗塞而病倒。

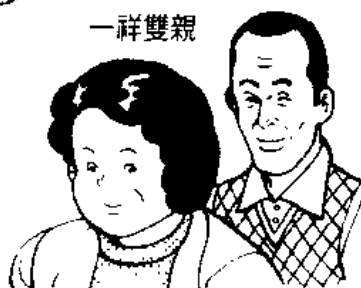


B 先生
高血糖
而病倒。

C 先生慢跑中心
肌梗塞而病倒。

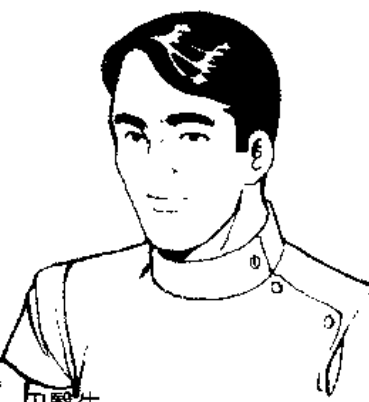


陳惠惠護士。



一祥雙親

父親患糖尿病，施行食物和
運動療法。



田醫生

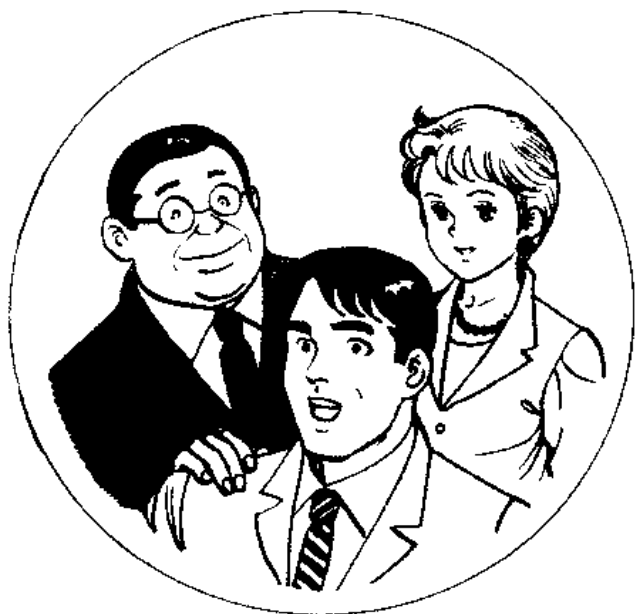
服務於東京 JK 醫科大學。

第1章 何謂糖尿病？

● 糖尿病絕對無法根治嗎？

● 會遺傳到什麼樣程度？

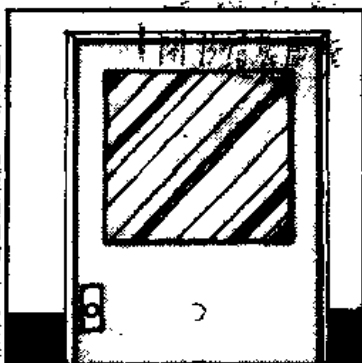
● 什麼是糖尿病的兩種型態？



第1單元 經理病倒了！



・早期檢診「有肥胖傾向的人，家族有糖尿病的人，產下體重四公斤以上嬰兒的母親等，儘可能及早接受檢查。





還是有一點不懂！

血壓升高是……高血壓嗎？

這和糖尿病一樣，都是成人病的同類。

對了，就像課長講的就是成人病：

喝酒過量，不但血壓會升高，糖尿病也會惡化……

其結果就像經理一樣，中風病倒了。

嗯，愈來愈複雜了。

這會兒又冒出成人病的新名詞……，到底成人病是什麼呢？

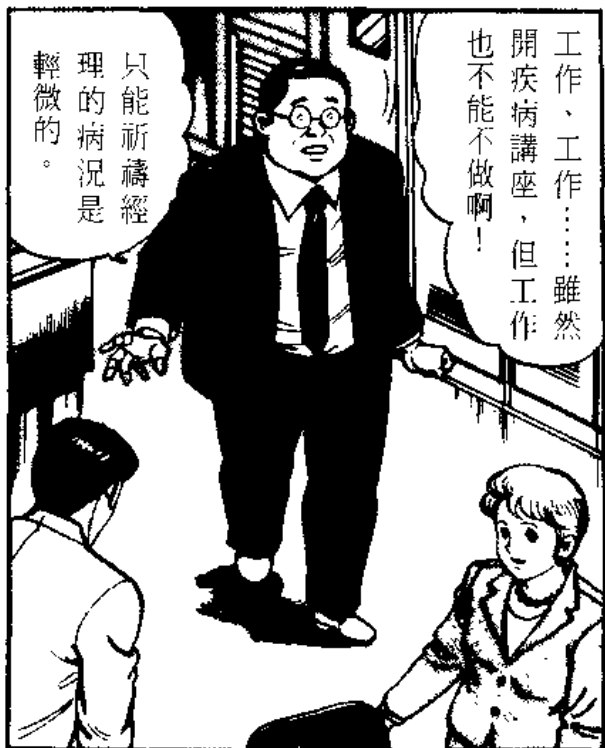
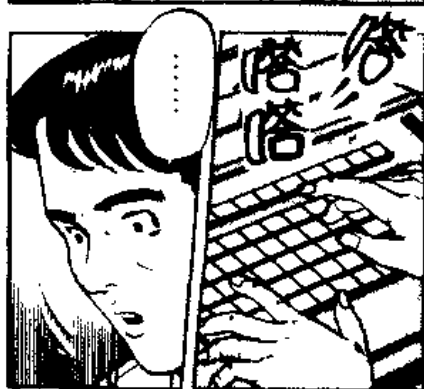
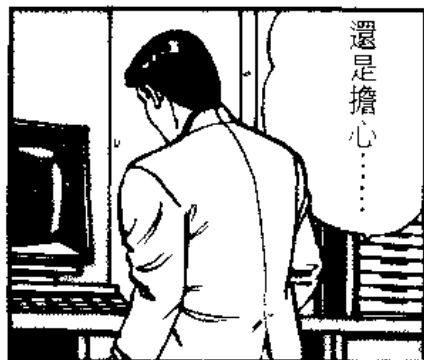
糖尿病、高血壓、腦中風……，實在搞不懂什麼是腦中風？

不但如此，連高血壓、糖尿病等詳細情況也都不知道哇！

工作、工作……雖然
開疾病講座，但工作
也不能不做啊！

只能祈禱經
理的病況是
