荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbing jiating jianbian ziliao congshu

糖尿病
简便自疗

Tangniaobing jianbianziliao

（第2版）

主编 曹 宏

欢迎阅读军医版精品图书
军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您
简便实用的治疗方法
新最权威的治疗方案

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

糖尿病简便自疗

TANGNIAOBING JIANBIAN ZILIAO

第 2 版

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病简便自疗/曹　宏主编．—2版．—北京：人民军医出版社，2011.1
（常见病家庭简便自疗丛书）
ISBN 978-7-5091-4042-0

Ⅰ．①糖…　Ⅱ．①曹…　Ⅲ．①糖尿病—防治—问答
Ⅳ．①R587.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第153933号

策划编辑：崔晓荣　**文字编辑**：张保生　**责任审读**：余满松
出 版 人：石　虹
出版发行：人民军医出版社　**经销**：新华书店
通信地址：北京市100036信箱188分箱　**邮编**：100036
质量反馈电话：(010)51927290；(010)51927283
邮购电话：(010)51927252
策划编辑电话：(010)51927288
网址：www.pmmp.com.cn

印、装：北京国马印刷厂
开本：850mm×1168mm　1/32
印张：9.875　**字数**：157千字
版、印次：2011年1月第2版第1次印刷
印数：21801～26800
定价：22.00元

版权所有　侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内容提要

本书以问答形式简要介绍了糖尿病的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识，重点介绍适合自我调养和自我治疗糖尿病的简便方法，并对糖尿病防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映糖尿病自我治疗和调养新成果的科普读物，内容融会中西而详尽，文字简洁明了，具有科学性、实用性和可读性强的特点，不仅可用于指导糖尿病患者的自疗，也可作为基层医护人员的参考读物。

前言

Preface

如今，“大病去医院、小病去药店”的理念已逐渐得到人们的认同。现在，许多国家的政府都提出，人们要对自己的健康问题承担责任，发挥积极的作用，提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径之一，这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各个国家医疗保健体系的一个至关重要的部分。

俗话说，久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对许多常见病和慢性病有了自己的认识，这也就形成了自我治疗的基础。《常见病家庭简便自疗丛书》就是想给你提供一个关心自己、关爱家人的平台，在这里你可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容；在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法，并在日常生活中予以实践。此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然，我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到专业医护人员的帮助。《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

现在，许多人都习惯于根据平时获得的健康知识，自己选择一些治疗方法。但是，对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家吃药自疗或进行自我调理，都一定要用科学的方法，才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状轻浅、病因明确单一为原则，病因复杂时切不可贸然用药，不然酿至大疾则后悔晚矣。

《常见病家庭简便自疗丛书》第一版出版发行以来，受到了广大读者的欢迎。此次对部分书目修订再版，编著者重新审读了全稿，对原书内容作了一些必要的增删，主要是删减基础知识方面的内容，增加简便自疗的实用知识，以满足广大普通读者的需要。祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

谢英彪

2010 年 3 月 18 日

目录 Contents

Part 1 患者须知

什么是糖尿病 /3

糖尿病是什么原因引起的 /4

糖尿病诱发因素有哪些 /8

糖尿病的发病率有多高 /10

糖尿病有哪些危害 /12

糖尿病的可疑信号有哪些 /14

何谓糖尿病合并症 /17

糖尿病急性合并症有哪些 /17

糖尿病慢性合并症是如何分类的 /18

糖尿病的中医辨证分型 /21

Part 2 导医解读

糖尿病有哪些症状 /25

糖尿病诊断标准是什么 /27

用于糖尿病诊断的实验室检查项目有哪些 /29

友情链接： 为什么不宜下午检测糖尿病(30)

