

<<不用药物降血糖>>

图书基本信息

书名：<<不用药物降血糖>>

13位ISBN编号：9787200072341

10位ISBN编号：7200072346

出版时间：2008-6

出版时间：北京出版社

作者：赵勇 编

页数：192

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>

## <<不用药物降血糖>>

### 前言

糖尿病是一种严重威胁人类健康、影响人们日常工作和生活的常见慢性疾病。目前，全世界已有一亿两千万糖尿病患者。

随着我国现代化建设的发展、人们物质生活水平的提高，体力活动在逐渐减少，心理压力在不断增大，肥胖人口显著增多，加之人口老龄化等诸多原因，使得我国糖尿病患者人数逐年增加，发病率已由十几年前的1%增长至目前的2.5%。

众所周知，糖尿病的危害并不仅仅在于糖尿病本身，由其引起的各种并发症往往是造成患者丧失劳动力、致残、致死的主要原因。

目前，糖尿病并发症患者的死亡率仅次于心血管疾病、癌症，名列第三位。

糖尿病的危害已经被越来越多的人所认识，作为现代流行的“富贵病”，糖尿病需要患者终身服药进行治疗，这给患者在经济上和心理上都造成了巨大的负担。

本书在简单介绍糖尿病相关知识的前提下，重点介绍非药物治疗糖尿病的一些知识，希望广大读者在接受医院正规治疗的同时，能够配合饮食、运动、按摩、起居、心理等非药物方法，以提高生存质量，防止和延缓并发症的发生和发展。

编者 2008年2月15日

## <<不用药物降血糖>>

### 内容概要

《不用药物降血糖》所说的不用药物降血糖，是指除了目前临床应用较多的现代化学合成药物和中成药治疗的非药物疗法，而不是提倡糖尿病患者不采用药物进行治疗。我们建议广大读者在接受医院正规治疗的同时，能够选择应用一些非药物疗法，这样可以有效避免药物带来的副作用，增加疗效，促进康复。

常言道“是药三分毒”，也就是说任何药物都有一定的副作用：拜唐苹——可导致腹胀、排气多、腹痛、腹泻。

瑞格列奈——可导致低血糖和胃肠道反应。

甲苯磺丁脲——可导致恶心、呕吐、皮疹、肝损害、骨髓抑制。

伏格列波糖——可导致腹部胀气、排气增加、腹痛、腹泻、食欲不振。

虽然降糖药物有这么多的副作用，但是我们不能说，药物有副作用我们就不用它。

值得庆幸的是，我们还行之有效的非药物疗法。

这些方法简单易行，经过长期的临床验证，可作为轻症降糖病患者的首选治疗方法。

对于病情较重的降糖病患者，在药物治疗的基础上，非药物疗法可以起到很好的辅助治疗作用，并能减少降糖药物的用量，最大限度地减小药物副作用对身体造成的伤害。

## <<不用药物降血糖>>

### 书籍目录

1 患者必知糖尿病的定义糖尿病的分类糖尿病的表现糖尿病的病因糖尿病的治法糖尿病的中医学认识2 食物降糖法饮食原则降糖食物蚕蛹苦瓜冬瓜丝瓜薏苡仁山药黄瓜芦笋竹笋芹菜洋葱大蒜胡萝卜薤菜海带涨鳅黄鳝芦荟.....3 药膳降糖法4 按摩降糖法5 运动降糖法6 其他非药物降糖法附录

## &lt;&lt;不用药物降血糖&gt;&gt;

## 章节摘录

**运动降糖法** 生命在于运动。

运动疗法是依据患者的身体功能情况和疾病特点，利用体育锻炼防治疾病、增强机体抵抗力，帮助患者战胜疾病、恢复健康的有效方法。

糖尿病的治疗主要依赖于饮食控制、运动和药物治疗三个方面。

运动治疗是糖尿病治疗的重要组成部分。

运动对正常人和糖尿病患者都有益处，如降低血糖、提高胰岛素敏感性、降低血脂、提高高密度脂蛋白胆固醇，运动还能促进人们的心理健康。

本部分向广大读者介绍了非常适合糖尿病患者日常采用的一些运动方法，希望读者能够从中受益。

**运动降糖原理** 糖尿病的治疗是综合性的，运动疗法、饮食疗法和药物疗法被称为治疗糖尿病的“三驾马车”，缺一不可。

医学专家把运动和饮食称为控制糖尿病的“两大基石”，只有“基石”稳固，药物才能发挥出应有的作用。

归纳起来，运动对于糖尿病患者具有如下几个方面的益处：(1)降低血糖：适当的运动可以使肌肉和其他组织对胰岛素的敏感性增强，改善糖尿病患者器官、组织对胰岛素的抵抗，增加糖代谢，使血糖下降。

