

<<糖尿病-老年常见病防治手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病-老年常见病防治手册>>

13位ISBN编号：9787516901854

10位ISBN编号：7516901857

出版时间：2012-8

出版时间：华龄出版社

作者：潘从清，常宝成

页数：158

字数：120000

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-老年常见病防治手册>>

### 前言

随着经济的高速发展和工业化进程的加速，人类健康面临非传染性疾病的威胁正日益增加，糖尿病患病率急剧上升。

根据国际糖尿病联盟统计，目前，全球糖尿病患者已达2.85亿，按目前的增长速度，到2030年全球将有近5亿人患糖尿病。

糖尿病已不仅仅是发达国家的“富贵病”，包括中国在内的发展中国家也已成为糖尿病的重灾区。

中国是世界上人口最多的国家，糖尿病患者人数占全球糖尿病患者总数的1/3。

短期内造成我国糖尿病患病率激增的原因很多，如城市化、生活方式改变、肥胖及超重比例增加等，另外一个不容忽视的原因是中国人口的老龄化。

中国60岁以上老年人的比例逐年增加，老年人糖尿病比20~30岁人的患病率高10倍。

更为严重的是，我国60.7%的糖尿病患者未被诊断而无法及早进行有效的治疗。

因此，加强对于2型糖尿病、特别是老年2型糖尿病的防治具有重要意义。

在糖尿病患病率急剧增加的背景下，糖尿病的各种慢性并发症已成为威胁人类健康的主要杀手：糖尿病肾病已成为国内外导致终末期肾衰竭的最主要病因，糖尿病视网膜膜病变已成为失明的最主要病因，而糖尿病足也已成为截肢患者的最主要病因。

因此，如何有效防治糖尿病及其各种慢性并发症迫在眉睫！

糖尿病教育和糖尿病患者的自我监测是糖尿病治疗中非常重要的两个方面。

“通过教育、研究和医疗来预防、治疗乃至根除糖尿病”是我国政府及医疗机构孜孜努力的目标。

近年来，通过开展各种不同形式的教育活动，使得广大患者对糖尿病的相关知识有了更多的了解，但不能否认的是，在糖尿病及其并发症的防治上仍有很多误区。

为了进一步普及相关知识，我们组织了长期从事糖尿病临床工作的专家、医生编写了这本科普读物。

该书围绕糖尿病及其并发症的防治，分别对糖尿病的基础知识、早期诊断、糖尿病的自我监测、糖尿病患者如何科学合理地饮食、运动及药物治疗以及糖尿病最新治疗进展等患者普遍关心的问题进行了阐述，以期能对糖尿病的科普教育工作尽一份绵薄之力。

编者 2012.5

## <<糖尿病-老年常见病防治手册>>

### 内容概要

《老年常见病防治手册：糖尿病》以问答的形式介绍了糖尿病患者日常生活中较为关心的问题，主要内容有：得病的原因，去医院检查注意事项，用药误区，日常生活的饮食、运动、心理调理等。《老年常见病防治手册：糖尿病》为医学科普图书，适用于老年糖尿病患者及家属阅读。

## <<糖尿病-老年常见病防治手册>>

### 作者简介

潘从清，医学博士，天津医科大学代谢病医院副主任医师，天津市中西医结合学会糖尿病专业委员会常委。

主要从事糖尿病及其并发症的中西医结合临床与基础研究，参编专著4部；发表论文20余篇；承担或参加省部级以上课题8项；获国家中医药管理局科技进步二等奖2项、中国中西医结合学会科学技术三等奖1项、天津市科技进步三等奖2项。

