

<<糖尿病最佳防治及应急方案>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病最佳防治及应急方案>>

13位ISBN编号：9787538856903

10位ISBN编号：7538856900

出版时间：2008-4

出版时间：安娜、崔先锋 黑龙江科学技术出版社 (2008-04出版)

作者：安娜，崔先锋 著

页数：254

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>

## <<糖尿病最佳防治及应急方案>>

### 前言

近年来，虽然糖尿病对人类健康的危害已经逐渐被人们所认识，对糖尿病防治的研究也取得了很大进展，但是由于其巨大的危害性，糖尿病仍像浓重的阴霾，笼罩在患者头上。

目前糖尿病患者的数量逐年递增，糖尿病仍在肆虐全球，升级为继肿瘤和心血管疾病之后的、谋害人类健康的3大杀手之一。

患者得了糖尿病之后，还不得不面对各种并发症的威胁：它有可能导致心血管疾病，引发肝病、肺病、肾衰竭、肠胃病；它是导致失明的“罪魁祸首”；它并发各种感染，甚至有时只是肢体受到一点小损伤就不得不截肢；它导致性功能障碍，影响家庭幸福；它使女性患上阴道炎，产下畸形儿。

从眼睛到双足，它伤害患者全身各个器官，给患者带来无穷无尽的痛苦，甚至还可引起猝死……糖尿病是一种慢性、棘手、需要终身控制的疾病。

由于其自身的特点和复杂性，在糖尿病的防治过程中，需要了解和注意的事项非常多。

在庞杂的关于糖尿病的各种宣传中，有很多说法都是各执一词或者背道而驰的，缺乏专业性和严谨性，常常令患者无所适从，甚至走进误区，从而延误或加重了病情，造成严重的后果。

本书是一本关于糖尿病防治和应急措施的精华读本。

在糖尿病的防治知识中，去粕求精，筛选出最为准确、实用的知识点，从糖尿病的实质、发病机理、诊断、治疗、并发症、特殊类型、护理保健、认识误区、病情监测、应急措施等各方面进行阐述，力求做到既专业严谨，又深入浅出，使读者在轻松阅读的基础上掌握专业知识。

如果您是糖尿病患者或是您属于糖尿病的高危人士，这本书就是您的必备书！

它可以帮助您在不降低生活质量的情况下，以最正确的方法防治糖尿病，延缓或避免各种并发症的发生，既享受生活，又拥抱健康！

如果您是糖尿病患者的亲友，这本书也不可不可不读，它能够使您更好地关爱患者，在生活保健、护理、急救上给予他们正确的帮助。

如果您身体健康，这本书也不妨一读，以避免那些不健康的生活方式和致病因素，远离糖尿病，享受健康的阳光生活！

本书得到对糖尿病深有研究的中医专家、从医37年的军医崔先铎先生的大力推荐！

希望本书能够为糖尿病患者朋友提供切实的帮助和专业的指导。

## <<糖尿病最佳防治及应急方案>>

### 内容概要

《糖尿病最佳防治及应急方案》是一本关于糖尿病防治和应急措施的精华读本。在糖尿病的防治知识中，去粕求精，筛选出最为准确、实用的知识点，从糖尿病的实质、发病机理、诊断、治疗、并发症、特殊类型、护理保健、认识误区、病情监测、应急措施等各方面进行阐述，力求做到既专业严谨，又深入浅出，使读者在轻松阅读的基础上掌握专业知识。

