

家庭生活宝典
JIATINGSHENGHUOBAODIAN

系统+全面+科学+实用



糖尿病 高血压 高血脂

宜忌与调养

秋石/主编

[最新版]



TANGNIAOBING GAOXUEYA
GAOXUEZHI YIJI YU TIAOYANG

中国戏剧出版社



家庭生活宝典

JIATINGSHENGHUOBAODIAN

糖尿病 高血压 高血脂 宜忌与调养

◆ 秋石 / 主编 ◆

[最新版]

TANGNIAOBING GAOXUEYA
GAOXUEZHI YIJI YU TIAOYANG

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活宝典/秋石主编. —北京:中国戏剧出版社. 2006. 12

ISBN 978-7-104-02481-1

I. 家... II. 秋... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140618

糖尿病·高血压·高血脂宜忌与调养

责任编辑:赵莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电话:58930242(发行部)

传真:58930242(发行部)

电子邮箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经销:全国新华书店

印刷:北京海德伟业印务有限公司

开本:880mm×1230mm 32 开

印张:300

字数:6720 千字

版次:2007 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-104-02481-1

定价:576.00 元(全 20 册)

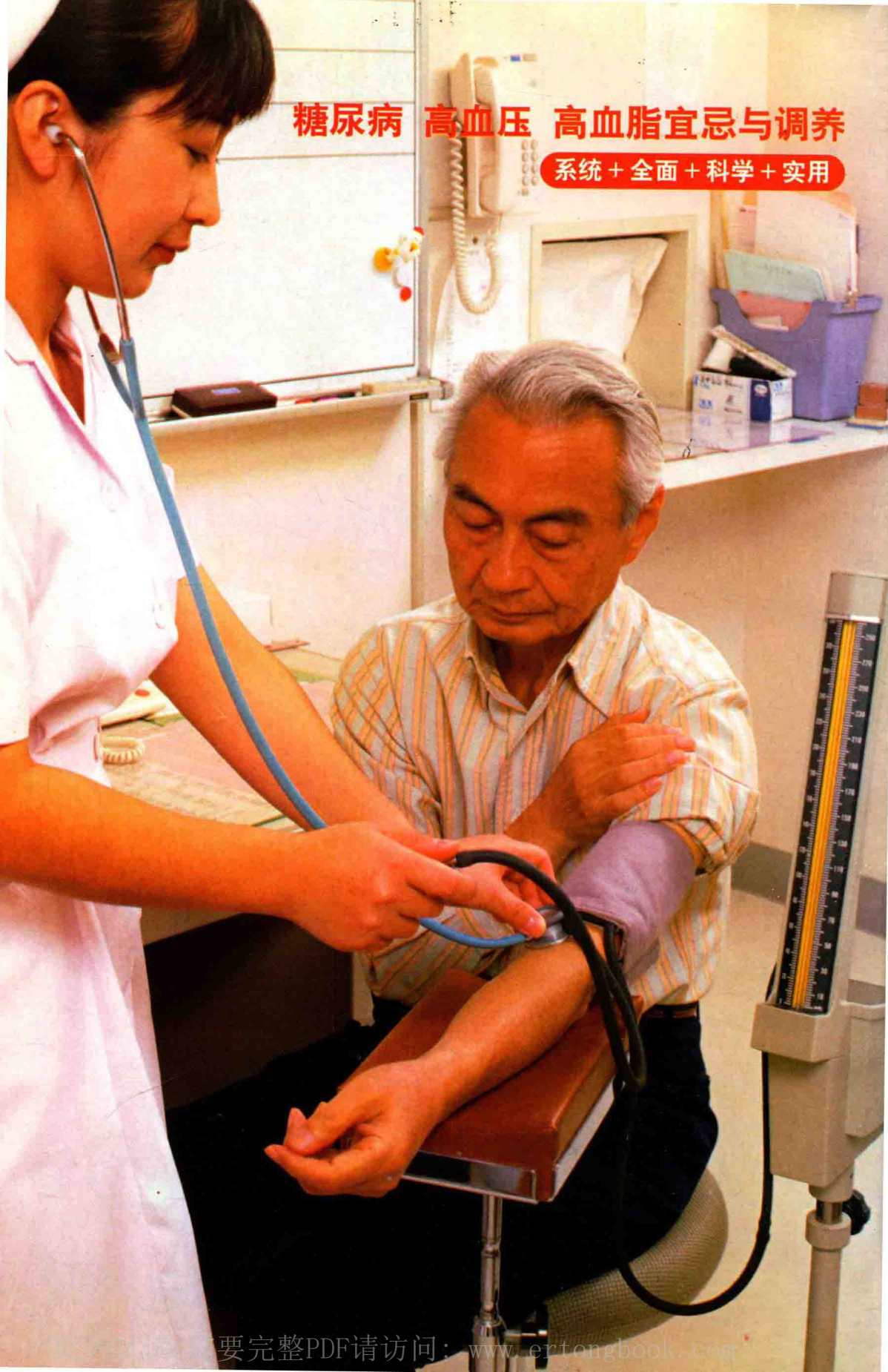
糖尿病 高血压 高血脂宜忌与调养

系统 + 全面 + 科学 + 实用



糖尿病 高血压 高血脂宜忌与调养

系统 + 全面 + 科学 + 实用



前 言

随着人们生活水平的提高，再加上不重视饮食调养，越来越多的人患上了糖尿病、高血压、高血脂这此“富贵病”。糖尿病是中老年人的一种常见病，它是由多种病因引起的以慢性血糖增高为特征的内分泌代谢紊乱症，其特征是“三多一少”，严重时可发生酮症酸中毒或其他类型代谢紊乱，并发症有急性感染、肺结核、动脉粥样硬化及肾和视网膜病变等。

而做为“三高症”中的“二高”——高血压、高血脂着实让中老年朋友吃尽了苦头。长久以来它们似乎一直是中老人的“专有”疾病。可是随着生活环境和生活方式的改变，这一疾病已逐渐向低龄化方向发展。不得不引起我们的足够重视。