常宝成，医学博士，硕士生导师，主任医师。

天津医科大学代谢病医院肾病科主任。

天津市中西医结合学会糖尿病专业委员会常委、秘书，天津市糖尿病学会青年委员。

天津医科大学“新世纪优秀人才”，曾获得卫生部笹川医学奖学金赴日本京都大学留学。

主要研究方向为糖尿病肾病、胰岛B细胞分泌功能障碍。

主持或参与国家自然科学基金项目及省部级课题7项。

主编参编专著6部。

发表论文40余篇。

## <<糖尿病-老年常见病防治手册>>

### 书籍目录

什么是糖类？

什么是血糖，人体的血糖是怎样调节的？

什么是胰岛？

什么是胰岛素？

什么是C-肽？

什么是胰岛素受体？

为什么说糖化血红蛋白是诊断糖尿病的重要指标？

什么是肾糖阈？

什么是糖尿病？

为什么说糖尿病是“甜蜜的杀手”？

哪些人容易患糖尿病？

哪些疾病可能引发糖尿病？

为什么我国糖尿病患者会急剧增加？

老年糖尿病的发病情况如何？

糖尿病分几型？

1型糖尿病和2型糖尿病有什么区别？

什么是葡萄糖耐量减退？

糖尿病有哪些临床表现？

怎样诊断糖尿病？

什么是口服葡萄糖耐量试验（OGTT）？

做葡萄糖耐量试验应注意哪些问题？

哪些人应注意复查空腹血糖（FPG）或葡萄糖耐量试验（OGTT）？

血糖和尿糖是什么关系？

## <<糖尿病-老年常见病防治手册>>

血糖升高一定是糖尿病吗？

糖尿病的早期症状有哪些？

老年糖尿病的特点如何？

糖尿病并发症发病情况的检查有哪些？

糖尿病前期（IGR）有哪些危害？

血糖控制在怎样的范围比较理想？

血糖控制不好的原因是什么？

怎样选择血糖仪？

糖尿病的治疗原则是什么？

糖尿病的治疗目标是什么？

在“五架马车”中哪种治疗更重要？

饮食治疗目标是什么？

饮食治疗的要点是什么？

如何根据不同情况计算热能需要量？

什么是糖尿病饮食的食物交换？

什么是食物血糖生成指数？

影响因素有哪些？

少量多餐对糖尿病控制有什么好处？

怎样科学合理地安排一日三餐？

糖尿病患者怎样灵活加餐？

烹调方法会影响血糖吗？

什么是膳食纤维？

糖尿病患者每天吃多少粮食比较合适？

糖尿病患者应该怎样吃肉？

## <<糖尿病-老年常见病防治手册>>

糖尿病患者每天吃多少蛋类比较好？

糖尿病患者能喝牛奶吗？

维生素对糖尿病患者有好处吗？

如何从食物中获取必须的微量元素和矿物质？

糖尿病患者能吃零食吗？

糖尿病患者能吃水果吗？

饥饿难忍的时候怎么办？

哪些食物有辅助治疗糖尿病作用？

比较瘦的患者怎么合理安排饮食？

糖尿病患者可用哪些甜味剂？

糖尿病患者能喝酒吗？

糖尿病患者能抽烟吗？

糖尿病肾病患者该怎么合理地安排饮食？

糖尿病性冠心病患者该怎么安排饮食？

糖尿病高血压患者该怎么安排饮食？

为什么说运动是防治糖尿病良方？

运动治疗的原则是什么？

糖尿病患者适宜在什么时间运动？

运动前应注意哪些问题？

家务劳动能不能代替体育锻炼？

糖尿病患者如何合理地进行运动安排？

合并并发症的糖尿病患者在运动时应该注意哪些问题？

哪些糖尿病患者不宜运动？

## <<糖尿病-老年常见病防治手册>>

怎样判断运动量是否合适？

运动时间越长越好吗？

如何计算运动中消耗的热量？

如何避免运动中的低血糖？

什么情况开始使用药物治疗？

口服降糖药有哪些？

糖尿病患者常见的用药误区有哪些？

口服降糖药有无副作用？

肾功能受损后可否继续应用磺脲类药物？

肝功能不好的患者可否应用磺脲类药物？

二甲双胍伤肾吗？

使用α-糖苷酶抑制剂应注意什么？

什么是DPP-4 抑制剂？

如何鉴别许多广告宣传中宣称的能治糖尿病的药物？

保健食品和保健品能代替药物吗？

如何判断需要使用胰岛素治疗？

使用胰岛素会产生成瘾性吗？