## <<糖尿病最佳防治及应急方案>>

### 作者简介

崔先锋，中国中医疑难症研究会副会长，总参干休所首长保健医师。

崔先锋1957年生于湖北荆州，自幼天资聪颖。

曾师从一位武当山民间名医专修中医药理。

他1976年毕业于成都中医学院。

入伍后进入中国人民解放军第一军医大学深造。

从医37年来，他坚持中医传统特色辩证施治，发挥中医中药的优势，同时采用现代医学先进的技术。

中西医结合，提高疗效，尤其对糖尿病，肝病，肾病等积累了丰富的临床经验。

在疑难症的治疗方面，他治疗方法独特，多次成功治愈不孕不育、股骨头坏死、肾衰、肝硬化、肺硅沉着病等病症。

疗效显著。

目前致力于糖尿病的中医攻关治疗，并取得了突破性进展。

## &lt;&lt;糖尿病最佳防治及应急方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 由表及里：认知是治疗糖尿病的前提第一节 糖尿病——一种古老而又“时髦”的病第二节 胰岛素——人体的金钥匙第三节 胰岛素抵抗——糖尿病的温床第四节 糖尿病与糖的关系第五节 血糖指数——糖尿病患者的最大挑战第六节 什么是肾糖阈第七节 黎明前的黑暗——黎明现象第八节 什么是苏木杰反应第九节 好景不常的“蜜月期”第十节 性格“决定”糖尿病第十一节 危害人类健康的“季军”第二章 特别关注：糖尿病的特殊人群第一节 别让糖尿病带走晚年的幸福第二节 防治老年糖尿病需“知己知彼”第三节 控制老年糖尿病的“五驾马车”第四节 如何关爱患糖尿病的孩子第五节 战胜妊娠糖尿病，平安产下宝宝第三章 病因透视：糖尿病为何来到你身边第一节 中西医对糖尿病的分型第二节 糖尿病病因释迷第三节 大吃大喝，猴子也得糖尿病第四节 我科学饮食，怎么也得糖尿病第五节 年轻人也并非高枕无忧第四章 正确核实：糖尿病的科学诊断第一节 糖尿病的早期信号第二节 糖尿病的典型症状第三节 1型糖尿病的“三步曲”第四节 糖尿病的最新诊断标准第五节 小细节造成的大影响第六节 不能完全相信尿糖第七节 哪些化验能判断糖尿病类型第五章 积极治疗：糖尿病的最佳治疗方案第一节 口服降糖药的3大生力军第二节 遭遇口服降血糖药失效怎么办第三节 口服降糖药，小心触暗礁第四节 何时使用胰岛素第五节 胰岛素的分类及特点第六节 胰岛素的副作用及处理方法第七节 能降血糖的中草药第八节 小小银针除病痛第九节 糖尿病饮食治疗原则第十节 降低血糖，食物帮忙第十一节 运动是永恒的健康主题第十二节 掌握运动处方的医学思维第十三节 合理运动，舞好“双刃剑”第六章 高度警惕：糖尿病引发的并发症第一节 糖尿病急性并发症第二节 糖尿病伤了“心”第三节 血糖高了，血压也高了第四节 失明的“第一杀手”第五节 预防病患，始于足下第六节 糖尿病与“性”福第七节 糖尿病与骨质疏松第八节 糖尿病与肺结核第九节 糖尿病与脂肪肝第十节 糖尿病与肾病第十一节 女性糖尿病患者的苦恼第十二节 糖尿病与胃肠道疾病第十三节 糖尿病与感染第十四节 糖尿病的其他并发症第七章 自我调控：糖尿病的最佳护理保健第一节 糖尿病患者护理要点第二节 呵护双足才能走健康之路第三节 保护心灵的窗口第四节 糖尿病患者科学饮食10细节第五节 正确摄入蛋白质和糖类第六节 饮食需限制，热量需计算第七节 低脂饮食是健康的保证第八节 外出就餐也要守纪律第九节 糖尿病患者用药的注意事项第十节 怎样护理骨折的糖尿病患者第十一节 女性糖尿病患者的避孕与优生第十二节 常备零食，安全驾驶第八章 谨防陷阱：糖尿病防治的误区第一节 最常见的4大误区第二节 口服降糖药的误区第三节 认识上的误区第四节 饮食上的误区第五节 血糖监测的误区第六节 思想上的误区第七节 生活方式的误区第八节 运动时的误区第九节 治疗上的误区第九章 保卫战果：糖尿病的疾病监测第一节 血糖监测是重点第二节 简单快捷的尿糖监测第三节 学会自测尿酮体第四节 尿常规测定的意义第五节 糖化血红蛋白和糖化血清蛋白的监测第六节 肝功能、肾功能的监测第七节 必须要做的其他监测第八节 第一个医生就是自己第十章 有备无患：紧急情况下的应急方案第一节 糖尿病患者昏迷的急救第二节 夜间低血糖的家庭急救第三节 糖尿病高渗性昏迷的急救第四节 酮症酸中毒的急救附录：实用糖尿病药膳方精选

## &lt;&lt;糖尿病最佳防治及应急方案&gt;&gt;

## 章节摘录

第四节 糖尿病与糖的关系糖，本来代表着幸福美满，比如有一首歌便唱道“生活比蜜糖还要甜”。现在，由于患糖尿病的人越来越多，糖一下子被人们敬而远之，无糖食品竞相出笼，充斥市场。糖对于糖尿病患者来说，更是一个“不祥”的字眼，似乎糖就是糖尿病的罪魁祸首。