高血压、高血脂极易引发一些致命的并发症，如可导致脑中风、脑溢血、心脏病等等。它们就像一颗颗安放在我们身体里的“定时炸弹”，时刻威胁着我们的健康，甚至生命。

本书立足中、西医两大医学领域，采用中西医结合的双重治疗方法为患者进行指导，通过饮食和规范生活习惯进行治疗和调养，并在临床上取得了很好的疗效，是一套行之有效的治病理论体系。相信定会给糖尿病、高血压、高血脂患者的健康带来福音。



糖尿病篇

糖尿病对人体的危害	1
病理简介	1
危害认识	1
饮食表现	2
积极应对	3
积极治疗	4
直面现实	4
掌握相关知识	4
加入俱乐部	5
向病友取经	5
科学治疗	6
用药须知	6
选药须知	7
胰岛素必知	8
留取尿标本	13
监测尿酮体	14



监测血糖	14
无症状型糖尿病	15
定期体检	16
使用血糖仪	18
应对慢性并发症	19
保护眼睛	21
糖尿病其他症征	21
生活调养	24
科学摄取营养	24
搭配主副食	24
摄取蛋白质	25
摄取脂肪	26
摄取碳水化合物	26
摄取食物纤维	27
吃水果	28
摄取铬元素	28
摄取镁元素	29
摄取钙元素	31
摄取锌元素	32
摄取副食	33
摄取糖	33
科学饮水	34
摄取食盐	35
日常生活原则	36
日常生活规范	37
食繁	37
衣暖	37
居群	37



睡足	37
动益	38
出行规范	38
家人护理原则	38
保护身体	39
善待自己的脚	39
慎用空调	40
安度“三期”	40
运动疗法	41
运动疗法的原则	42
运动疗法的适应证	43
运动须知	43
散步方式	45
用药指导	46
使用混合胰岛素	46
服用降糖药物	47
停服药的情况	48
性生活与糖尿病	49
糖尿病食疗验方	50
主食	50
粥类	52
汤类	54
茶饮	58
菜肴	59
验方	62



高血压篇

血压	65
什么是血压?	65
影响血压的因素是什么?	66
生理变化对血压有怎样的影响?	67
维持正常血压的因素有哪些?	68
高血压	70
什么是高血压?	70
高血压有哪些危害性呢?	71
高龄与高血压有怎样的关系?	72
肥胖与高血压有怎样的的关系?	73
对高血压的认识有哪些误区?	74
如何掌握高血压和高血压病的诊断标准?	75
高血压病发生的原因有哪些?	76
高血压有哪些临床表现?	77
为什么老年人易得高血压?	78
怎样视病情控制血压高低?	79
高血压应做哪些常规检查?	79
老年人高血压有哪些特征?	80
如何认识血压计?	81
测量血压时应注意哪些方面?	82
如何细心保养血压计?	83
如何正确进行动态血压监测?	83
怎样判断假性高血压?	84
如何急救处理高血压者发病?	85



