



四高管理手册

高血糖与糖尿病 · 高尿酸血症与痛风
高血压 · 高脂血症 **自疗法**

武星户 ◎主编

坚持合理膳食、适量运动、心理平衡、
戒烟限酒，就可以远离四高。

一旦患上四高，只要坚持正规治疗、合理用药，
就可以提高生活质量，乐享天年。



化学工业出版社
生物 · 医药出版分社

《中国农村扶贫开发纲要（2011—2020年）》



四高管理手册

《中国农村扶贫开发纲要（2011—2020年）》

《中国农村扶贫开发纲要（2011—2020年）》

《中国农村扶贫开发纲要（2011—2020年）》

《中国农村扶贫开发纲要（2011—2020年）》

《中国农村扶贫开发纲要（2011—2020年）》

《中国农村扶贫开发纲要（2011—2020年）》

《中国农村扶贫开发纲要（2011—2020年）》

《中国农村扶贫开发纲要（2011—2020年）》



四高管理手册

高血糖与糖尿病、高尿酸血症与痛风、高血压、高脂血症自疗法

武星户 主编



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北 京 ·

本书对四高（高血糖与糖尿病、高尿酸血症与痛风、高血压、高脂血症）的发病原因、诱因、主要表现、危害等方面的知识进行简要介绍，详尽介绍如何早期发现、自我监测、治疗用药、食疗方、验方、偏方及治疗误区等。本书如同一位专家到家里，能方便、科学地为您解答与这几种疾病相关的各方面问题。

适宜四高患者及家属阅读。

图书在版编目（CIP）数据

四高管理手册：高血糖与糖尿病、高尿酸血症与痛风、高血压、高脂血症
自疗法 / 武星户主编. —北京：化学工业出版社，2009.4

ISBN 978-7-122-04890-5

I. 四… II. 武… III. ①糖尿病—防治—手册②痛风—防治—手册③高血压—防治—手册④高脂血症—防治—手册 IV. R587.1-62 R589-62
R544.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 025661 号

责任编辑：邹朝阳 蔡红 戴小玲
责任校对：周梦华

装帧设计：春天书装工作室

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社
（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 刷：北京云浩印刷有限责任公司

装 订：三河市宇新装订厂

720mm × 1000mm 1/16 印张 17 字数 272 千字 2009 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.00 元

版权所有 违者必究

编者名单



主编 武星户

编者 (以姓氏笔画为序)

史翌秋 成汝昌 许 槐 杜敏安
武星户 胡风全 倪振民 栾忆鸥
唐杰伦

插图 武 阳

前言

Preface



四高，即高血糖与糖尿病、高尿酸血症与痛风、高血压、高脂血症的发生均与代谢紊乱密切相关，是构成代谢综合征的主要疾病。这类疾病的共同特点，是随着生活水平的不断提高，发病率逐渐升高且日趋年轻化。这类疾病病程漫长、并发症多而重，虽有特效药物治疗，但不可能痊愈，对健康的影响和生命的威胁很大。

为了有效预防这类疾病，减轻症状、延缓并发症的发生，特编写本书。书中详细介绍每一种疾病的发病原因及诱发因素，阐明每一种疾病的表现和危害，以及诊断标准、应该做的化验检查等。特别是对如何早期发现、自我监测、治疗用药和常用疗法以及常见的误区等进行了详尽阐述。同时，提出对这类疾病不要恐惧，也不能麻痹，更不能放弃，只要平时注意按照书中“合理膳食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒”等要求去做，并长期坚持，就可以有效预防这类疾病的发生。一旦患了这类疾病，只要坚持正规治疗、用药，克服误区，虽不能痊愈，但可以提高生活质量。本书如同一位请到家里的医生，为您解答这四种疾病防治的方方面面问题。

