

<<图解糖尿病自疗手册>>

图书基本信息

书名：<<图解糖尿病自疗手册>>

13位ISBN编号：9787530868379

10位ISBN编号：7530868373

出版时间：2012-3

出版时间：天津科学技术出版社

作者：李春霖,王湘玲 著

页数：247

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>

## <<图解糖尿病自疗手册>>

### 前言

本书三大看点 1.告别高深的医学知识，资深专家、专业营养师一起为您打造家常的养生方式。  
2.告别单一的保健方式，从西医、国医、食疗、运动等方面为您的健康保驾护航。  
3.告别枯燥的文字叙述，为您奉上精彩的图文，在轻松阅读中尽享健康之道。

## <<图解糖尿病自疗手册>>

### 内容概要

糖尿病已经成为严重危害人体健康的一种常见病。本书介绍了糖尿病的基本常识，让读者彻彻底底地认识糖尿病，并且从饮食、生活习惯、运动、中医、心理等方面提出了7个疗法，帮助读者在最短时间内轻松掌握“降糖”方法。

## <<图解糖尿病自疗手册>>

### 作者简介

主编：李春霖

临床医学博士，主任医师，教授，博士研究生导师，解放军总医院老年内分泌科主任。

现任北京医师协会理事，北京医师协会内分泌专家委员会副主任委员，中国人民解放军科学技术委员会内分泌专业委员会秘书，中国老年医学内分泌代谢专业委员会常委兼秘书长，中国老年学会骨质疏松委员会常委，财政部投资评审中心科技专家组成员，国家自然科学基金委员会评审专家，北京市科学技术奖励评审专家。

为《中国老年医学杂志》常务编委，《中华内分泌代谢杂志》、《中华老年医学杂志》、《中国药物应用与监测》等杂志编委。

承担包括自然科学基金在内的各类课题十余项，发表论著70余篇，参与编写专著十余部，包括joslin糖尿病学，实用肥胖病治疗学等。

获军队医疗成果二等奖、三等奖各一项，解放军总医院科技进步二等奖一项。

主要研究方向：糖尿病及其慢性病发证的综合管理与防治，老年男性骨质疏松的诊断与防治。

主编：王湘玲

医学硕士，主治医师。

专业从事糖尿病领域工作18年，自2001年起开始关注并致力于糖尿病换着教育。

现在某全球糖尿病领域的的领导企业专业从事糖尿病的医生教育及换着教育管理工作。

编委：

肖彧君，女，1967年出生，

重庆医科大学内科学内分泌与代谢病专业博士学位

中国人民解放军总医院内分泌科博士后

中国人民解放军总医院老年内分泌科主任医师、副教授

近5年，发表学术论文10余篇，涉及糖尿病及其并发症的诊断、治疗、发病机制等方面研究；2009年主编著作《老年内分泌代谢病》，对糖尿病、甲状腺病等常见内分泌与代谢病的内科诊治具有较为丰富的临床经验。

仝战旗，男，1966年出生，

天津中医药大学中医内科学专业硕士学位

解放军总医院南楼临床部中医针灸科副主任医师。

近5年，发表学术论文10余篇，涉及老年呼吸系统疾病、慢性前列腺炎、治疗溃疡性结肠炎中药新药复方苦参结肠溶胶囊的药学及临床试验研究；主持开发中药新药复方苦参结肠溶胶囊，获国家专利1项。

参加编写著作2部，科学技术文献出版社出版的《结直肠肿瘤》以及人民军医出版社出版的《妇女心脏病学》等。

对呼吸系统疾病、心血管系统疾病、肿瘤、功能性疾病（疲劳、失眠、食欲不振、便秘、腹泻）等常见老年病的中医诊治具有较为丰富的临床经验。

尤其擅长支气管肺癌、慢性阻塞性肺疾病、反复呼吸道感染、反复尿路感染、心功能不全、肾功能不全等疾病的中医治疗。

<<图解糖尿病自疗手册>>

段冬梅，女，1975年出生，北京中医药大学中医针灸专业博士学位  
中国人民解放军总医院西院中医针灸科副主任医师。

近5年发表学术论文10余篇，涉及神经、精神系统疾病的诊断、中药及针灸治疗，  
发病机制、遗传机制，抑郁症临床试验等研究；参加编写著作5部，人民军医出版社出版的《经  
络美容出版的》，化学工业出版社出版的《养生保健健康处方》，人民卫生出版社出版的  
《Anatomical  
Illustration of Acupuncture  
Points》，人民卫生出版社出版的《针灸穴位图解》，人民卫生出版社出版的《实用腧穴学》。