高血压宜忌	86
生活宜忌	86
为什么起床不宜过急?	86
为什么生活要有规律?	86
中午宜小睡片刻吗?	87
宜在过静的环境中生活吗?	87
宜采用右侧卧睡是吗?	88
为什么工作宜张弛也有度?	88
宜有节奏有计划地工作对吗?	89
为什么宜着宽松的衣服?	89
高血压患者是否适宜结婚?	90
高血压者有哪9种危险时刻?	91
冬季起居有哪10忌?	92
早晨宜锻炼身体吗?	93
为什么忌盖厚被子、枕高枕头?	93
又为什么忌枕头过低?	94
高血压者可以开车吗?	94
为什么旅行忌严格的安排?	95
长期卧床休息有什么坏处?	96
为什么忌听节奏快、强烈刺激的音乐?	97
为什么忌躺在床上看书、看电视?	97
持重物有什么危险?	97
高血压患者洗浴6忌是什么?	98
为什么忌长时间看电视?	99
为什么忌经常用空调?	100
挤公共汽车适宜吗?	100
宜穿高领服装吗?	101
宜洗冷水浴吗?	101



过性生活宜注意些什么？	102
为什么上厕所的时间忌过长？	103
老年人宜采用怎样的排便姿势？	103
为什么高血压患者忌在高温环境中工作？	104
就医用药宜忌	104
宜如何合理选用降压药？	104
高血压病患者宜了解哪些常规检查？	106
宜选什么时间服药？	107
服降压药时最好配点什么药？	107
为什么服用降压药宜从小剂量开始？	108
为什么说坚持长期服药最有益？	109
有哪些常用中成药？	109
为什么宜定期测血压？	110
中西药合用有什么好处？	111
如何进行自我调整降压药？	111
血压骤升如何用药？	112
老年性高血压治疗中宜注意什么？	113
怎样才是合理应用降压药？	113
如何选择理想的降压药？	114
高血压病能彻底治愈吗？	115
什么情况下患者需要入院治疗？	116
高血压患者降压同时为什么要降脂？	117
哪些药物易引起血压升高？	118
什么是睡眠性高血压？	118
妊娠高血压宜知哪些？	119
体位性高血压宜知哪些？	120
为什么忌一降压即停药？	121
血压骤降好不好？	121



用针灸治疗能代替降压药吗?	122
血压降得越低越好吗?	122
睡前服药好吗?	123
老年高血压患者降压降到正常水平最好吗?	124
什么是撤药综合征?	124
进口药、新药、高价药就一定好吗?	125
为什么忌单一用药?	125
兴趣治疗能取代药物治疗?	126
服用优降宁后可用麻黄碱和饮啤酒吗?	126
高血压患者宜服用速效伤风胶囊吗?	127
高血压患者宜服避孕药吗?	128
饮食宜忌	128
高血压患者的饮食特点与原则是什么?	128
有什么宜忌原则?	129
患者宜多食用芹菜吗?	130
多食菠菜有什么益处?	131
茼蒿有什么治疗作用?	131
为什么宜常食小白菜?	132
常吃洋葱好不好?	132
葱蒜有哪些药用价值?	133
常吃西红柿有什么好处?	133
马铃薯、山药有降压作用吗?	134
常服莲子心茶有哪些好处?	135
冬瓜、苦瓜为什么能降压?	135
豆及豆制品有利于高血压吗?	136
苹果、梨宜长吃吗?	137
高血压患者为什么夏天宜常吃西瓜?	138
为什么说柿子是一种优良的降压食品?	138



宜常吃猕猴桃、柠檬及红枣吗?	139
怎样吃花生最为有益?	140
海带、虾皮能降压吗?	140
常食用蜂蜜与醋能降压吗?	141
食用哪种油降压效果吗?	142
饮用牛奶、菊花茶有什么好处?	142
宜多食鱼类吗?	143
怎样摄取优质蛋白质才适宜?	143
硬水与软水哪种更适宜高血压者饮用?	144
一日三餐的热量宜如何合理安排?	145
为什么患者早晨宜饮水?	145
为什么忌长期食用高盐食物?	146
为什么忌长期食用高脂高胆固醇食物?	147
为什么钙、钾忌缺乏?	148
长期饮酒饮浓茶有什么副作用?	149
为什么说长期饱食对健康有害无益?	150
拒食肥肉正确吗?	150
为什么晚餐不宜过晚?	151
人参是万能补药吗?	152
宜食哪种菌菇?	152
饮食调养	154
主食调养	154
什么馅的饺子较适宜?	154
吃些什么饭好?	155
菜肴调养	157
蔬菜怎样做对高血压者有益?	157
菌菇如何做食好?	162
肉菜怎样做对高血压好?	164



