

<< “三高” 2000问 >>

图书基本信息

书名：<< “三高” 2000问 >>

13位ISBN编号：9787542742438

10位ISBN编号：7542742434

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：崔先锋

页数：306

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>

## 前言

“三高”是指高血糖、高血压和高血脂，是小康社会派生出来的“富贵病”。

“三高”在早期可以毫无症状，也无异常感觉，常常因健康体检才发现。但到了晚期可形成严重疾病，甚至危及生命。

改革开放30年来，人们的生活水平有了翻天覆地的变化。

但是，随之而来也出现了健康问题。

因为饮食的过于丰盛，再加上工作压力的增加、心理紧张度的提高，所谓“三高”等现代文明病的患病率呈直线上升态势。

据不完全统计，目前全国患有糖尿病的人数已达到5000万之众，而高血压的患者竟有近亿人！

另一个“三高”症之一的高脂血症，其患病人数虽没有具体统计数字，但有一点可以肯定，绝不会低于高血压的患病人数。

众多“三高”患者的出现，给个人、家庭和社会带来的损失是巨大的，这其中既有物质的，也有精神的。

因患病而丧失劳动能力的人有，因患病而备受痛苦者有，因病情严重而丢掉性命的也大有人在。

面对这种状况，一方面，是患病人数的众多，且还有患者人数上升和年龄下降的趋势；另一方面，人们对此问题的重视程度却并没有相应地提高，大多数人还停留在“听之任之”的阶段。

许多人的这种健康意识，与高速发展的物质文明是脱节的。

也就是说，健康意识没有随着经济发展的步伐一同进步。

普及健康教育知识，尤其是普及对大众健康危害重大的疾病的防治知识，对全民树立正确的健康观、科学的生活方式是必不可少的，也是刻不容缓的！

本书正是基于这种观点，对危害大众甚重的高血压、高血糖、高血脂的基础知识、相关理论、饮食起居、中西医治疗、防治措施等用一问一答的形式进行了具体的阐述，全书的语言描述力求通俗易懂；

对“三高”知识的讲述力求深入浅出。

为了方便读者，本书被设计成一个开放的文档，每个人可以根据自己的需要进行选择，也就是说每一篇章均可以作为独立单元来阅读。

## 内容概要

关心您的血压，关心您的血脂，关心您的血糖，就是关心您的健康！

“三高”并不可怕，可怕的是对它缺少了解。

保持健康的生活方式，采取科学正确的调养方法，“三高”一定会得到有效的控制。

让我们共同携起手来，紧紧扼住危害人类生命与健康的第一杀手——心脑血管病的元凶——“三高”的咽喉，还您健康快乐的人生。

“三高”并不可怕，可怕的是对相关知识的缺乏。

本书由《健康时报》重点推荐。

本书以一问一答的方式，向您详细介绍有关高血压、高血脂及高血糖的保健知识。

向您介绍了“三高”的发病原因、症状特点，及日常起居食疗和预防护理中的要诀，是一部全面阐述“三高”基础知识的使用手册。

## 作者简介

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，又先后在成都中医学院、中国人民解放军第一军医大学深造。

从医37年来，崔医生坚持中医传统特色辨证施治，发挥中医中药的优势，同时采用现代医学先进的技术，将中西医结合，

书籍目录

第一篇 高血糖 一、血糖的基本知识 二、血糖的检查诊断 三、糖尿病的基础知识 四、糖尿病患者  
的特殊群体 五、糖尿病患者的日常起居 六、糖尿病患者的饮食疗法 七、糖尿病的运动疗法  
八、糖尿病的心理疗法 九、糖尿病的西医治疗 十、糖尿病的中医治疗 第二篇 高血压 一、血  
压的基础知识 二、血压的检测诊断 三、高血压的特殊群体 四、高血压患者的日常起居 五、高  
血压患者的饮食保健 六、高血压的运动疗法 七、高血压的心理指导 八、高血压的西医治疗 九  
、高血压的中医治疗 十、高血压的预防措施 第三篇 高血脂 一、血脂的基本知识 二、血脂的检  
查诊断 三、高血脂患者的特殊群体 四、高血脂患者的日常起居 五、高血脂患者的饮食保健 六  
、高血脂的运动疗法 七、高血脂的心理指导 八、高血脂的西医治疗 九、高血脂的中医治疗 十  
、高脂血症的预防措施

## 章节摘录

## 二、血糖的检查诊断 1.为什么要进行血糖监测？

进行血糖监测有助于对糖尿病的诊断、疗效观察以及预后判断。

糖尿病以血糖升高为特征，空腹血糖检查是诊断糖尿病最可靠的方法之一。

一般对尿糖阳性或尿糖虽阴性但有高度怀疑的患者，均需做空腹血糖测定，以明确诊断。

一旦诊断为糖尿病，往往需要长期服用降糖药物，通过血糖监测了解药物的疗效，及时调整药物及治疗方案，以控制维持体内血糖水平，延缓并发症的发生。

另外，对患有高血压、高血脂、冠心病及肥胖患者，通过定期血糖监测，可以做到对糖尿病的早期发现、早期诊断和早期治疗。

## 2.检查尿糖有何临床意义？

(1) 尿糖量的多少，在一定条件下，可作为糖尿病观察疗效的一个指标，但在糖尿病晚期并发糖尿病性肾病和肾小动脉硬化时，由于肾血流量减少，肾小球滤过率减退，肾小管回收正常则可出现血糖增高，而尿糖仍呈阴性反应。

