

名医名诊 百病百问 系列丛书



糖尿病养生保健 150 问

章逢润教授



7.1-44
R

W 世界图书出版公司

“名医名诊百病百问”系列丛书

糖尿病养生保健 150 问

主 编

章逢润 张荣榜

编 著

李晓苗 郭教礼

高宇明 许建秦 曹 健

世界图书出版公司

(陕)新登字 014 号

糖尿病养生保健 150 问

章逢润 张荣榜 主编

张栓才 责任编辑

世界图书出版公司 出版发行

(西安市西木头市 34 号 邮编 710002)

西北大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×960 1/32 印张:9.75 字数:150 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

印数:00001-10000 册

ISBN 7-5062-3457-2/R·133

Wx3457 定价:10.00 元

“名医名诊百病百问”系列丛书

编委会名单

名誉主任委员 吴阶平

主任委员 陈敏章

副主任委员 巴德年

委员(按姓氏笔画为序)

牛汝楫	史轶繁	石景森	许贤豪
刘辅仁	陈灏珠	沈丽英	张乃峥
张之南	张学庸	李美玉	李蓉生
余斌杰	郎景和	林良明	杨光华
胡翔鹤	胡亚美	徐君伍	夏穗生
章逢润	梁劲荃	曹钟梁	傅贞亮
惠延年	鲁开化	裘法祖	黎磊石

“名医名诊百病百问”系列丛书

主编主审名单

- | | |
|-----|-----------------------|
| 陈灏珠 | 上海市心血管研究所所长、教授 |
| 张学庸 | 第四军医大学西京医院消化内科主任、教授 |
| 沈丽英 | 第四军医大学西京医院呼吸内科主任、教授 |
| 牛汝楫 | 武汉同济医科大学附属一院呼吸内科主任、教授 |
| 余斌杰 | 广州中山医科大学附属一院内分泌科主任、教授 |
| 杨光华 | 成都华西医科大学校长、教授 |
| 梁劲荃 | 西安医科大学附属二院妇产科主任、教授 |
| 张乃峥 | 北京协和医院风湿内科主任、教授 |
| 许贤豪 | 卫生部北京医院神经内科主任、教授 |
| 林良明 | 首都儿科研究所保健科主任、研究员 |
| 李蓉生 | 北京协和医院血液内科主任、教授 |
| 胡翔鹤 | 首都医科大学佑安医院院长、教授 |
| 徐君伍 | 第四军医大学口腔医院修复科主任、教授 |
| 章逢润 | 陕西中医研究院副院长、教授 |
| 傅贞亮 | 陕西中医学院医疗系主任、教授 |
| 刘辅仁 | 西安医科大学附属二院皮肤科主任、教授 |
| 惠延年 | 第四军医大学西京医院眼科主任、教授 |
| 鲁开化 | 第四军医大学西京医院美容中心主任、教授 |

出版说明

世界图书出版公司是国内唯一的一家国家级大型集团出版公司。世界图书出版西安公司近两年来,曾先后翻译出版了《西氏内科学》、《西氏内科学精要》、《克氏外科学精要》、《尼氏儿科学》、《尼氏儿科学精要》、《道氏英汉医学辞海》、《梅氏腹部手术学》、《威廉姆产科学》等一系列世界医学经典名著,在全国尤其是在医学界引起了很大反响,我们也通过此系列名著的翻译和出版,结识了全国医学界一大批著名专家教授。在这些专家教授的建议下,我们在调研图书市场的基础上,根据广大普通读者的要求,坚持“精品与普及”相结合的出版思路,组织全国近百名著名专家教授编写了“名医名诊百病百问”医学系列科普读物。

该套丛书采取一病一书、一书百问的形式,在参考国内外最新研究资料的基础上,在介绍各种疾病病因、发病机理、诊断治疗的新观点、新技术、新方法的同时,结合读者、患者的心理状况,重点介绍了疾病的预防方法和日常生活中应注意的问题。通过阅读本书,对于人们早期发现和早期预防疾病有着重要的指导价值,从而达到早期诊断

和早期治疗的目的。

该套丛书语言通俗易懂,内容简明新颖,具有很强的科学性、针对性、趣味性和实用性,既可供城乡广大普通读者、患者阅读,也可供广大临床基层医生参考。

在此套丛书编写过程中,我们曾得到了著名医学教授、人大常委会吴阶平副委员长,卫生部陈敏章部长以及中国医学科学院巴德年院长的大力支持,我们在此深表谢意。同时,北京协和医院、上海第二医科大学、上海心血管病研究所、首都儿科研究所、首都医科大学、北京佑安医院、第四军医大学西京医院、第四军医大学口腔医院、陕西中医学院、西安医科大学、陕西省中医药研究院等单位的热情支持,在此也一并表示感谢。