由于个别方剂是偏方、验方，其中个别药物非常用药材，故药物名称未用药典名称；另外，患者最好在中医医师指导下使用本书所列偏方、验方。

限于作者水平，书中难免有不足之处，敬请专家和广大读者批评指正。

编者

2009年2月



高血糖与糖尿病

一、血糖与糖尿病 / 2

- * 1. 什么是血糖 / 2
- * 2. 血糖的正常范围 / 2
- * 3. 高血糖 / 2
- * 4. 低血糖 / 2
- * 5. 糖耐量 / 3
- * 6. 什么是尿糖 / 3
- * 7. 什么是糖尿病 / 3
- * 8. 糖尿病分型 / 4



喝得多、吃得多、
尿得多，体重减少

二、糖尿病的原因 / 4

- * 1. 1型糖尿病的病因 / 5
- * 2. 2型糖尿病的病因 / 5
- * 3. 妊娠期糖尿病的原因 / 6
- * 4. 哪些人容易患糖尿病 / 6

三、糖尿病的表现 / 7

- * 1. 糖尿病的早期信号 / 7
- * 2. 糖尿病的表现 / 8
- * 3. 糖尿病的诊断 / 8
- * 4. 糖尿病应做的化验检查项目 / 9



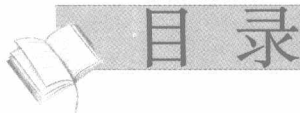
四、糖尿病的并发症 / 10

- * 1. 糖尿病的并发症及出现时间 / 10
- * 2. 糖尿病酮症酸中毒的定义 / 11
- * 3. 酮症酸中毒发生的诱发因素 / 11
- * 4. 酮症酸中毒的先兆 / 11
- * 5. 酮症酸中毒的检查 / 12

- * 6. 酮症酸中毒的应急措施 /12
- * 7. 酮症酸中毒的预防 /12
- * 8. 糖尿病高渗性昏迷的定义 /12
- * 9. 糖尿病高渗性昏迷的常见诱因 /13
- * 10. 糖尿病高渗性昏迷的预防措施 /13
- * 11. 低血糖的定义 /13
- * 12. 低血糖的症状 /13
- * 13. 低血糖的防治 /14
- * 14. 糖尿病视网膜病变的定义 /15
- * 15. 糖尿病视网膜病变的早期发现 /15
- * 16. 糖尿病视网膜病变的预防 /15
- * 17. 糖尿病肾病的定义 /15
- * 18. 糖尿病肾病的表现 /16
- * 19. 糖尿病肾病的早期发现 /16
- * 20. 糖尿病足部病变的定义 /16
- * 21. 糖尿病足部病变的主要症状 /16
- * 22. 糖尿病足部病变的防治措施 /17

五、糖尿病的定期检查与自我监测 /19

- * 1. 糖尿病的定期医院检查很重要 /19
- * 2. 糖尿病患者定期检查的内容 /19
- * 3. 糖尿病的自我监测非常重要 /19
- * 4. 糖尿病患者自我监测的内容 /20
- * 5. 如何选择血糖自我监测的检测方法 /20
- * 6. 血糖自我监测的时间 /21
- * 7. 血糖自我监测的方法 /21
- * 8. 血糖自我监测日记 /22
- * 9. 尿糖自我监测方法 /22
- * 10. 尿糖自我测试的步骤 /23
- * 11. 尿糖自我测定的缺点 /23
- * 12. 尿糖自我测定的影响因素 /23
- * 13. 体重的自我监测 /24