目前胰岛素的种类、特点是什么？

胰岛素治疗有什么不良反应？

哪些部位可以注射胰岛素？

如何保存胰岛素？

如何使用胰岛素笔？

什么是胰岛素泵？

胰岛素泵治疗较常规胰岛素注射有哪些优势？



## <<糖尿病-老年常见病防治手册>>

什么样的患者适宜用胰岛素泵？

中医是如何认识糖尿病的？

中医是如何治疗糖尿病的？

常用的糖尿病辨证分型有哪些？

是否有某种中药可根治糖尿病？

为什么糖尿病患者容易发生感染？

糖尿病患者容易发生哪些感染？

如何防止糖尿病合并感染的发生？

为什么说感染可以加重糖尿病？

为什么说老年糖尿病患者易合并感染症状不突然？

糖尿病患者常见的呼吸系统感染有何表现？

糖尿病患者尿路感染有何表现？

为什么要警惕皮肤和软组织感染？

为什么说糖尿病患者应警惕肺结核的产生？

糖尿病合并肺结核的治疗原则是什么？

什么是糖尿病肾病？

糖尿病肾病的发展过程如何？

糖尿病肾病分几期？

怎样早期发现糖尿病肾病？

糖尿病患者出现肾脏问题都是糖尿病肾病吗？

怎样治疗糖尿病肾病？

糖尿病患者一旦出现微量蛋白尿，就需远离豆制品吗？

为什么糖尿病患者容易发生糖尿病性心脏病？

糖尿病性心脏病有哪些临床表现？

## <<糖尿病-老年常见病防治手册>>

糖尿病性心脏病和非糖尿病性心脏疾病相比有哪些不同之处？

糖尿病性心脏病发作时有哪些表现？

怎样预防和延缓糖尿病性心脏病的发生和发展？

糖尿病合并高血压有哪些危害？

高血压与糖尿病有哪些相似之处？

怎样用药物治疗高血压合并糖尿病？

防治高血压的非药物措施有哪些？

何谓糖尿病性脑血管病，包括哪些疾病？

导致糖尿病性脑血管病的危险因素是什么？

糖尿病并发症脑血管病时有哪些表现？

什么是低血糖性脑病？

糖尿病性脑血管病急性期治疗应注意什么？

糖尿病性脑血管病患者发生褥疮时怎样护理？

怎样预防糖尿病性脑血管病的发生？

什么是糖尿病视网膜病变？

糖尿病患者为什么要定期去看眼科医生？

糖尿病视网膜病变进展过程如何？

如何防治糖尿病视网膜病？

糖尿病患者为什么容易出现皮肤病变？

糖尿病引发的常见皮肤病有哪些？

糖尿病患者为什么易患骨质疏松？

如何防治糖尿病性骨质疏松？

糖尿病可引起骨关节病吗？

## <<糖尿病-老年常见病防治手册>>

如何预防及治疗糖尿病骨关节病？

糖尿病患者易发生哪些口腔疾病？

怎样预防糖尿病患者口腔病变的发生？

什么是糖尿病性胃轻瘫，有哪些临床表现？

糖尿病胃轻瘫患者的饮食、运动锻炼要注意哪些方面？

糖尿病便秘怎么防治？

糖尿病可以引起哪些肝脏病变？

何为肝源性糖尿病？

肝源性糖尿病如何治疗？

肝源性糖尿病治疗有什么特殊性？

糖尿病合并肝损害时的临床特点是什么？

糖尿病合并肝酶异常的治疗措施有哪些？

为什么糖尿病易合并脂肪肝？

如何治疗糖尿病性脂肪肝？

糖尿病性血脂紊乱常见有哪几种类型？

糖尿病性血脂紊乱易造成哪些危害？

糖尿病患者发现血脂升高后应如何处理？

2型糖尿病与肥胖之间有何关联？

肥胖是如何导致2型糖尿病的？

为什么说对于肥胖型2型糖尿病患者首要的治疗是控制体重？

糖尿病患者怎样进行有效减重？

为什么说胰岛素抵抗是多种疾病的祸根？

怎样防治胰岛素抵抗？

如何诊断代谢综合征？

## <<糖尿病-老年常见病防治手册>>

哪些人容易发生代谢综合征？

怎样防治代谢综合征？

怎样理解痛风和糖尿病的关系？

糖尿病性痛风如何饮食治疗？

糖尿病神经病变可分为哪几种类型？

常见的神经病变的症状表现有哪些？

如何预防糖尿病神经病变？

什么是勃起功能障碍（ED）？

什么是糖尿病足？

如何预防糖尿病足的发生？

糖尿病患者发生糖尿病足的原因是什么？

糖尿病足的临床表现都有哪些？

