

<<四高管理手册>>

图书基本信息

书名：<<四高管理手册>>

13位ISBN编号：9787122048905

10位ISBN编号：712204890X

出版时间：2009-7

出版时间：武星户 化学工业出版社 (2009-07出版)

作者：武星户

页数：249

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<四高管理手册>>

### 前言

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。

为了有效的预防这类疾病，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、治疗用药和有关常用疗法以及常见的误区等进行了详尽阐述。

同时，提出对于这类疾病不要恐惧，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。

## <<四高管理手册>>

### 内容概要

《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》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。

<<四高管理手册>>

作者简介

武星户笔名：方一。

《中国红十字报》原副总编，科普作家。

曾在北京市疾病预防控制中心从事流行病防治及研究工作二十余年。

主编了《家庭医生》、《家庭保健全书》等50余部医学科普书籍，《家庭保健全书》获全国第三届优秀科普作品一等奖。

## 书籍目录

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/37. 什么是糖尿病/38. 糖尿病分型/4 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. 糖尿病的食疗药膳方/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、糖尿病的药物治/48 1. 磺脲类降血糖药物/48 2. 双胍类降血糖药物/51 3. -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性关节炎的区别/90 六、痛风的监测/90 1. 血尿酸的监测/90 2. 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

## &lt;&lt;四高管理手册&gt;&gt;

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 8. 高血压危象/153 四、高血压病的检查与诊断/154 1. 尿常规化验/154 2. 肾功能化验/155 3. 血脂化验/155 4. 血糖化验/155 5. 心电图检查/156 6. 超声心动图检查/156 7. X线及其他检查/156 8. 眼底检查/157 9. 高血压病的诊断/157 五、高血压病的自我监测/158 1. 对血压的监测/158 2. 常用的血压计/158 3. 常用的血压测量法/159 4. 什么时间测血压/160 5. 测血压时注意事项/161 6. 其他监测内容/161 六、高血压病的饮食治疗/162 1. 高血压病的饮食治疗原则/162 2. 高血压病患者应注意清晨饮水/164 3. 高血压病患者饮茶、喝咖啡的讲究/164 4. 高血压病患者不宜饱餐/165 5. 具有降血压作用的蔬菜和水果/165 6. 高血压病的食疗药膳方/165 (1) 夏枯草猪肉汤/165 (2) 带藻干贝汤/165 (3) 木耳冰糖羹/166 (4) 鸡丝炒豌豆/166 (5) 拍小红萝卜/166 (6) 炒香菇/166 (7) 首乌山楂汤/166 (8) 牛肉炒二苜/166 (9) 鹌鹑蛋粳米粥/167 (10) 糖醋黄瓜/167 (11) 醋泡花生米/167 (12) 二花茶/167 (13) 荸荠萝卜汁/167 (14) 绿豆海带粳米粥/167 (15) 胡萝卜粳米粥/167 (16) 银耳冰糖羹/168 (17) 山楂冰糖饮/168 (18) 海蜇荸荠汤/168 (19) 荷叶粳米粥/168 (20) 柠檬荸荠煎/168 (21) 松花淡菜粥/168 (22) 鲜葫芦汁/168 (23) 茭白芹菜煎/169 (24) 芹菜蜂蜜汁/169 (25) 葵花托红枣汤/169 (26) 发菜牡蛎粥/169 (27) 冰糖食醋饮/169 (28) 大蒜粳米粥/169 (29) 拌海带丝/170 (30) 香油拌菠菜/170 七、高血压病的运动