六、糖尿病的饮食治疗 /24

- * 1. 糖尿病饮食治疗原则 /24
- * 2. 计算饮食总热量 /26
- * 3. 糖尿病患者每天进食碳水化合物的量 /28
- * 4. 糖尿病患者每天进食脂肪的量 / 28
- * 5. 糖尿病患者每天应进食蛋白质的量 /29
- * 6. 糖尿病患者每天应进食膳食纤维的量 /29
- * 7. 糖尿病患者每天应摄入的食盐量 /30
- * 8. 糖尿病患者可以吃的食物 /30
- * 9. 糖尿病患者宜食的食物 /30
- * 10. 糖尿病患者能吃水果 /32
- * 11. 糖尿病患者可以吃坚果 /33
- * 12. 糖尿病患者应禁忌或少吃的食物 /33
- * 13. 饮酒对糖尿病患者的危害 /34
- * 14. 糖尿病的饮食药膳方 /34
 - (1) 山药粳米粥 /34
 - (2) 茶鲫鱼 /34
 - (3) 淡菜炒韭菜 /35
 - (4) 凉拌葱头丝 /35
 - (5) 玉米须茶 /35
 - (6) 黄豆汤 /35
 - (7) 二豆花生核桃蛋羹 /35
 - (8) 白萝卜汁 /35
 - (9) 猕猴桃蜜 /36
 - (10) 芹菜汁 /36
 - (11) 苦瓜肉丝 /36
 - (12) 甲鱼脊髓汤 /36
 - (13) 鸽子汤 /36
 - (14) 大麦枸杞粥 /36
 - (15) 糯米葱白粥 /36
 - (16) 黑豆续断糯米粥 /37
 - (17) 茼蒿炒白萝卜 /37

- (18) 枸杞南瓜粥 / 37
- (19) 苦瓜苋菜粳米粥 / 37
- (20) 山楂薤白粳米粥 / 37
- (21) 凉拌白萝卜梨丝 / 37
- (22) 芹菜炒豆腐 / 38
- (23) 猪肉炒苦瓜 / 38
- (24) 凉拌竹笋荸荠海蜇 / 38
- (25) 凉拌粉皮黄瓜 / 38
- (26) 白木耳西洋参粟米粥 / 38
- (27) 无花果山楂粥 / 39
- (28) 槐花茯苓粳米粥 / 39

七、糖尿病的运动治疗 / 39

- * 1. 糖尿病患者运动的意义 / 39
- * 2. 糖尿病患者的康复运动原则 / 40
- * 3. 做好准备和整理活动 / 40
- * 4. 运动时间 / 41
- * 5. 运动强度 / 41
- * 6. 预防运动中出现低血糖 / 41
- * 7. 选择适宜的运动方式 / 42
- * 8. 散步疗法 / 43
- * 9. 跑步疗法 / 43
- * 10. 游泳疗法 / 44
- * 11. 体操疗法 / 44
- * 12. 五禽戏疗法 / 45



八、糖尿病的心理治疗 / 46

- * 1. 糖尿病患者应正确认识糖尿病 / 46
- * 2. 糖尿病患者要克服恐惧心理 / 46
- * 3. 糖尿病患者要避免情志刺激 / 47
- * 4. 音乐疗法 / 47



- * 5. 书画疗法 /48

九、糖尿病的药物疗法 /48

- * 1. 磺脲类降血糖药物 /48
- * 2. 双胍类降血糖药物 /51
- * 3. α -葡萄糖苷酶抑制剂 /53
- * 4. 噻唑烷二酮类(胰岛素增敏剂)/54
- * 5. 非磺脲类促胰岛素分泌剂 /55
- * 6. 胰岛素 /56
- * 7. 胰岛素笔 /60
- * 8. 胰岛素泵 /62

十、糖尿病的中医中药治疗 /62

- * 1. 中医治疗 /62
- * 2. 治疗糖尿病的中成药 /63
- * 3. 按摩疗法 /65
- * 4. 糖尿病的偏方、验方 /67



十一、糖尿病的预防与保健 /69

- * 1. 糖尿病的一级预防 /69
- * 2. 糖尿病的二级预防 /69
- * 3. 糖尿病的三级预防 /70
- * 4. 常用的糖尿病自我保健方法 /70

十二、糖尿病的误区 /71

- * 1. 糖尿病喝水多必须要控制 /71
- * 2. 胰岛素会上瘾, 坚决不能用 /72
- * 3. 查出尿糖就是糖尿病 /73
- * 4. 夏季可以不服降糖药 /73
- * 5. 血糖降到正常就停药 /73



高尿酸血症与痛风

一、尿酸与痛风 /76

- * 1. 尿酸 /76
- * 2. 血尿酸 /76
- * 3. 尿酸 /77
- * 4. 尿酸的形成 /77
- * 5. 尿酸的排泄 /77
- * 6. 什么是高尿酸血症 /77
- * 7. 高尿酸血症的危害 /78