Contents

糖尿病该怎么治 /30
胰岛素制剂的选择及使用原则是什么 /32
糖尿病患者用胰岛素治疗的目的是什么 /33
友情链接：哪些患者要用胰岛素(34)
胰岛素的种类有哪些 /34
使用胰岛素的剂量如何选择 /36
孕妇胰岛素的使用原则是什么 /38
如何正确使用胰岛素 /39
胰岛素治疗可能有哪些副作用 /40
发生胰岛素耐药性时应如何处理 /41
胰岛素治疗中出现过敏反应怎么办 /41
友情链接：为什么口服降糖药必须在医生指导下使用(43)
老年糖尿病患者如何选择口服降糖药 /43
糖尿病肾病如何选择口服降糖药 /45
怎样防治糖尿病慢性并发症 /46
低血糖发作时如何应急处理 /49
糖尿病患者需要终身服药吗 /50

Part 3 自我调养

糖尿病患者如何知道自己的血糖增高了 /53
使用治疗糖尿病药物前要注意什么 /54
天气变化对糖尿病病情控制有影响吗 /55
个人卫生对糖尿病病情控制有影响吗 /57
糖尿病如何进行家庭护理 /58
家庭自测血糖要注意什么 /62
糖尿病患者如何做到起居有常 /65
糖尿病患者如何安排好睡眠 /68
运动调养对糖尿病有何作用 /70
运动调养有助于糖尿病的康复吗 /72
糖尿病患者如何制定合适的运动处方 /74
如何选择运动锻炼的最佳时间 /75
糖尿病患者运动要注意什么 /76
糖尿病患者如何进行饮食控制 /78
为什么糖尿病患者要养成良好的饮食习惯 /81
更年期糖尿病患者怎样控制饮食 /84
糖尿病患者吃哪些食物为宜 /86
糖尿病患者可用的甜味剂有哪些 /88
友情链接： 夏季糖尿病患者能吃冷饮吗(89)
为什么糖尿病患者应限制饮酒 /89

Contents

精神因素对糖尿病病情控制有影响吗 /92
糖尿病患者的心理变化有哪些 /93
糖尿病患者如何精神调补 /94
糖尿病患者的精神调补要注意哪些方面 /97

Part 4 自我治疗

糖尿病如何药物治疗 /103
患者在家服用降糖药要注意什么 /104
在什么情况下糖尿病患者不宜服降糖药 /106
糖尿病患者可选用哪些中成药 /107
糖尿病患者如何进行饮食治疗 /109
糖尿病患者可以吃粗粮吗 /114
为什么说麦麸是被忽视的降糖食品 /115
为什么说莜麦面是降糖面粉 /118
玉米须是被丢弃的降糖品吗 /120
番薯叶是廉价降糖食品吗 /121
陈粟米是降糖杂粮吗 /122
魔芋的神奇在哪里 /123
哪种豆是高钾降糖豆 /125
白扁豆能健脾降糖吗 /127

豆品饮料是糖尿病患者的益友吗 /128
黑芝麻是补肾降糖珍品吗 /130
苦瓜也是降糖佳品吗 /131
如何吃南瓜降血糖 /133
丝瓜是消渴患者的好汤料吗 /135
黄瓜是降糖佳蔬吗 /136
冬瓜是高钾低钠良蔬吗 /137
西瓜皮是利尿降糖的"翠衣"吗 /138
大蒜是控制血糖的大众菜吗 /140
山药是传统降糖佳品吗 /142
洋葱是降糖降脂的"舶来品"吗 /144
蕹菜是降糖"空心菜"吗 /146
芹菜是降糖粗纤维佳蔬吗 /147
胡萝卜是降糖明目的"菜人参"吗 /148
萝卜是除燥生津"土人参"吗 /150
芦笋是降糖防癌"长命菜"吗 /152
韭菜是防治糖尿病并发症妙品吗 /154
银耳是滋阴降糖上品吗 /155
柚子是降糖水果吗 /157
罗汉果是非糖成分的甜味素吗 /159
海带是降糖降压"大海草"吗 /160