目 录

1. 糖尿病是一种什么样的病? (1)
2. 血糖升高一定就是糖尿病吗? (2)
3. 糖尿病的病因有哪些? (3)
4. 糖尿病的诱因有哪些? (6)
5. 中医是如何认识糖尿病的? (8)
6. 糖尿病在临床上可以分为几型? (10)
7. 糖尿病发展过程一般分为几期? (12)
8. 形体肥胖可引起糖尿病吗? (13)
9. 饮食偏嗜能诱发糖尿病吗? (15)
10. 糖尿病与职业有无关系? (17)
11. 糖尿病与年龄、性别有无关系? ... (19)
12. 糖尿病的发病率为什么急剧上升?
..... (21)
13. 糖尿病的典型症状是什么? (23)
14. 如何早期发现糖尿病? (24)
15. 哪些表现是糖尿病的可疑信号? ... (26)
16. 如何诊断糖尿病? (28)

17. 怎样选择尿糖试纸自测尿糖? (33)
18. 如何测试尿糖? (35)
19. 尿糖测试结果阴性能否说明糖尿病控制良好? (36)
20. 检测血糖应注意些什么? (37)
21. 血糖升高到什么水平才算是糖尿病?
..... (39)
22. 所有糖尿病患者都需要作葡萄糖耐量
试验吗? (40)
23. 如何正确对待糖尿病的治疗问题?
..... (43)
24. 中西医结合治疗糖尿病比单用中药或
单用西药好吗? (44)
25. 哪些中成药对糖尿病有直接治疗作用?
..... (47)
26. 目前治疗糖尿病的方法有哪些? ... (49)
27. 如何客观评价糖尿病的治疗方法?
..... (53)
28. 糖尿病的饮食疗法重要吗? (56)
29. 糖尿病的饮食要素是什么? (57)
30. 糖尿病病人每日需要摄入的热量怎样
计算? (59)
31. 糖尿病病人的食量怎样计算? (61)

- 32. 糖尿病病人的食量怎样分配? (63)
- 33. 糖尿病病人如何控制饮食? (64)
- 34. 糖尿病饮食控制严格好还是放宽好?
..... (65)
- 35. 糖尿病患者在饮食中应注意那些事
项? (67)
- 36. 为什么糖尿病患者应多吃高纤维食物?
..... (68)
- 37. 喜食甜食的人患糖尿病, 怎样使用甜
味添加剂? (70)
- 38. 糖尿病患者应多吃些什么水果? ... (71)
- 39. 南瓜可以治疗糖尿病吗? (73)
- 40. 西瓜可以治疗糖尿病吗? (74)
- 41. 糖尿病病人有了饥饿感吃些什么好?
..... (75)
- 42. 糖尿病患者可以吃零食和补品吗?
..... (77)
- 43. 糖尿病病人需要补充维生素及微量元
素吗? (78)
- 44. 糖尿病人可以饮酒吗? (80)
- 45. 糖尿病人可以抽烟吗? (81)
- 46. 糖尿病人能喝茶吗? (82)
- 47. 糖尿病患者可以运动吗? (85)

- 48. 糖尿病患者不宜做哪些运动? …… (86)
- 49. 糖尿病患者进行体育锻炼时应注意些
 什么? …………… (88)
- 50. 胰岛素依赖性糖尿病人为什么不能进
 行激烈运动? …………… (89)
- 51. 卧床难起的病人如何加强活动? … (91)
- 52. 糖尿病病人口渴难忍可以喝一些什
 么东西? …………… (93)
- 53. 意念疗法也可治疗糖尿病是怎么回事?
 …………… (95)
- 54. 人只要得了糖尿病就尽早用药好吗?
 …………… (96)
- 55. 糖尿病病人加强心理治疗管用吗?
 …………… (98)
- 56. 糖尿病与行为医学关系密切与否?
 …………… (101)
- 57. 糖尿病人自我保养的总原则有哪些?
 …………… (102)
- 58. 药物在糖尿病的治疗上应放在什么地
 位? …………… (105)
- 59. 糖尿病患者怎样使用优降糖? …… (109)
- 60. 糖尿病患者怎样服用达美康? …… (112)
- 61. 胰岛素在人体中起什么作用? …… (113)

- 62. 注射胰岛素与机体内生成的胰岛素有什么区别? (116)
- 63. 胰岛素通过什么途径进入人体? ... (121)
- 64. 胰岛素分为多少种类? (125)
- 65. 糖尿病患者怎样使用胰岛素? (130)
- 66. 糖尿病患者能否把各种胰岛素混合使用? (133)
- 67. 当前国际常用的胰岛素治疗计划有哪几种? (134)
- 68. 笔式胰岛素注射器是怎样的? (137)
- 69. 怎样选择胰岛素注射部位? (139)
- 70. 怎样保存好胰岛素? (140)
- 71. 哪些病人首选肌肉注射胰岛素? ... (141)
- 72. 口服胰岛素有可能问世吗? (142)
- 73. 糖尿病病人一定要用胰岛素治疗吗?
..... (143)
- 74. 目前国内胰岛素供应的情况如何?
..... (144)
- 75. 胰岛素抵抗是怎么回事? (147)
- 76. 胰岛素抵抗应怎样治疗? (150)
- 77. 胰岛素的治疗效果怎样观察? (151)
- 78. “胰岛素一用就撤不了, 而且天天打针太麻烦了” 这种说法对吗? (154)