糖尿病足病变的分类和分级是怎样的？

如何治疗糖尿病足溃疡？

糖尿病足患者如何过冬？

为什么下肢动脉硬化闭塞症易被漏诊？

什么是糖尿病低血糖症？

为什么老年糖尿病患者易发生低血糖症？

低血糖反应的临床表现有哪些？

糖尿病性低血糖症应与哪些疾病鉴别？

磺脲类口服降糖药引起的低血糖反应有哪些特点？

胰岛素引起的低血糖反应有哪些特点？

糖尿病性低血糖症的治疗、护理原则是什么？

## <<糖尿病-老年常见病防治手册>>

什么是糖尿病酮症酸中毒，有哪些危害？

糖尿病酮症酸中毒诱因有哪些？

糖尿病酮症酸中毒的临床表现有哪些？

糖尿病酮症酸中毒的治疗原则是什么？

糖尿病高渗性昏迷的诱发因素有哪些？

糖尿病高渗性昏迷有何特征？

糖尿病高渗性昏迷诊断要点是什么？

糖尿病高渗性昏迷诊断时应注意哪些问题？

糖尿病高渗性昏迷治疗原则是什么？

为什么说开展糖尿病教育是关键？

糖尿病患者如何进行自我管理？

糖尿病患者如何保持良好的心态？

糖尿病能不能根治？

为什么说糖尿病患者注重自我管理就能幸福生活？

糖尿病患者普遍存在抑郁或焦虑情绪吗？

心理因素会引发糖尿病吗？

糖尿病患者如何疏泄不良情绪？

什么是糖尿病的三级预防？

附：部分食物营养成分及等值交换表

## &lt;&lt;糖尿病-老年常见病防治手册&gt;&gt;

## 章节摘录

糖尿病患者能吃零食吗？

糖尿病患者可以吃零食吗？

答案是肯定的。

但是糖尿病患者所吃的零食应从进餐时所吃的食物中选择。

通常每次摄人的糖不应超过15克。

应注意坚果如瓜子、杏仁、花生等多脂食物导致的热量超标。

从谷类中选出的食物有：爆米花、烤玉米饼、燕麦饼干、发面饼或谷类。

在延误进餐或意外更改计划时一定要加一些零食，可以将零食放在桌子上、公文包里、背包内和更衣室里，以防出现低血糖时能顺手找出一些低营养的食物充饥。

糖尿病患者能吃水果吗？

水果富含维生素，而且味道甜美，很多人都喜欢吃。

但是糖尿病患者对水果却望而止步，一般人认为，水果含糖分，吃了血糖会升高。

其实，水果绝对不是糖尿病患者的禁品，掌握好吃什么、吃多少、怎么吃的原则，糖尿病患者同样可以享受水果的美味。

在吃水果前，首先要知道自己现在的血糖控制得怎么样，其次还要了解要吃的水果中含的葡萄糖量有多少。

血糖高的时候少吃或不吃含糖量较高的水果，如香蕉、荔枝、柿子、红枣、红果等。

血糖控制好的时候，可以每天吃1~2个水果。

西瓜虽然含糖量高，但是因为主要是果糖，少量吃对血糖不会有太大影响。

至于吃水果的时间，尽量作为加餐，也就是说，不在饭前或饭后吃，而是在午睡后或晚睡前吃。

不过也有人提出餐前吃水果不太影响血糖，还能预防餐前低血糖，这种方法也可试试。

但是不建议餐后再吃水果，这样容易使糖的摄入量过高。

而柿饼、干枣、桂圆等干果中含葡萄糖量很多，应尽量不吃。

另外，如果能在吃水果前和吃水果后2个小时测一下血糖，对于了解自己能不能吃这种水果，吃得是不是过量很有帮助。

饥饿难忍的时候怎么办？

糖尿病患者吃完规定数量的食物后，常常还会觉得饿，遇到这种情况该怎么办呢？

可以尝试通过以下三方面来解决： 1.审查一下控制饮食的计划是否适宜。

有些人急于求成，对饮食限制得太过了，反而不能持之以恒，结果是欲速不达。

对原来食量很大的糖尿病患者可以采取逐步限制饮食的方法，这样会比较容易坚持。

2.采用少量多餐的进食方法。

每顿少吃点儿，以避免对胰岛素的分泌产生太强的刺激作用，多吃几顿，没到饥饿难忍之时就已经加上餐了。

加餐时最好食用牛奶、鸡蛋、蔬菜(如黄瓜、西红柿等)或者豆制品等。

3.如果饮食控制计划适宜，就必须坚持。

只要坚持控制饮食，逐渐适应后就不会觉得那么饥饿难忍了。

用来充饥的副食品主要是选用含糖量4%以下的蔬菜，如油菜、苦瓜、冬瓜、黄瓜、小白菜、大白菜、小红萝卜等。

