

<<患上糖尿病的第一年>>

图书基本信息

书名：<<患上糖尿病的第一年>>

13位ISBN编号：9787538456271

10位ISBN编号：7538456279

出版时间：2012-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吕大力

页数：200

字数：300000

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>

<<患上糖尿病的第一年>>

内容概要

为了使糖尿病患者，特别是患上糖尿病第一年的患者，能够正确认识糖尿病，正确管理自己，以减少并发症的发生；为了使糖尿病初发患者能够掌握正确的治疗方法，积极地接受综合的治疗，我们专门为糖尿病初发患者编写了《患上糖尿病的第一年》。

《患上糖尿病的第一年》是专业医师结合自己在糖尿病防治工作方面多年的经验和体会精编而成的，读者不仅可以全面学到有关糖尿病的知识，还有丰富的食谱可以参考，使糖尿病患者得以高质地生活，接受正确的治疗，最大限度地减少糖尿病给患者的生活带来困扰，达到延年益寿的目的。本书由解放军第四六一医院吕大力医师主编。

<<患上糖尿病的第一年>>

作者简介

1982年毕业于白求恩医科大学(现吉林大学医学部)医疗系，现任解放军第四六一医院内二科副主任、副主任医师，吉林省医学会内分泌分会委员，吉林省医学会糖尿病分会委员，长春市医学会内分泌分会委员，沈阳军区内分泌专业学会委员，省、市两级医疗事故技术鉴定专家组成员。从事内科临床工作三十年，从事内分泌专业工作二十余年。勤于学习，善于专研，不断更新和掌握医学前沿知识，积极研究新业务、新技术。曾在国家核心期刊及省级刊物上发表论文三十余篇，获省科技成果三等奖一项。在内分泌疾病、神经内科疾病、呼吸系统等疾病的治疗方面积累了丰富的临床经验。

<<患上糖尿病的第一年>>

书籍目录

第一章 认识糖尿病

- 为什么会患上糖尿病
- 糖尿病有哪些分型
- 患上糖尿病会出现哪些症状
- 糖尿病的诊断标准是什么
- 糖尿病有哪些危害

第二章 警惕糖尿病并发症

- 糖尿病会导致哪些严重的并发症
- 糖尿病并发症的自我筛查
- 如何预防糖尿病并发症

第三章 糖尿病的饮食疗法

- 饮食治疗基本常识
- 最佳降糖食物
- 如何烹调低热量食物
- 科学计算每日进食总热量
- 常见类别食物所含热量表
- 蔬菜水果含糖量对照表
- 糖尿病患者“食物交换份法”

第四章 糖尿病的运动疗法

- 运动疗法可带来长期效果
- 最适合糖尿病患者的运动
- 安排合理运动计划
- 了解适合自己的运动量
- 糖尿病患者四季运动安全法则

第五章 糖尿病的药物疗法

- 在什么情况下才需实行药物治疗
- 糖尿病常用药物及使用
- 如何选择适合的口服降糖药
- 胰岛素的种类
- 药物治疗时的注意事项

第六章 重要的自我监测管理

- 血糖检测
- 尿糖检测
- 糖化血红蛋白检测
- 血压检测
- 血脂检测
- 体重检测

第七章 日常生活保健

- 糖尿病患者要有正确的心态
- 糖尿病患者应培养怎样的生活习惯
- 糖尿病患者外出应注意什么问题
- 糖尿病患者四季护理细则

<<患上糖尿病的第一年>>

章节摘录

除了遗传因素这个难以逆转的致病因素外，导致糖尿病的病因中饮食因素尤为重要，因为糖尿病患者中大部分都是因为饮食不协调而引发的糖尿病。

无论在我国还是在西方，人们的饮食结构都以高热量、高脂肪为主。

当摄入的热量超过身体消耗量时，就会造成体内脂肪堆积引发肥胖。

高脂肪饮食可抑制代谢率使体重增加。

肥胖患者的糖尿病发病率明显高于体重正常者，现在对于营养因素引起的糖尿病的研究，主要集中在膳食中含脂肪、蛋白质、糖类这三类营养物质代谢过程对胰岛素分泌的影响。

脂肪：膳食中脂肪水解产生的脂肪酸主要作用于骨骼肌，它与葡萄糖的利用存在一定程度的竞争作用。

当摄入高脂肪膳食时，游离脂肪酸的浓度较高，肌肉摄取脂肪酸进行氧化供能的作用则增强，从而使葡萄糖的利用率降低，血糖浓度上升，同时脂肪的分解、体脂的合成也需要一定量的胰岛素。