对抑郁症、失眠、等常见神经系统的诊治具有较为丰富的临床经验。

孙般若，男，1982年出生

中国人民解放军第二军医大学临床医学学士学位，中国人民解放军军医进修学院内科学内分泌与  
代谢病专业在读研究生

中国人民解放军总医院老年内分泌科住院医师。

近3年，发表学术论文4篇，涉及老年内分泌疾病的诊断、治疗、经验总结。

主要研究方向为老年糖尿病、代谢综合征、垂体疾病等内分泌代谢病的内科诊治，并积累了较为丰富的  
临床经验，对老年糖尿病的个体化治疗，代谢综合征的综合管理有一定的心得体会。

## <<图解糖尿病自疗手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 基础诊断——不得不知的高血压常识

初识高血压

什么是高血压

影响人体血压的因素

高血压的分类

高血压的诱因

高血压的症状

高血压常见并发症

脑卒中

动脉粥样硬化

心肌梗死

心绞痛

心力衰竭

冠心病

糖尿病

高血脂

高血压与妊娠

高血压对妊娠的影响

妊娠对高血压的影响

原发性高血压与妊高征

妊高征的预防

妊娠期高血压的护理

妊娠期高血压的饮食原则

妊娠高血压的诊断

原发性高血压的孕期治疗

高血压的临床检查

尿常规

血常规

血液生化检查

肾功能检查

心电图、超声心动图检查

眼底检查

高血压的药物治疗

药物治疗的原则

降压药物的选择

服用降压药的理想时间

服用降压药的注意事项

顽固性高血压的治疗

复方降压药的使用

避免擅自停药降压药

高血压患者服药禁忌

高血压的护理

量血压

控制血压的护理要点

记录护理情况

## <<图解糖尿病自疗手册>>

### 第二章 饮食调养——高血压患者的饮食疗法

高血压患者最佳饮食建议

需要遵循的饮食原则

选择健康的烹调方式

需要谨慎对待的食物

高血压患者饮水须知

对高血压有效的营养素

B族维生素

水

蛋白质

钙

钾

镁

膳食纤维

维生素C

对高血压有益的水果

柠檬

猕猴桃

山楂

柿子

香蕉

西瓜

苹果

梨

对高血压有益的蔬菜

洋葱

小白菜

西红柿

胡萝卜

芹菜

菠菜

西蓝花

冬瓜

山药

苦瓜

土豆

对高血压有益的其他食物

枸杞子

大葱

大蒜

黑木耳

红薯

绿豆

荞麦

小米

玉米

延伸阅读一：高血压患者不宜长期吃素

## <<图解糖尿病自疗手册>>

延伸阅读二：不同季节的调养方法

第三章 生活调养——日常起居的有效调养法

适合高血压患者的起居环境

清静的环境

适宜的温湿度

柔和、充足的光线

陈设装饰要简洁

色调要柔和

高血压患者的睡眠

睡眠要充足

起床要缓慢

中午宜小睡

最佳睡眠姿势

寝具的选择

避免盖过厚的被子

避免长期卧床休息

重视夜间保健

高血压患者的着装

高血压患者应谨慎的危险时刻

清晨6~9点

餐后一小时

气温骤降时

情绪激动时

排便时

洗澡时

性生活时

使用某些药物时

贪烟嗜酒时

突然停用降压药时

搬动重物时

高血压患者日常生活禁忌

动作幅度不宜过大

不宜过度劳累

血压高峰期不宜运动

情绪不宜大幅度波动

不宜暴饮暴食

起床后不宜马上运动

冬季不宜过多接触冷水

不宜长时间打牌

早晨不宜锻炼身体

不宜听过于刺激的音乐

不宜趴在床上看书

不宜长时间看电视

老年患者不宜常赴盛宴

不宜后仰洗头

性生活不宜过度

高血压患者如何应对寒冷



## <<图解糖尿病自疗手册>>

外出时应注意的问题

在家里应注意的问题

高血压患者沐浴时的注意事项

动作勿过猛过快

水温勿过热

时间勿过长

注意入浴时间的安排

酒后、过度疲劳时勿入浴

勿到公共浴室洗温水浴

最好用浅浴缸

更衣室、浴室预先加暖

注意洗澡水的温度

避免洗冷水浴

洗澡水温度不可太高

防范“魔鬼2分钟”