(2)维持正常体重：长期有规律的运动，可以加速脂肪分解，减少脂肪堆积，使肌肉组织更多地利用脂肪酸，促进肌肉组织发达，全身肌肉脂肪比值增加，使肥胖的糖尿病患者体重下降；对于体重在正常范围内的糖尿病患者，长期坚持运动锻炼，也是使体重控制在正常范围的重要措施；对于消瘦的糖尿病患者，在有足够的能量和营养以及血糖控制较好的情况下，适量的运动可使体重逐渐上升，甚至达到正常范围。

(3)改善神经功能和精神状态：长期有规律的运动，可以解除精神紧张，减轻焦虑，稳定情绪，增强自信心，改善及平衡神经系统的功能，有利于糖尿病的恢复。

(4)预防慢性并发症的发生、发展：长期有规律的运动，可以改善糖脂代谢，控制体重，降低血压，改善心血管及神经系统功能，还能增强心肺功能，增加体力，从而使高血糖、高血脂、高血压、肥胖、动脉硬化等都能得到改善，有利于防止糖尿病血管病变的发生和发展。

**原则和要求** 运动对于糖尿病患者来说具有很多益处，但是糖尿病患者的运动并不是随意的，有一些基本原则需要掌握，这样才能运动得法，兴利除弊。

总体来讲，运动降糖的基本原则是：因人而异，量力而为，循序渐进，持之以恒。

以上是运动降糖的总体原则，在实际操作中，还有一些具体的要求需要掌握。

(1)定时运动：糖尿病患者运动锻炼一般以每周3-4次为宜，每次20-45分钟，使心率达到合理的靶心率，即运动后心率(次/分)=170(次/分)-年龄。

另外，糖尿病患者的锻炼时间应在餐后1小时左右开始，饭前锻炼容易造成低血糖。

(2)定量运动：我们一般将运动量分为轻度、中度和强度三类。

轻度运动如散步、干家务、步行、打太极拳、平地骑自行车等，持续20-30分钟可估算为一个运动单位。

中度运动如慢跑、快走、上下楼梯、钓鱼、做老年体操等，持续10分钟可估算为一个运动单位。

强度运动如跳绳、打篮球、长跑、爬山等，持续5分钟可估算为一个运动单位。

对于中老年糖尿病患者，一般以轻中度运动为宜，每天有2-4个单位的运动量就可以达到锻炼的效果。也就是说，轻度运动每天2-3次，每次约30分钟，中度运动每天1-2次，每次20分钟左右。

(3)贵在坚持，形成规律：糖尿病患者进行运动锻炼是一个长期的过程，只有长期坚持才能取得较好的效果。

病友们千万不要心急，不要总是觉得效果不明显而产生放弃的思想。

**适应证和禁忌证** 糖尿病患者是一个特殊的群体，运动疗法虽然益处很多，但如果运动不当，不但起不到健身强体及治疗疾病的作用，还可能走向反面，对身体健康不利。

## <<不用药物降血糖>>

所以，对于糖尿病患者来说，盲目地提倡运动是不合适的，应掌握运动的适应证和禁忌证。

**适应证** (1)2型糖尿病患者，尤其是肥胖者，空腹血糖在7.8-8.9毫摩尔/升以下，餐后血糖在11-13.9毫摩尔/升以下，糖化血红蛋白在9%-10%以下。

(2)用口服降糖药剂量保持恒定或用胰岛素治疗的1型糖尿病病情稳定者。

**禁忌证** (1)有严重的糖尿病血管并发症者，如心、脑、肾、视网膜的并发症。

(2)合并急性感染，如肺部感染，应限制活动者。

(3)控制不良的1型糖尿病患者。

(4)糖尿病合并妊娠者。

## <<不用药物降血糖>>

### 编辑推荐

专家推荐《不用药物降血糖》的5大理由：  
理由1 《不用药物降血糖》集饮食、药膳、推拿按摩、心理调节等方法于一身，是一本真正的非药物降糖完全手册。

理由2 《不用药物降血糖》严格按照中医辨证论治的规律撰写，完全避免一方一病的错误指导

理由3 《不用药物降血糖》证型分类明确，读者可“按图索骥”，根据自身症状轻松检索到最适合自己的方法。

理由4 《不用药物降血糖》中提到的方法均来自临床实践和专家经验，实践证明，切实有效。

理由5 《不用药物降血糖》所有方法均能自我实现，不需要别人辅助或者借用复杂的仪器设备

<<不用药物降血糖>>

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>