糖和糖尿病究竟有什么关系呢？

得了糖尿病是不是就要从此与糖“绝缘”了呢？

经过研究证明，糖类是糖尿病和反应性低血糖（还有肥胖）最主要的促成因素。

糖类进入血液后能很快引起血糖的急剧升高，机体对此所做的反应是迅速分泌胰岛素，而胰岛素的过多分泌又促使血糖降低并引起低血糖的症状。

机体对血糖水平的迅速降低做出的反应是分泌肾上腺素，它是一种可使血糖迅速升高的激素。

反复的低糖刺激，逐渐会使肾上腺素变得“精疲力竭”而无法做出适度的反应，这一反应的缺乏会导致反应性低血糖的发生。

如果血糖调整机制进一步恶化，最终机体将变得对胰岛素不敏感或胰岛素功能走向衰竭，而且反应性低血糖也将演变成糖尿病。

显然，糖尿病和低血糖的治疗或预防的关键在于远离糖类。

但是，有很多人根本就不喜欢吃甜食，甚至都想不起上次是在哪年吃过一点糖果，为什么也得了糖尿病呢？

我们在这里所指的糖，是指碳水化合物的总称，也就是我们饮食中的米饭、馒头、面条、饼干、面包、南瓜、山芋、豆子等等，当然也包括我们吃的白糖、糖果之类。

米饭、馒头也是糖吗？

是的。

糖，分为多糖、双糖、单糖。

米饭、馒头、面条、面包、饼干、山芋、南瓜所含的淀粉便是多糖，而蔗糖、麦芽糖和乳糖，是双糖。

果糖、半乳糖与葡萄糖是单糖。

人体只能吸收单糖，而单糖之中葡萄糖是主要可以利用的形式。

多糖类的淀粉虽然不甜，但在淀粉酶的作用之下，会被分解为单糖，而且主要是葡萄糖。

如有足够的胰岛素，身体便能将其吸收利用；如果没有足够的胰岛素帮助它转化，它们便在血中升高血糖，乃至滤出成为尿糖，这便是糖尿病。

根据研究结果发现，从进入血液来说，葡萄糖最狭，果糖次之，半乳糖更次。

糖尿病人血液中高出的糖主要是葡萄糖而不是果糖。

所以从这个意义上来说，控制淀粉类食物对于预防糖尿病更为重要。

糖尿病人的尿为什么是甜的？

我们每天吃的主食经消化酶分解成葡萄糖，在肠道吸收进入血液，血液中的葡萄糖在饭后1小时后开始升高。

糖尿病患者缺乏胰岛素，血糖不能全部进入细胞。

血液中的葡萄糖浓度增高，过多的葡萄糖就从尿中排出。

所以，糖尿病人的尿是甜的。

糖尿病患者可以吃的“糖”。

糖尿病患者不能吃蔗糖、果糖和麦芽糖。

因为这些糖可以很快升高血糖，糖尿病人胰腺分泌的胰岛素不足或分泌胰岛素迟缓，不能及时将血糖调整到正常，持续高血糖是糖尿病一切并发症的祸根。

但是，糖尿病患者在未定时进餐，运动量过大，用药和进餐配合不好，情绪不稳定时，可能会出现低血糖的症状：全身发软、头晕、眼花、舌尖口舌发麻，甚至昏倒。

医生会建议糖尿病患者随身带一点儿糖块，遇到低血糖反应时可以吃一两块，以避免低血糖带来的危险。

## <<糖尿病最佳防治及应急方案>>

糖尿病患者如果特别想吃甜食，也可以选择一些甜味剂，如甜叶菊糖、双歧糖、木糖醇等，它们的甜度可以是蔗糖的许多倍，但对血糖无影响，且含极少热量或没有热量。

第五节 血糖指数——糖尿病患者的最大挑战对于糖尿病患者来说，每天都要面对糖尿病的挑战：生活中的诸多因素让血糖跌宕起伏。

为什么要时刻关注血糖指数呢？

生活中都有什么因素在影响着血糖呢？

如何才能让它保持在正常的范围之内呢？

血液中所含的葡萄糖，称为血糖，它是糖在体内的运输形式。

正常人血糖的来源主要有3条途径。

(1) 饭后食物中的糖消化成葡萄糖，吸收入血循环，为血糖的主要来源。

(2) 空腹时血糖来自肝脏，肝脏储有肝糖原，空腹时肝糖原会分解成葡萄糖进入血液。

(3) 蛋白质、脂肪及从肌肉生成的乳酸可通过糖异生过程变成葡萄糖。

那么，血糖最后去了哪里呢？

正常人血糖的去路主要有5条。

## <<糖尿病最佳防治及应急方案>>

### 编辑推荐

我们应该学会给糖尿病装上安全阀，《糖尿病最佳防治及应急方案》就是一部教你如何与糖尿病和睦相处的家庭健康实用珍本。

如果您是糖尿病患者的亲友，《糖尿病最佳防治及应急方案》也不可不读，它能够使您更好地关爱患者，在生活保健、护理、急救上给予他们正确的帮助。

如果您身体健康，《糖尿病最佳防治及应急方案》也不妨一读，以避免那些不健康的生活方式和致病因素，远离糖尿病，享受健康的阳光生活！

《糖尿病最佳防治及应急方案》得到对糖尿病深有研究的中医专家、从医37年的军医崔先锋先生的大力推荐！

希望《糖尿病最佳防治及应急方案》能够为糖尿病患者朋友提供切实的帮助和专业的指导。



<<糖尿病最佳防治及应急方案>>

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>