### 第四章 运动调养——简单又实用的运动方案

运动疗法应遵循的原则

合理选择运动项目

注意加强运动防护

循序渐进，量力而行

坚持运动，持之以恒

合理控制运动时间

选对运动的时机

运动强度要合理

高血压患者需要谨慎选择的运动

打高尔夫

冬泳

高血压患者运动时应注意的问题

运动前要先检查身体

身体不适时应避免运动

运动时的注意事项

适合高血压患者的运动方法

腹式呼吸

游泳

散步

交际舞

慢跑

太极拳

延伸阅读：

气功也能降血压吗

### 第五章 汉方调养——传统的国医精粹调养法

中药疗法

夏枯草

黄芩

钩藤

天麻

葛根

<<图解糖尿病自疗手册>>

野菊花

丹参

地龙

桑寄生

罗布麻叶

臭梧桐

川芎

民间偏方

肝阳上亢型

肾精亏虚型

心肾不交型

肾阳不足型

冲任失调型

阴虚阳亢型

痰浊中阻型

淤血阻脉型

阴阳两虚型

按摩疗法

按摩改善高血压的原理

常见的按摩手法

按摩注意事项

改善高血压的按摩疗法

敷贴疗法

神阙穴敷贴

涌泉穴敷贴

刮痧疗法

刮痧器具

刮痧部位

第六章 休闲调养——另类降压法

下棋疗法

色彩疗法

巧用色彩降血压

不同颜色的特殊功效

书画疗法

绘画降血压

书法降血压

注意事项

花艺疗法

花艺疗法的降压功效

花艺疗法的方式

花艺疗法的注意事项

日光浴

海水浴

海水浴的方式

原理与功效

注意事项

森林浴

## <<图解糖尿病自疗手册>>

森林浴的类型

森林浴的功效

森林浴的方法

注意事项

垂钓

垂钓的益处

高血压垂钓须知

### 第七章 心理调养——自疗高血压“心”境界

高血压患者的情绪管理

减轻心理压力

保持轻松愉快的情绪

克服猜疑心理

培养幽默、积极的人格

高血压的心理调节方法

疏泄疗法

音乐疗法

体验疗法

行为疗法

催眠疗法

放松疗法

集体讨论疗法

### 附录 不同人群的高血压预防措施

测试一：你患高血压的概率有多大

测试二：你是否患有高血压

## &lt;&lt;图解糖尿病自疗手册&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：1985年，世界卫生组织(WHO)曾经对糖尿病进行过一次分型。

经过多年的临床应用，为使糖尿病分型更加清晰合理，美国糖尿病协会(ADA)于1997年对分型进行了修订，1999年，国际卫生组织认可了美国糖尿病协会的分型方案，并提出了新的关于修改糖尿病诊断和分型标准的建议：取消胰岛素依赖型糖尿病(IDDM)和非胰岛素依赖型糖尿病(NIDDM)的医学术语；保留1、2型糖尿病的名称，用阿拉伯字，不用罗马字；保留妊娠期糖尿病；糖耐量减低(IGT)不作为一个亚型，而是糖尿病发展过程中的一个阶段；取消营养不良相关糖尿病。

新的分类法建议主要将糖尿病分成四大类型，即1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病和妊娠期糖尿病。

与ADA的分型方案基本一致。

1型糖尿病 1型糖尿病过去常被称为胰岛素依赖型糖尿病(IDDM)，约占我国糖尿病患者总数的5%，常发生于30岁以前的儿童或青年期。

1型糖尿病的形成原因是胰腺分泌胰岛素的胰岛 细胞被破坏，导致其数量急剧减少及功能低下而使胰岛素分泌绝对缺乏，进而致使体内葡萄糖、蛋白质及脂肪代谢紊乱，并引起血糖水平持续升高。