(2) 非糖还原性物质如尿酸、维生素C、链霉素、水杨酸葡萄糖醛酸等可呈假阳性反应。中药大黄、黄连、黄芩等也可能致假阳性。

## 3.血糖值保持多少为宜？

由于糖尿病患者血糖波动大，在治疗过程中，一般不可能要求其血糖水平达到正常人的水平，因此只要达到空腹血糖4.0~7.8毫摩/升(70~140mg/dl)，餐后两小时血糖6.0~10.0毫摩/升(108~180mg/dl)，任何随机时间血糖：10.0毫摩/升以下(180mg/dl)，同时又不发生低血糖，就可以认为血糖控制良好。

由于个体的差异，血糖控制目标也因人而异，患者有必要随时向社区全科医生进行咨询，根据自身情况确定血糖的适当范围。

由于老年人容易发生低血糖，制定的血糖标准可略高一点。

糖尿病孕妇为了胎儿的健康发育，血糖要严格控制在标准范围内。

## 4.检测血糖的步骤有哪些？

(1) 用酒精消毒手指，并晾干。

每次注意轮换手指，千万不要用脚趾代替手指。

(2) 用采血针(有的是笔式的)刺破皮肤，采血。

(3) 待流出一滴血，滴在试纸相应的部位上。

手指不能碰到试纸，也不可以涂开血滴。

(4) 等待结果，从显示屏上读数并记录下来。

注意血糖的单位。

## 5.监测血糖的频度多少为宜？

血糖监测的时间和频度，可以和医生商量后决定。

当近期血糖常常偏高时，应监测空腹及餐后2小时血糖，它们能较准确地反映出血糖升高的水平。

而当近期经常出现低血糖时，最好注意监测餐前血糖和夜间血糖。

可以尝试间隔一段时间，在某日的不同时间测4~6次血糖，了解一天24小时中血糖的变化规律。

对于血糖控制较稳定的患者，血糖监测的间隔可以较长。

但对近期血糖波动较大，或使用胰岛素治疗，新被确诊糖尿病，近期血糖控制不稳定，近期有低血糖发生，换药或调整剂量，妊娠，出现生病、手术、运动、外出、饮酒等各种生活应激情况的患者，应增加监测频率。

另外，驾车时发生低血糖是非常危险的，因此驾车前监测血糖十分必要。

## 6.监测血糖应该注意的事项有哪些？

(1) 血量不够、血糖试纸超过有效期、手指消毒酒精未干、未将血糖仪代码调到和试纸一样时，都会影响检测的准确性。

(2) 手指消毒后，一定要等酒精挥发干燥后再采血。

## << “三高” 2000问 >>

(3) 采血部位要交替轮换，不要长期刺扎一个地方，以免形成瘢痕。

在手指侧边采血疼痛较轻，而且血量足。

(4) 妥善保管用过的酒精棉球、针头等，最好集中送到社区卫生站处理。

(5) 血糖仪要放置在干燥清洁处，不要让小孩、宠物触及、玩耍。

(6) 血糖仪都应该有售后服务，要定期到购买的商店或厂家指定处校正血糖仪是否准确，到医院与抽血检查结果对比也可知道其准确性。

### 7. 监测血糖以何时为宜？

许多老糖尿病患者都知道要监测空腹或餐前、餐后2小时血糖。

具体检测要求是：(1) 空腹血糖：指隔夜空腹8小时以上、早餐前采血测定的血糖值。

中、晚餐前测定的血糖不能叫空腹血糖。

(2) 餐前血糖：指早、中、晚餐前测定的血糖。

(3) 餐后2小时血糖：指早、中、晚餐后2小时测定的血糖。

(4) 随机血糖：一天中任意时间测定的血糖，如睡前、午夜等。

### 8. 怎样及早发现糖尿病？

积极控制高血糖，对患者的病情会产生重要影响，为了及早发现糖尿病，当有以下情况时即应引起警惕，并及时到医院就诊，化验血糖、尿糖。

(1) 体重减轻而无明显病因者。

特别是平素身体肥胖，而饮食情况无特殊变化体重持续减轻者。

(2) 家庭中有糖尿病患者并且年纪在40岁以上的。

(3) 分娩过巨大胎儿（体重>4000克）者。

(4) 有妊娠并发症如多次流产、妊娠中毒症、羊水过多、胎死宫内、死产等。

(5) 有反应性低血糖者。

(6) 肢体溃疡持久不愈者。

### 9. 糖尿病的诊断标准是什么？

(1) 有糖尿病症状。

具备下列任何一项即可诊断为糖尿病：空腹血糖 7.8毫摩 / 升； 一日中任何时候血糖 11.1毫摩 / 升； 空腹血糖11.1毫摩 / 升。

(2) 无糖尿病症状。

具备下列任何一项即可诊断为糖尿病：两次空腹血糖 7.8毫摩 / 升； 第一次口服75克葡萄糖耐量试验的1小时及2小时血糖均 11.1毫摩 / 升，重复一次葡萄糖耐量试验2小时血糖 11.1毫摩 / 升，或重复一次空腹血糖 7.8毫摩 / 升。

(3) 糖耐量减低。

空腹血糖

### 编辑推荐

《三高2000问》以一问一答的方式，向您详细介绍有关高血压、高血脂及高血糖的保健知识，向您介绍了“三高”的发病原因、症状特点，及日常起居食疗和预防护理中的要诀，是一部全面阐述“三高”基础知识的使用手册。

《健康时报》是由《人民日报》社主办的一份健康生活服务类周报，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

《健康时报》以“健康生活”为核心内容，以做中国人的健康顾问为己任，努力培养公众健康的生活方式。

上海科学普及出版社推出的“中医专家谈保健”系列由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编著，将专业的医学知识普及化，为在中国公众中普及“三高”知识进行了很好的尝试。



#### 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>