肾功能正常者，可以适当增加豆腐等豆制品。

含糖量4%~10%的蔬菜、水果有扁豆、白萝卜、草莓、柠檬等，应控制食用。

含糖量超过10%的蔬菜，如山药、芋头、藕、慈菇、青豆、黄豆、豌豆、蚕豆、香菇、荸荠等，应按食人数量及其含糖量选择食用。

哪些食物有辅助治疗糖尿病作用？

具有辅助降糖作用的食物如下： 1.苦瓜：据研究，某医院应用苦瓜干粉制成片剂辅助治疗糖尿病，治疗后的餐后血糖及24小时血糖下降非常显著。

## <<糖尿病-老年常见病防治手册>>

糖尿病患者在日常生活中适量地吃一点苦瓜，对降糖有好处。

不过苦瓜的主要副作用是腹痛、腹泻等消化道反应，脾胃不好的人要少吃。

2.南瓜：南瓜中含有葫芦巴碱、蔗糖、甘露醇等，临床上有人用南瓜代替部分主食，发现血糖下降而无饥饿感。

糖尿病患者合理地食用南瓜是有益的。

3.银耳：银耳又称白木耳。

含有丰富的膳食纤维，且产热量较低。

有报道称，银耳含有丰富的银耳多糖，对胰岛素降糖活性有明显影响。

4.麸皮：麸皮是最理想、最经济、最方便的高纤维食品。

麸皮含纤维素18%左右，还含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质等。

麸皮为主的系列食品是糖尿病患者最理想的高纤维食品，应多食用。

但是这些毕竟还只是食品，不能代替药品。

比较瘦的患者怎么合理安排饮食？

糖尿病饮食疗法的目的在于摄入最低限度的糖类，维持机体正常需要，减轻胰岛细胞的负担，促进空腹血糖、餐后2小时血糖降至正常或接近正常水平，从而有效地纠正糖代谢紊乱。

瘦人同样也需要饮食控制，但是可以适当放宽要求。

如把体重作为衡量热量是否合适的标准，在饮食调理方面可以遵循以下原则：1.在增加热量摄入的同时，要增加一定量的优质蛋白，如果是轻体力劳动者，热量可以按照125.5~146.4千焦(30~35千卡)/千克·日，蛋白质按照1.2~1.5克/千克·日的比例给予。

2.适当增加瘦肉类、禽蛋、奶制品、豆制品等食物，同时要避免摄入过多脂肪。

3.补充充足的维生素和铁，动物类食品与植物类食品同时选用，可以促进铁的吸收利用。

4.少量多餐，保证设计的膳食量能够充分摄入。

5.监测体重，一旦体重恢复正常，应调整饮食至正常水平，不要导致体重超重。

糖尿病患者可用哪些甜味剂？

甜味剂有甜味的口感，但不是糖类，所以不会影响血糖。

而且不会增加食用者热量的摄入。

所以可使糖尿病患者免受体重增加、血脂紊乱、血黏升高的威胁。

糖尿病患者可食用的甜味剂包括下面几类：1.木糖醇：木糖醇味甜而吸收率低，而且，它在体内的代谢过程不需要胰岛素的参与，所以，吃木糖醇后血糖上升速度远低于食用葡萄糖后引起的血糖升高。

但木糖醇吃多了可能引起腹泻。

2.甜菊糖：这是一种从甜叶菊中提取出来的甜味剂，甜度比蔗糖高300倍，食用后不增加热量摄入和血糖波动。

3.果糖：果糖是一种营养性甜味剂，进入血液后，能一定程度地刺激胰岛素分泌，食用过多会影响血糖水平。

4.氨基糖或蛋白糖类：是一种较新的甜味剂，甜度很高，对血糖和热量的影响不大。

P36-39

## <<糖尿病-老年常见病防治手册>>

### 编辑推荐

为了进一步普及糖尿病的相关知识，长期从事糖尿病临床工作的专家、医生潘从清、常宝成主编了《糖尿病》这本科普读物。

该书围绕糖尿病及其并发症的防治，分别对糖尿病的基础知识、早期诊断、糖尿病的自我监测、糖尿病患者如何科学合理地饮食、运动及药物治疗以及糖尿病最新治疗进展等患者普遍关心的问题进行了阐述，以期能对糖尿病的科普教育工作尽一份绵薄之力。



<<糖尿病-老年常见病防治手册>>

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>