

<<糖尿病怎么治疗速查手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病怎么治疗速查手册>>

13位ISBN编号：9787543951242

10位ISBN编号：754395124X

出版时间：2012-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：田建华，林敬 著

页数：288

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>

<<糖尿病怎么治疗速查手册>>

前言

糖尿病已成为困扰人类健康的大敌，对患者的生活质量影响很大，如果缺乏正确的治疗观念和指导，贻误病情，就可能危及生命。

据统计，全世界每年约有400万人死于糖尿病。

面对来势汹汹的糖尿病，该如何治疗，如何应对呢？

“五架马车”并驾齐驱成为控制血糖，调治病情的必由之路。

第一架马车：合理膳食是根本 糖尿病需要三分治，七分养。

饮食调理对任何类型的糖尿病都是行之有效的治疗措施。

尤其是轻型患者，经饮食控制和调节，药食结合，通常不需服药或少量服药，血糖、尿糖即可恢复正常，症状消失。

中重型患者，经饮食控制和调节后，也能减少用药，促使病情稳定，减轻、预防并发症发生。

策略指导：合理控制总热量是糖尿病患者饮食调理的首要原则；其次是要遵循食物多样化、增加膳食纤维摄入、少食多餐等原则；再者，糖尿病患者应以糖类(碳水化合物)食物为主，少吃脂肪和蛋白质。

此外，对儿童、青少年、孕妇和乳母等，还要考虑到生长发育及胎儿生长的需要。

第二架马车：运动是必要的补充 医学报告证实，运动不仅可以增进胰岛素敏感性、降低血糖、血脂和血液的黏稠度，还可以降低低密度脂蛋白，提升高密度脂蛋白，增强心肺功能，促进末梢循环，对病情的控制一定有所帮助。

策略指导：糖尿病患者应注重低冲击力的有氧运动，其中比较适合中老年患者的运动项目有散步、柔软体操、甩手、骑车、游泳、爬山、爬楼梯、韵律操、练气功等。

第三架马车：规律用药是关键 在用药上，普遍存在这样一个误区：用什么药很受患者重视，但如何用药却往往被忽视。

服药时间不当，病情严重时自作主张过量用药等情况大量存在，最明显的“回馈”就是：用药或多或少，或早或晚，而血糖也就忽高忽低。

策略指导：按时、按规律服药，尽量坚持每天在同一时间同一地点服药。

建议制定“自我服药时间备忘录”。

为了进一步减少药物漏服的机会，患者自己或者家人可以使用一种服药标签，按一周7天分别记录，把每天应服药的情况记录在标签上，甚至配合手机、闹钟等，以便提醒。

第四架马车：血糖监测是基础 人体的血糖是24小时变化的，不及时科学监测，医师与患者自己对病情发展和用药效果的判断也会随之受到影响。

策略指导：血糖监测必须把握的原则：根据病情，病情变化越大血糖监测的次数越多；打胰岛素的患者血糖监测次数要多。

与之相对应，可适当少一些。

需要说明的是，打长效胰岛素的患者，主要是看早上的空腹血糖。

每天测量一次即可，但每1~2周就要找一天做多次血糖的监测，可以是5次，也可以是7次；一天打两针混合胰岛素的患者，最少每天要测两次血糖，即早餐前空腹血糖和晚餐后血糖。

同时，也要每周有一天做多次血糖的监测。

第五架马车：良好心态是调治前提 糖尿病无法根治，是一个无法回避的事实。

大多数糖尿病患者想到疾病将伴随终身，精神就很抑郁。

此种心态，自然会削弱机体的免疫功能，使抵抗力下降，严重影响治疗效果。

策略指导：人有七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，中医学认为，情志太过则为病。

在日常生活中，应鼓励患者到户外活动，呼吸新鲜空气，这样可使患者心情舒畅，避免形成病理心理和病理生理之间的恶性循环，影响调治效果。

广大糖尿病患者千万不要寄希望于所谓的降糖保健品。

一定要相信科学，要明白保持良好心态、饮食治疗、运动治疗、血糖监测、药物治疗是治疗糖尿病密不可分的五匹战马，必须并驾齐驱，才能拉动战胜糖尿病的“战车”，这已得到专家们一致公认。

<<糖尿病怎么治疗速查手册>>

权威指导，贴心相伴。
糖尿病调治，我们和你在一起。
编者

<<糖尿病怎么治疗速查手册>>

内容概要

《糖尿病怎么治疗速查手册》立足患者，以日常调养治疗中最关心的问题为核心.帮助你认识血糖为什么会升高，如何才能科学地平稳控制血糖，如何么保健与调养才能达到最好的效果，以及糖尿病人合理用药与配餐等，内容可谓科学实用、通俗易懂，是糖尿病患者必备的保健书。

<<糖尿病怎么治疗速查手册>>

书籍目录

第一章 认识血糖，了解糖尿病

字里藏医，从“糖盲”到草根专家
血糖——体内组织细胞的能量来源
尿糖——阴性也可能患有高血糖
餐后血糖——糖尿病诊治的“尺子”
空腹血糖——高血糖的3种情况
三多一少——糖尿病的典型症状
糖尿病诊断——尿糖阳性是重要参照
胰岛素——体内唯一降低血糖的激素
胰岛素抵抗——并发症的“动力”源泉
血糖监测——糖尿病控制的基础
食物血糖生成指数（GI）——低GI食物降血糖
高血糖先兆，这些人当心与糖尿病结“怨”
吃得过成的人，口重往往血糖也不低
有糖尿病家族史的人，小心疾病“接力”
总眼花的人，莫把糖尿病先兆当疲倦
老患牙周病的人，当心高血糖成“主谋”
肥胖的人，肥胖指数反映血糖水平
脚部异常的老人，是糖尿病的报警信号