二、痛风的原因 /78

- * 1. 人为什么会得痛风 /78
- * 2. 诱发痛风有哪些常见的因素 /78
- * 3. 哪些人容易患痛风 /79
- * 4. 男人为什么更容易得痛风 /79

三、痛风的表现 /80

- * 1. 怎样早期发现痛风 /80
- * 2. 痛风的表现 /80
- * 3. 痛风的分期 /81

四、痛风的并发症 /82

- * 1. 痛风的常见并发症 /82
- * 2. 糖尿病 /82
- * 3. 高血压 /82
- * 4. 高血脂和肥胖 /83
- * 5. 心绞痛、心肌梗死、脑血管障碍 /83
- * 6. 痛风性肾病 /84



五、痛风的检查与诊断 /86

- * 1. 痛风需做的化验检查 /86
- * 2. 痛风的诊断 /88
- * 3. 痛风容易与哪些疾病混淆 /89
- * 4. 痛风与风湿性关节炎和类风湿关节炎的区别 /90

六、痛风的监测 /90

- * 1. 尿酸酸的监测 /90
- * 2. 尿尿酸的监测 /91
- * 3. 关节滑液的监测 /91
- * 4. 肾功能的监测 /92
- * 5. 血沉的监测 /93

七、痛风的饮食治疗 /93

- * 1. 痛风防治的饮食原则 /94
- * 2. 少吃高嘌呤食物 /95
- * 3. 饮食中蛋白质不要过量 /96
- * 4. 培养良好的饮食习惯 /96
- * 5. 预防痛风的主食以细粮为好 /96
- * 6. 碱性食物可以预防痛风 /97
- * 7. 痛风患者可以喝牛奶 /97
- * 8. 痛风患者可以吃鸡蛋 /97
- * 9. 痛风患者吃哪些蔬菜好 /98
- * 10. 痛风患者要选用植物油 /98
- * 11. 具有抗痛风功效的水果 /99
- * 12. 痛风患者远离豆制品 /99
- * 13. 痛风患者要少吃鸡精 /100
- * 14. 痛风患者不可多吃拉面 /100
- * 15. 痛风防治需科学饮水 /100
- * 16. 痛风的食疗药膳方 /101
 - (1) 牛奶炒白菜 /101
 - (2) 土豆胡萝卜黄瓜苹果汁 /101
 - (3) 炒土豆 /101
 - (4) 炒萝卜块 /102

- (5) 炒竹笋 /102
- (6) 芹菜大米粥 /102
- (7) 栗子糯米粥 /102
- (8) 蒸茄泥 /102
- (9) 冬瓜小豆粥 /102
- (10) 小豆薏苡仁粥 /102
- (11) 蒲公英粳米粥 /102
- (12) 薏苡仁白米粥 /103
- (13) 冬瓜大枣汤 /103
- (14) 芹菜大枣汤 /103
- (15) 芹菜苹果汁 /103
- (16) 南瓜大枣黑米粥 /103
- (17) 慈姑蜂蜜煎 /103
- (18) 茯苓粳米粥 /104
- (19) 首乌粉粳米粥 /104
- (20) 木瓜粳米粥 /104
- (21) 山药薏白粳米粥 /104
- (22) 桃仁粳米粥 /104
- (23) 鲜樱桃汁 /104
- (24) 绿豆粳米粥 /104
- (25) 乌梅粳米粥 /105
- (26) 葡萄粳米粥 /105
- (27) 牛膝粳米粥 /105
- (28) 桂枝牛膝黑芝麻糊 /105
- (29) 小麦粳米粥 /105
- (30) 芦笋胡萝卜柠檬芹菜苹果汁 /105

八、痛风的运动治疗 /106

- * 1. 痛风患者与运动 /106
- * 2. 痛风患者的运动要循序渐进 /106
- * 3. 保龄球运动可预防痛风 /106
- * 4. 瑜伽适合痛风患者运动 /107
- * 5. 赤足踩石运动预防痛风效果好 /107