79. 糖尿病的控制目标是什么? (155)
80. 糖尿病可以治愈吗? (157)
81. 中药可以治疗糖尿病吗? (158)
82. 哪些中药有降糖作用? (161)
83. 猪胰可以治疗糖尿病吗? (166)
84. 糖尿病患者怎样进行自我保养及护理?
..... (167)
85. 糖尿病的并发症有哪些? (171)
86. 糖尿病患者是否必须随身携带一张糖
尿病证明卡? (173)
87. 糖尿病患者为什么汗出无常? (175)
88. 糖尿病患者消化系统有何表现? ... (176)
89. 糖尿病病人膀胱功能紊乱是怎么回事?
..... (178)
90. 糖尿病病人心跳、呼吸突然停止是怎
么回事? (181)
91. 糖尿病周围神经病变怎样治疗? ... (183)
92. 糖尿病视网膜病变一旦出现就该怎么
办? (185)
93. 糖尿病病人失明是怎么回事? (187)
94. 糖尿病病人出现白内障是否得做晶体
切除术? (189)
95. 什么是糖尿病肾病? (190)

96. 糖尿病肾病应该怎样治疗? (192)
97. 糖尿病肾病高血压的饮食要注意什么?
..... (195)
98. 什么叫酮症酸中毒? (197)
99. 怎样预防酮症酸中毒的发生? (199)
100. 怎样治疗酮症酸中毒? (201)
101. 高渗性非酮症糖尿病昏迷是什么?
..... (205)
102. 怎样预防糖尿病高渗性昏迷? (207)
103. 怎样治疗糖尿病高渗性昏迷? (208)
104. 乳酸性酸中毒是怎样发生的? (211)
105. 乳酸性酸中毒怎样治疗? (213)
106. 糖尿病病人出现低血糖是怎么回事?
..... (214)
107. 糖尿病低血糖病人有哪些临床表现?
..... (216)
108. 糖尿病低血糖怎样诊治? (217)
109. 怎样预防糖尿病低血糖的发生?
..... (220)
110. 糖尿病患者出现消化功能障碍怎么
办? (221)
111. 如何消减糖尿病患者的疼痛感?
..... (223)

112. 糖尿病患者出现阳萎该怎么办?
..... (226)
113. 久患糖尿病容易出现哪些皮肤病变?
..... (228)
114. 如何处理糖尿病病人的皮肤病变?
..... (231)
115. 糖尿病妇女能否妊娠? (232)
116. 糖尿病病人妊娠后该怎么办? (233)
117. 糖尿病孕妇应以什么方式生产较好?
..... (234)
118. 糖尿病病人临产前该如何生活和用
药? (235)
119. 如何对待妊娠性糖尿病病人? (236)
120. 手术对糖尿病病人有什么不利?
..... (238)
121. 糖尿病病人必须进行外科急症手术
该怎么办? (239)
122. 老年人为什么易患糖尿病? (240)
123. 老年糖尿病都有些什么特点? (242)
124. 老年糖尿病病人该如何进行治疗?
..... (243)
125. 糖尿病病人为何容易患感染性疾病?
..... (245)

126. 糖尿病病人伴发感染如何治疗?
..... (246)
127. 肥胖与糖尿病有什么关系? (247)
128. 如何治疗肥胖的糖尿病病人? (249)
129. 糖尿病病人血脂和血脂蛋白有何异常? (250)
130. 血脂或脂蛋白高必须要用药物治疗吗? (251)
131. 糖尿病病人出现高血压如何治疗?
..... (252)
132. 怎样才能有效的防治糖尿病的心脏病变? (256)
133. 糖尿病病人急性心肌梗塞的发病率高吗? (257)
134. 糖尿病病人发生急性心肌梗塞后应如何处理? (259)
135. 糖尿病与中风有何关系? (260)
136. 糖尿病出现中风后怎么办? (261)
137. 糖尿病与痛风之间有何关系? (263)
138. 糖尿病病人更易患胆结石吗? (263)
139. 糖尿病病人可同时有脂肪肝吗?
..... (265)
140. 糖尿病病人易患骨质疏松吗? (266)

- 141. 什么是预防医学？它对糖尿病有什么意义？ (267)
- 142. 什么是一级预防？什么是二级预防？ (268)
- 143. 糖尿病的预防重要吗？ (270)
- 144. 一级预防糖尿病发病，有可能实现吗？ (273)
- 145. I 型糖尿病的一级预防如何实施？ (274)
- 146. I 型糖尿病的二级预防如何实施？ (277)
- 147. II 型糖尿病的一级预防如何实施？ (278)
- 148. II 型糖尿病的二级预防如何实施？ (280)
- 149. 糖尿病病人的保险和就业会受到影响吗？ (282)
- 150. 对于预防糖尿病方面还有什么建议？ (283)