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

Contents

猪胰是降糖脏器吗 /162
鱼是糖尿病食疗佳品吗 /164
黄鳝是调节血糖的“无鳞公子”吗 /165
泥鳅是降糖润肤的好伙伴吗 /167
海参是补肾滋阴的海产品吗 /168
缫丝副产品蚕蛹能降糖吗 /170
人参是久经考验的降糖补品吗 /171
西洋参是治疗气阴两虚消渴症的好药吗 /174
黄芪是补气降糖的常用品吗 /175
枸杞子是降血糖的“红茄果”吗 /177
地黄是古今喜用的降糖上品吗 /179
地骨皮是治疗糖尿病的根皮吗 /181
葛根是药食兼用降糖物吗 /185
黄连是降血糖苦药吗 /186
黄精是控制血糖的补药吗 /189
玉竹是养阴降糖佳品吗 /191
绞股蓝是降血糖新兵吗 /192
天花粉是生津止渴妙品吗 /193
知母是控制血糖妙药吗 /195
苍术是抑糖降糖中药吗 /196
麦冬是滋阴降糖妙品吗 /197

糖尿病患者如何用茶饮方自我治疗 /198
糖尿病患者如何用米粥方自我治疗 /201
适合糖尿病患者的汤羹有哪些 /203
适合糖尿病患者的菜肴有哪些 /206
适合糖尿病患者的主食有哪些 /211
适合糖尿病患者的饮料有哪些 /216
适合糖尿病患者的果菜汁有哪些 /219
中药外治糖尿病的妙方有哪些 /222
患了糖尿病如何选择运动项目 /223
糖尿病患者运动时要注意什么 /226
糖尿病患者如何散步和跑步 /228
糖尿病患者如何爬山 /232
糖尿病患者如何做保健操 /234
糖尿病患者如何练瑜伽 /235
糖尿病患者做运动要注意什么 /236
糖尿病患者如何选练气功 /239
糖尿病患者练习气功时要注意什么 /244
按摩疗法为何能降低血糖 /245
糖尿病患者如何进行自我按摩 /247
糖尿病患者如何泡足治疗 /249
糖尿病患者如何按摩足部反射区 /251

Contents

糖尿病患者如何按摩治疗 /254
糖尿病患者如何拔罐治疗 /255
糖尿病患者如何刮痧治疗 /258
糖尿病患者如何艾灸治疗 /260
糖尿病患者如何运用温泉疗法 /261
糖尿病患者如何进行心理治疗 /264
糖尿病患者如何瑜伽松弛训练 /265
糖尿病患者如何运用玩物疗法 /266
糖尿病患者如何运用音乐疗法 /267
糖尿病患者如何进行花香疗法 /269

Part 5 走出误区

糖尿病的诊断有何误区 /273
测一次血糖就能确诊糖尿病吗 /274
为什么说血糖升高不一定是糖尿病 /275
为什么说多饮、多尿不一定就是糖尿病 /276
为什么说尿糖阳性不一定就是糖尿病 /277
血糖得以控制后就可以任意减少药量吗 /278
2 型糖尿病可否注射胰岛素 /279
糖尿病患者不会出现低血糖吗 /280

糖尿病患者要严格节食吗 /282

友情链接：糖尿病患者不应该吃什么(282)

消瘦的糖尿病患者可以不控制饮食吗 /283

为什么糖尿病患者不能盲目限制饮水 /284

为什么糖尿病患者不宜多吃盐 /285

降糖奶粉真的多食多利吗 /285

南瓜对血糖控制有益就能加餐吗 /286

友情链接：孕妇多吃高糖分水果有害吗(286)

糖尿病患者烫脚应注意预防烫伤 /287

糖尿病真能彻底根治吗 /288

Part 6 防患未然

什么是糖尿病的三级预防 /293

友情链接：良好习惯能防糖尿病吗(294)

怎样预防糖尿病合并症 /295

PART 1

患者须知

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com