这都使胰腺的负担加重，造成胰岛素分泌相对不足和胰岛素抵抗，导致糖尿病发生。

蛋白质：日前还无确切的证据表明膳食中蛋白质含量与糖尿病发病有直接关系，但蛋白质代谢与碳水化合物和脂肪代谢密切相关。

当碳水化合物和脂肪代谢出现紊乱时，蛋白质的代谢也必然处于不平衡状态，同样可以引起胰岛素分泌量的变化，促进糖尿病的发病。

碳水化合物：当一次进食大量碳水化合物时，血清葡萄糖浓度迅速上升，胰岛素分泌增加，促进葡萄糖的氧化分解，从而维持血糖浓度的相对平衡。

多余的葡萄糖以糖原的形式储存或转化为脂肪储存。

而持续性摄入高碳水化合物膳食，使血糖水平长期处于较高状态，会对胰腺胰岛素分泌细胞的结构和功能造成损害。

胰腺因过度刺激而出现病理变化和功能障碍，导致胰岛素分泌的绝对或相对不足，最终出现糖尿病。

神经精神因素 当人们精神紧张时，或出现激动、愤怒、恐惧、悲伤、焦虑、忧郁等情绪上的变化时，均可导致剧烈的心理冲突。

由于剧烈的心理变化，会使人的交感神经处于高度紧张和兴奋状态，机体为应付外来的刺激，必须迅速作出反应，也就是应激状态发生时，脑部需要消耗大量的能量，即葡萄糖。

此时，提升血糖的五大激素即胰高血糖素、肾上腺素、肾上腺皮质激素、甲状腺素、生长激素，在大脑的统一指挥下分泌出比正常情况下更多的激素，在激素分泌一定量时，肝中的糖原异生转变成葡萄糖释放到血液中，以提高血液中葡萄糖的浓度，给大脑及时补充能量，使大脑高精度的支配每一根神经，应付突发事件。

此时的胰岛素抵抗加大，胰岛素受体同时也受到很大的抑制。

另一方面，为保证机体在应激状态时对能量需求的供给，机体还会抑制迷走神经的兴奋，因迷走神经支配胰腺中的胰岛细胞，迷走神经被抑制，实际上也就抑制了胰岛素的分泌，使血糖进一步上升。因此，长期处于不良的精神状态下，势必造成内分泌代谢调节紊乱，引起高血糖，诱发糖尿病，还会使隐性糖尿病外显，使原有的糖尿病病情加重。

病毒感染 某些病毒的感染是引发糖尿病的重要因素之一。

早在1864年，挪威医生发现一例腮腺炎病人发病后不久出现糖尿病，之后有关病毒感染引起糖尿病的报告相继出现。

一些具有遗传易感性的人，当感染上某些病毒后，可引起自身免疫功能降低而诱发糖尿病，如患风疹、流感、腮腺炎、脑炎以及巨细胞病毒等。

病毒破坏胰岛细胞主要有三种方式，一是病毒进入机体后直接侵袭胰岛细胞，大量破坏胰岛细胞，使之发生急性坏死，继而细胞溶解；二是病毒侵入胰岛细胞后，长期滞留，使细胞生长速度减慢，细胞寿命缩短，从而导致胰岛素分泌缺乏；三是病毒进入胰岛细胞后，使细胞中的胰岛素基因发生变异，合成异常胰岛素，异常胰岛素不能完成正常糖分的分解，导致糖尿病的发生。

另一方面，患者被病毒感染后，机体的应激反应分泌出许多抵抗胰岛素作用的激素，使血糖水平有较

<<患上糖尿病的第一年>>

大幅度的升高。

主要是肝脏会输出较多的糖原来应付这些疾病给人体带来的消耗，却缺少与葡萄糖相抗衡的胰岛素，久而久之，导致糖尿病的发生。

滥用药物 滥用药物也是导致糖尿病发生的原因之一。

已经查明可影响血糖的几类药物有：**激素类药物**：如泼尼松、地塞米松等被称为糖皮质激素，这些是糖尿病患者慎用的药物，糖尿病患者常因伴发高血压而服用双氢克尿噻、硝苯地平(心痛定)、钙离子拮抗剂(硝苯地平就是钙离子拮抗剂)、呋塞米(速尿)、降压新(二氮嗪)等利尿降压药，这些药物能抑制胰岛素的分泌，使血糖升高。

中枢神经抑制剂及抗癫痫药物：苯巴比妥、苯妥英钠等同样具有抑制胰岛素的分泌，升高血糖的作用。

另外某些治疗咳嗽及感冒的药物中，有些成分可直接加大抑制胰岛素分泌，升高血糖水平。

口服避孕药：因为避孕药可改变血液中的激素水平，而这些激素水平又直接影响血糖水平。

有些使用避孕药物的妇女，因免疫功能发生变化，可能导致胰岛素抵抗。

另一方面，有些避孕药可以在整个月经周期中稳定释放激素，从而使血糖水平长时期出现较大的波动，这样容易导致糖尿病的发生。

另外，黄体酮、抗结核药异烟肼、利福平等也有升高血糖的作用。

自身免疫系统缺陷 1型糖尿病，其主要病因是胰岛细胞被自身的免疫系统破坏，如谷氨酸脱羧酶抗体(GAD抗体)、胰岛细胞抗体(ICA抗体)等，当病毒等抗原物质进入机体后，这种导致糖尿病的病因使机体内部免疫系统功能紊乱，各种免疫细胞的比例失调，直接造成了胰岛细胞的损害，导致胰岛素分泌缺乏，引发糖尿病。

2型糖尿病，是一种以人体代谢紊乱为主要特点的内分泌系统疾病，其发病机制为不同原因所致的胰岛素相对或绝对不足，或靶细胞敏感性下降，导致糖、蛋白质、脂肪代谢失调及水电解质紊乱。

P3-6

<<患上糖尿病的第一年>>

编辑推荐

《患上糖尿病的第一年》来自专业医师的指导，为糖尿病患者答疑、解惑、支招，让您充分了解糖尿病，使您拥有科学的理念和健康的人生。

<<患上糖尿病的第一年>>

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>