## &lt;&lt;四高管理手册&gt;&gt;

疗法/170 1. 赤脚行走疗法/170 2. 健身球疗法/171 3. 散步疗法/171 4. 跑步疗法/172 5. 舞蹈疗法/173 6. 手指降压保健操/174 7. 太极拳/174 8. 气功疗法/175 八、高血压病的心理疗法/177 1. 保持积极、乐观的情绪/177 2. 学会克服不良的心理影响/178 3. 抵御不良的社会心理压力/179 九、高血压病的药物治疗/179 1. 利尿降压药/180 2.  $\alpha$ -受体阻滞药/180 3. 钙通道阻滞药/181 4. 血管紧张素转换酶抑制药/181 5. 血管紧张素受体拮抗药/181 6.  $\beta$ -受体阻滞药/181 7. 中枢降压药/182 8. 服用降压药的注意事项/182 十、高血压病的中医治疗/183 1. 中药治疗/183 2. 常用中成药/184 3. 偏方、验方 186 4. 针灸治疗 189 5. 按摩疗法 189 十一、高血压病的自然疗法/190 1. 温泉疗法/190 2. 冷水浴疗法/191 3. 松弛疗法/191 十二、高血压病的预防/192 1. 高血压病的一级预防/192 2. 高血压病的二级预防/195 3. 高血压病的三级预防/196 十三、高血压病患者保健的误区/197 1. 自己测量血压不如医院测压准确/197 2. 高血压一定需要药物治疗/198 3. 血压降至正常说明已经治愈/198 4. 自我感觉良好就不需要治疗/199 5. 轻度高血压病没关系/200 6. 高血压病用药的五个误区/201 高脂血症 一、血脂与高脂血症/204 1. 什么是血脂/204 2. 血脂的来源/204 3. 血脂蛋白的正常标准/205 二、血脂代谢异常的原因/205 1. 什么是血脂代谢异常/205 2. 血脂代谢异常的原因/206 3. 影响血脂代谢的因素/208 4. 哪些人易患血脂代谢异常/210 三、血脂代谢异常的表现和危害 /211 1. 血脂代谢异常分类/211 2. 血脂代谢异常的临床分型/211 3. 血脂代谢异常的表现/213 4. 血脂代谢异常的危害/214 四、血脂代谢异常的检查与监测/215 1. 血脂/215 2. 脂蛋白/215 3. 高密度脂蛋白血症诊断标准/215 4. 血脂检测前后的注意事项/216 5. 自我监测/217 6. 血脂代谢异常治疗中的监测/217 五、血脂代谢异常的饮食治疗/218 1. 调整饮食的原则/218 2. 血脂代谢异常的合理膳食结构/219 3. 血脂代谢异常的食疗药膳方/220 (1) 山楂洋菜糕/220 (2) 玉米粳米糊/220 (3) 昆布海藻黄豆汤/221 (4) 莎木面粳米粥/221 (5) 山楂渍鲤鱼/221 (6) 绿豆酸梅饮/221 (7) 豆浆大米粥/221 (8) 菊花山楂茶/221 (9) 大萝卜粳米粥/222 (10) 红小豆炖鲫鱼/222 (11) 凉拌鲜马齿苋/222 (12) 单味苦瓜/222 (13) 单味葱头/222 (14) 单味猕猴桃/222 (15) 水芹黑枣汤/222 (16) 海带绿豆粥/223 (17) 黑芝麻桑椹大米粥/223 (18) 荷叶猪肉大米糕/223 (19) 山楂粳米粥/223 (20) 菊花决明子粳米粥/223 (21) 黑豆粳米粥/223 (22) 大蒜泡菜煮草鱼/224 (23) 红薯鱼肉饼/224 (24) 冬瓜海带汤/224 (25) 木耳豆腐/224 (26) 山楂黄精粳米粥/224 (27) 桂圆莲子银耳羹/225 (28) 芦笋冬瓜汤/225 (29) 山楂核桃蜜/225 (30) 荞麦冰糖糊/225 六、血脂代谢异常的药物治疗/225 1. 他汀类降脂药/226 2. 贝特类降脂药/227 3. 烟酸类降脂药/228 4. 常用降胆固醇药物/229 5. 降低甘油三酯的药物/230 6. 常用调脂药物的用法/231 7. 药物治疗的注意事项/232 七、高脂血症的血浆净化疗法与外科手术治疗/232 1. 什么叫高脂血症血浆净化疗法/232 2. 哪些患者适用低密度脂蛋白去除法治疗/233 3. 哪些患者需要手术治疗/233 4. 治疗血脂代谢异常的手术方法/233 八、高脂血症的中医治疗/234 1. 中药治疗/234 2. 血脂代谢异常的偏方、验方/236 3. 足疗法/239 4. 中药足浴疗法/240 5. 呼吸操/243 6. 按摩疗法/244 九、血脂代谢异常的预防/244 1. 血脂代谢异常可以预防/244 2. 血脂代谢异常的三级预防/245 十、高脂血症的误区/245 1. 重视甘油三酯和血液黏度，忽视胆固醇/246 2. 过分害怕他汀类降脂药的副作用/246 3. 高脂血症没什么要紧的/246 4. 高脂血症患者没有异常感觉就是没有疾病/246 5. 只要血脂降至正常，就不用再治疗/247 6. 高脂血症的危害就是血液黏度高，血流缓慢/247 7. 控制饮食、改善生活方式后血脂就能降至正常/247 8. 胆固醇越低越好/247 9. 老年再防高血脂也不迟/248 10. 瘦人不会患高脂血症/248 11. 瘦肉可以随便吃/249 12. 血脂高了能“洗”掉/249

## 章节摘录

高血糖与糖尿病 一、血糖与糖尿病 1.什么是血糖 血糖就是指血液中的葡萄糖，其他各种糖类，如果糖、双糖、多糖只有转化为葡萄糖进入血液之后才能称为血糖。

正常人体的血糖浓度处于稳定和平衡之中，一旦平衡被破坏，如血糖异常升高，就会出现糖尿病。

通过化学方法可以检测出血糖的浓度，血糖浓度通常有两种表示方法：一种是毫摩/升（mmol/L）；一种是毫克/分升（mg/dl）。

这两个血糖浓度单位可以相互转换，转换系数是18，即毫摩/升转换成毫克/分升需乘以18；反之，毫克/分升转换成毫摩/升需除以18。

2.血糖的正常范围 血中葡萄糖是为人体提供能量的主要物质。

正常隋况下，血糖浓度在一天之中是轻度波动的，一般来说餐前血糖略低，餐后血糖略高，但这种波动是保持在一定范围内的。

正常人的血糖范围：空腹血糖波动在3.9~6.1毫摩/升，餐后2小时血糖为3.9~7.8毫摩/升。



<<四高管理手册>>

编辑推荐

《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》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。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>