* 6. 冬季游泳可降低血尿酸 /107

* 7. 防治痛风的体操 /108

九、痛风的一般治疗 /108

* 1. 心理治疗 /108

* 2. 痛风患者要戒烟 /109

* 3. 痛风患者要戒酒 /110

* 4. 痛风患者应避免劳累 /110

* 5. 痛风患者要避免肥胖 /111

十、痛风的药物治疗 /111

* 1. 痛风患者使用药物治疗的指征 /111

* 2. 痛风急性发作的特效药——秋水仙碱 /112

* 3. 非甾体抗炎药 /113

* 4. 肾上腺皮质激素类 /113

* 5. 促尿酸排泄药 /114

* 6. 抑制尿酸生成药 /114

* 7. 具有双重作用的降尿酸药 /115

* 8. 痛风发作后还需要用药 /115

* 9. 痛风的治疗不用抗生素 /115

* 10. 痛风患者最好不要吃的药物 /116

* 11. 痛风治疗联合用药效果好 /116

十一、痛风石的手术治疗 /117

* 1. 痛风石的形成 /117

* 2. 痛风石的危害 /117

* 3. 什么样的痛风石适合手术治疗 /118

* 4. 术前准备 /118

* 5. 手术方案 /118

* 6. 术后处理 /119

十二、痛风的中医中药治疗 /119

* 1. 中医辨证施治 /119

- * 2. 治疗痛风的中成药 /120
- * 3. 痛风的药敷疗法 /121
- * 4. 痛风的药浴疗法 /121
- * 5. 痛风的贴膏药疗法 /122
- * 6. 痛风的针灸疗法 /123
- * 7. 痛风的偏方、验方 /124

十三、痛风的预防 /126

- * 1. 痛风的一级预防 /126
- * 2. 痛风的二级预防 /127
- * 3. 痛风的三级预防 /127

十四、痛风防治的误区 /128

- * 1. 只有中年男性才会患痛风 /128
- * 2. 尿酸高就一定得痛风 /128
- * 3. 治疗急性痛风就要把尿酸迅速降至正常 /129
- * 4. 使用抗生素治疗急性痛风 /129
- * 5. 饥饿疗法可治痛风 /130
- * 6. 控制饮食是痛风的主要治疗手段 /130

高血压病

一、血压与高血压病 /132

- * 1. 血压 /132
- * 2. 血压形成的三大因素 /132
- * 3. 血压的调解 /132
- * 4. 正常血压的波动性 /133
- * 5. 血压的正常和稳定对健康十分重要 /134
- * 6. 收缩压 /134
- * 7. 舒张压 /135
- * 8. 脉压差 /135





- * 9. 平均动脉压 /135
- * 10. 高血压病 /135
- * 11. 高血压病发病的一般规律 /135
- * 12. 高血压病的种类 /136
- * 13. 原发性高血压 /136
- * 14. 继发性高血压 /137
- * 15. 轻度高血压 /138
- * 16. 中度高血压 /138
- * 17. 重度高血压 /138
- * 18. 单纯收缩期高血压 /138
- * 19. 临界高血压 /138
- * 20. 急进型高血压病 /139
- * 21. 恶性高血压病 /139
- * 22. 缓进型高血压病 /140

二、引起高血压病的原因 /140

- * 1. 长期紧张 /140
- * 2. 家族遗传 /141
- * 3. 肥胖 /141
- * 4. 饮食习惯 /142
- * 5. 吸烟 /143
- * 6. 年龄 /144
- * 7. 妊娠 /144
- * 8. 疾病 /145

三、高血压病的症状与危害 /146

- * 1. 高血压病的分级分期 /146
- * 2. 早期发现高血压 /146
- * 3. 高血压病信号 /147
- * 4. 高血压病的症状 /150
- * 5. 高血压病患者何时易发病 /151
- * 6. 中风先兆 /152
- * 7. 高血压病的危害 /153