輕微的。

還是擔心……



糖尿病

糖尿病是因血液中的糖分
(葡萄糖)，也就是血糖
增加太多，有兩種情況，
①血糖太高，會有頻尿、
口渴、疲勞感、手腳酸麻
等症狀，嚴重時，也會有
意識不明，陷入昏睡狀。
②如果長期放任高血糖，
腎臟或眼底的血管惡化，
會引起心肌梗塞或腦中
風，對日常生活造成嚴重
的不便。不僅攸關生命，
其併發症更象徵此病之恐
怖性。

父親有糖尿病，
說不定……

我這做兒子的
也……！？



醫生的話 糖尿病和人類共存

●引起糖尿病的4個要因

糖尿病具有與人類文明共同進化的特質，是自古就有的疾病。

由人類漫長的歷史來看，仔細研究危害眾人健康的糖尿病，可以說還是最近的事。

也因此，文化的進步和生活的富足，促使糖尿病成為切身問題的事實，說明此病和生活方式的深切關係。那麼引發糖尿病的主要原因，有以下四個要點：

- ①飲食過量，美食與飲食生活的西洋化。
- ②因都市化、機械化而運動不足。
- ③公共衛生的提高和高齡化社會。
- ④複雜的社會機構和壓力的增加。

- ①和②造成許多人的肥胖，
③和④助長糖尿病的罹患率。
●有耐性的治療和控制



因糖尿病引起的健康障礙，最嚴重的莫過於曾經是和死亡

有直接關係的糖尿病昏睡症。

但時至今日，患糖尿病昏睡症以至於死的事，已是非常稀少。其第一個理由是因胰島素之發現。

第2個理由，是患者自行測定血糖的普及和充實。

現在的糖尿病，如果有適切的治療和自我管理，那等於是沒什麼可怕的疾病了。

不過，如果怠惰於自我管理和治療，或持續放任高血糖，恐怕會引起糖尿病特有的慢性併發症，其他各種成人病，特別是動脈硬化引起的疾病（腦中風、心肌梗塞等）。

為預防可怕的糖尿病，早期發現，以及治療、運動、藥物等耐性的治療和控制是很重要的。