怎样做食鸡肉好?	167
如何吃鹌鹑肉有益于此病康复?	171
如何食鱼有益高血压?	173
怎样吃豆腐对高血压好?	176
粥的调养	180
喝些什么粥适宜调养?	180
高血压伴有并发症者适宜喝什么粥?	181
汤的调养	185
食些什么粥宜于降压?	185
宜用些什么粥调养?	187
酒的调养	188
可自制些什么酒进行调养?	188
宜饮点什么酒防病祛寒?	190
茶的调养	191
可自制些什么茶进行调养?	191
哪些自制茶宜于降压?	194
醋的调养	196
醋与什么结合宜于调养?	196
醋如何配制利于降压?	197
蜜的调养	198
点心调养	199
水果调养	200
梨怎样做食宜于调养?	200
西瓜等水果如何做食好?	201
多种疗法	204
西医疗法	204
可用哪些降压药物	204
还有哪些药物可以利用?	205





糖尿病篇

糖尿病对人体的危害

糖尿病对健康的危害是很大，因为糖是人体能量供应的主要物质，是为大脑、心脏等重要脏器提供热能的主要来源。如果血糖水平保持在一定范围之内，就能保证各脏器功能正常运行；一旦糖代谢紊乱，则会造成机体三大物质代谢紊乱，造成很大危害，甚至危及生命。



病理简介

糖尿病患者因胰岛素分泌绝对或相对不足，糖类经肠道吸收转变为葡萄糖，随即进入血液，但却不能在肝脏内转化为肝糖原贮存，又难以被身体各组织中特别是肌肉组织吸收利用。最终导致血糖浓度升高。当血糖浓度高到超过肾糖阈 $8.9\sim 10$ 毫摩尔/升（ $160\sim 180$ 毫克/分升）时，肾小球滤过的葡萄糖就有部分不能被肾小管重吸收，葡萄糖就会通过尿液流失，于是机体就开始动用脂肪供给热量。但因胰岛素缺乏和对胰岛素不敏感，又引起了脂肪代谢紊乱，如高甘油三酯血症、血中极低密度脂蛋白升高、高密度脂蛋白降低及游离脂肪酸增加等。在胰岛素缺乏严重时，脂肪组织大量动员分解，脂肪分解后产生的酮体在体内脂肪分解后堆积，可使血酮体升高，造成酮血症，甚至酮症酸中毒及昏迷。



危害认识

据世界卫生组织糖尿病专家统计，因糖尿病引起的失明的患者比一般人群高



出 10~23 倍；糖尿病患者并发冠心病比一般人群高 3~5 倍；糖尿病性坏疽和截肢比一般人高 20 倍；脑血管病比一般人群高 2~4 倍；高血压病比一般人群高 17 倍。目前糖尿病所导致的死亡率仅次于心血管、脑血管和肿瘤性疾病的死亡率。

糖代谢紊乱时，肌肉和肝脏的蛋白质合成就会减少，分解增加，呈负氮平衡状态，而蛋白质分解的产物又是体内合成糖和生成酮体的原料，这是造成高血糖及酮症酸中毒的原因之一。一旦蛋白质代谢呈负氮平衡状态，患者就会出现肌肉萎缩及疲乏无力。因人体抵抗疾病的抗体也是蛋白质合成的，所以抗体形成减少，抵抗力下降，糖尿病患者容易得结核病、皮肤坏疽、毛囊炎、泌尿系统感染及真菌性阴道炎等。另外，糖尿病患者存在的长期高血糖状态可使细胞外液渗透压增加，细胞内水分被吸到细胞外，造成细胞内脱水。同时，高血糖还可增加渗透压，使大量水、钠、钾、镁等电解质从尿中排出，引起患者体内水及电解质代谢紊乱。当血糖过高时，还可引起高渗性昏迷、酮症酸中毒昏迷、乳酸性酸中毒昏迷等，如不及时抢救常常导致死亡。糖尿病患者慢性高血糖可导致毛细血管基底膜糖蛋白合成增加，基底膜增厚，血管内皮细胞增生，周围细胞退变，管壁薄弱，通透性增加，加上脱水、血液黏性增加和血流缓慢等，可引起糖尿病慢性并发症，如糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病神经病变和糖尿病性心脏病等。高血糖又能引发一系列血流动力学变化，如血脂升高、血液黏度增加及糖尿病患者的血管病变，主要是冠心病、动脉粥样硬化、下肢动脉硬化及脑血管病变等。长期高血糖状态对胰岛细胞不断刺激，加重了胰岛 B 细胞的负担，使胰岛功能衰竭，病情进一步加重，进入恶性循环。



饮食表现

人的肾脏有一个阀门作用，当血糖在一定浓度以内时，肾小管可以将葡萄糖全部重吸收，阀门处于关闭状态，尿糖测试为阴性；当血糖超过一定浓度时，超过了肾脏重吸收糖的能力，这个阀门就会被打开，葡萄糖被排到尿中，尿糖测试就会呈现阳性。如果葡萄糖通过肾脏排到尿中时，就会引起尿渗透压增高，这种渗透压具有吸水作用，使肾小管重吸收的水分减少，而随尿排出的液体就会增