1型糖尿病又分为急性起病和缓慢起病两种类型，前者包括自身免疫介导的经典型和非免疫介导的特发型，后者主要指成人隐匿性自身免疫性糖尿病(LADA)。

遗传因素、病毒感染、自身免疫这三种因素会直接或间接地造成胰腺细胞的破坏，导致1型糖尿病的发生。

1型糖尿病起病较急，发病时“三多一少”的症状比较明显，容易发生酮症酸中毒。

严重者还会出现昏迷甚至死亡的情况。

在胰岛素发现以前，没有较好的方法来降低血糖，患者大多会在发病后不久就死于糖尿病的各种急性并发症。

随着胰岛素的发现并应用于临床，1型糖尿病患者可以依赖外源性胰岛素治疗而享受正常人一样的健康和寿命，但一旦终止胰岛素治疗则会危及生命。

2型糖尿病 2型糖尿病也称为非胰岛素依赖型糖尿病(NIDDM)，是最常见的糖尿病类型，占我国糖尿病患者总数的90%~95%。

2型糖尿病患者多有糖尿病家族史，发病年龄多数在40岁以后。

2型糖尿病起病缓慢、隐匿，“三多一少”症状较轻，部分患者没有明确的症状，而是进行健康体检，或在患有其他疾病、出现慢性并发症时才被发现。

2型糖尿病患者中多数有体重超标或肥胖的情况，多有喜食高热量、高脂肪、高糖的饮食和活动较少的生活习惯。

2型糖尿病患者并非完全丧失了体内产生胰岛素的能力，有的患者体内的胰岛素甚至会产生得过多，但其作用和效果却大打折扣，因此2型糖尿病患者体内的胰岛素是一种相对缺乏，可以通过某些口服药物来刺激体内胰岛素的分泌，或者提高胰岛素的作用效能使血糖得以控制。

但到后期仍有部分患者需要像1型糖尿病患者那样需要胰岛素治疗。

2型糖尿病患者在患病后期会出现各种慢性并发症，尤其是心脑血管疾病。

特异型糖尿病 特异型糖尿病是指病因已经清楚的糖尿病。

这种类型的糖尿病比较少见，根据病因共分为八类：1.胰岛 细胞功能的遗传缺陷引起的糖尿病，发病年龄较早，一般是在25岁以前发病，呈常染色体显性遗传，具有2型糖尿病的表现。

2.胰岛素作用基因缺陷引起的糖尿病，比较少见，主要是由于胰岛素受体变异所致，有些患者可能会伴有黑棘皮病，女性患者还可能会有男性化表现和卵巢囊肿等症状。

如果是儿童患者，胰岛素受体基因的变异则可能会导致严重的胰岛素抵抗，称为胰岛素抵抗综合征。

3.胰腺的外分泌疾病所致的糖尿病，包括由胰腺的炎症和胰切除所引起的继发性糖尿病。

凡是能引起胰腺弥漫性损伤的病变均可引起糖尿病，另外如果局部损伤胰腺达到了足够范围的话，也可能破坏胰岛 细胞并使胰岛素的分泌减少而引起糖尿病。

4.内分泌疾病所致的糖尿病。

## <<图解糖尿病自疗手册>>

由于生长激素、皮质醇、胰高血糖素和肾上腺素等具有抵抗胰岛素作用的激素在体内产生过量引起，通常在除去引起激素过度分泌的因素后，血糖即可恢复正常。

5.感染。

先天性风疹、巨细胞病毒感染等都有可能造成血糖升高，甚至发展为糖尿病。

6.药物或化学物诱导剂可以造成血糖升高而引发糖尿病。

常见的药物和化学诱导剂有糖皮质激素、甲状腺激素、二氮嗪等。

7.免疫介导的罕见类型如自身性胰岛素抗体等。

8.其他伴有糖尿病的遗传病，如Down综合征、Turner综合征等。

妊娠糖尿病妊娠糖尿病是指在妊娠期间发现的糖尿病，多数发生在妊娠期的第24~28周，孕妇中的发病率为1%~5%，大部分患者在分娩后即可恢复正常，但今后成为糖尿病患者尤其是2型糖尿病患者的概率很大。

妊娠是一种生理性慢性应激过程，妊娠期间机体发生一系列的代谢变化，主要是胎盘分泌的各种对抗胰岛素的激素(胎盘生乳素、糖皮质激素、孕酮和雌激素)，并且会随着妊娠周数的增加而升高，在妊娠30周以后达到高峰。

至妊娠晚期，孕妇对胰岛素的敏感性可下降45%~70%，如果孕妇的胰岛素功能本来就不足，其结果就会导致持续高血糖症。

## <<图解糖尿病自疗手册>>

### 编辑推荐

《健康养生馆:图解糖尿病自疗手册》最安全、最实用、最省钱的特效辽羊全书！  
用对小方法，换来大健康。

《图解糖尿病自疗手册》三大看点：1.告别高深的医学知识，资深专家、专业营养师一起为您打造家常的养生方式。

2.告别单一的保健方式，从西医、国医、食疗、运动等方面为您的健康保驾护航。

3.告别枯燥的文字叙述，为您奉上精彩的图文，在轻松阅读中尽享健康之道。

<<图解糖尿病自疗手册>>

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>