第二章 分型论治，降糖五架马车并驾齐驱

糖尿病分型与调治基本对策
甜蜜杀手，糖尿病防治势在必行
1型糖尿病——青年发病型糖尿病
2型糖尿病——成人发病型糖尿病
妊娠糖尿病——肥胖和高龄产妇
泾渭分明，鉴别1、2型糖尿病
三项指标：有没有糖尿病要做哪些检查
检查一：血糖平均控制水平如何
检查二：糖尿病诊断、分型如何
检查三：代谢紊乱及并发症状况
五驾马车：并驾齐驱轻松改善血糖值
饮食控制——打胰岛素也要控制饮食
体育锻炼——别用家务劳动代替运动
合理用药——家庭小药箱你准备好了吗
血糖监测——血糖浓度决定胰岛素用量
心理调整——掌控情绪掌握健康

第三章 饮食疗法，来自养生餐桌的降糖药

民以食为天，降糖把好宜忌关
基本原则，合理膳食是健康的基础

.....

第四章 运动疗法，快乐降糖一箩筐

第五章 药物疗法，中西结合是降糖的佳选
第六章 经穴疗法，糖尿病防治的特效穴位

<<糖尿病怎么治疗速查手册>>

- 第七章 综合防治，不同并发症不同调治
- 第八章 自我监测，糖尿病自我监测三个“6”
- 第九章 降粮“心药”，心胸豁达病愈三分
- 第十章 防治糖尿病，细节决定成败
- 附录一 看一看，日常饮食热量便览表
- 附录二 算一算，不同热量全天带量食谱

<<糖尿病怎么治疗速查手册>>

章节摘录

牙齿怎么就跟血糖干上了呢？

如果出现牙龈红肿、牙周溢脓、牙齿存在非正常的松动，那么，就需要查查血糖高不高了。事实上，如果血糖偏高，且控制得不理想，那么，牙周炎的出现则是预先的一种“警示”。而且从牙周炎的治疗来看，也同样是如此，要治疗牙病，须先从控制血糖入手。

尽管还不能完全说糖尿病与牙周炎之间存在因果关系，但是糖尿病的确是促进牙周病发生和发展的全身因素。

糖尿病引起牙周病的原因表现为：糖尿病可引起患者牙周组织内小血管壁和基膜增厚，出现血管闭塞，使牙周组织供氧不足和代谢障碍，废物堆积，损害牙周组织的防御功能；白细胞趋化和吞噬功能缺陷，免疫调节能力下降，降低了牙周组织的抗感染能力；胶原合成及骨基质形成减少；伤口愈合障碍；细胞受体作用加强使糖尿病患者牙周病加重的发病机制。

千万别小看糖尿病并发的牙周病，它与糖尿病呈双向影响关系，简单说，血糖降不下来，牙周炎会恶化，而牙周炎恶化，血糖会进一步呈现升高趋势。

所以，从诊断角度来看，有糖尿病病史，又发现自己牙垢和牙石较多，牙龈红肿易出血，牙齿松动、咀嚼无力或牙周溢脓等症状就表示患有此病。

如何防治呢？

简单地说，做好以下几个方面的工作：(1)每半年至一年做口腔检查，一旦出现牙周病需及早就诊，接受系统牙周治疗。

(2)控制饮食和配合医生治疗糖尿病控制血糖，要坚持适当的体育锻炼。

(3)定期找牙周病医师进行牙周洁治，消除牙菌斑和牙石。

(4)日常应养成良好口腔卫生习惯，宜选刷头小且顶端圆钝、刷毛软的牙刷，早晚各一次用温水正确刷牙，平时用牙线清洁牙缝，饭后用清水漱口，洗漱后还可用清洁拇指、食指分别轻度按摩牙龈内外侧，以促进牙周微循环、增强黏膜抵抗力。

(5)牙周炎疗效取决于糖尿病是否被控制，彻底有效的牙周治疗对糖尿病的好转有重要意义。

需要特别说明的是，自发性牙龈发炎一般会在1周至10天内自愈，而因高血糖引起的牙龈炎有可能在2周以上都无法痊愈，而且一般吃消炎药也没什么作用。

所以，当发生这种情况的时候，特别是年龄偏大、体型偏胖的人，一定要去医院查查血糖。

另外，多吃些能够清理食物残渣和细菌的新鲜蔬菜，如胡萝卜、菠菜、木耳、黑豆等，并适量进食水果，如山楂、苹果等，可防治牙龈炎的发生。

同时还要注意口腔卫生，要做到常漱口，牙刷最好选软毛的，并每隔两个月更换一次。

此外，也要注意饮食规律，不能暴饮暴食。

肥胖的人，肥胖指数反映血糖水平，肥胖往往是多种疾病共同的病理基础。

例如血脂异常、高血压、胆囊疾病、高尿酸血症与痛风等，也包括糖尿病，都与之有关。

过量体重和2型糖尿病之间的联系是毋庸置疑的。

全世界的糖尿病发生率正在增长，它跟世界的肥胖比率有直接联系。

事实上，肥胖使得2型糖尿病的发生概率增大了九成以上。

美国疾病控制与预防中心(CDC)指出，85.2%的确诊糖尿病患者超重，其体质指数BMI大于25；54.8%的糖尿病确诊患者身体肥胖，他们的BMI指数超过30。

与没有超重的糖尿病患者相比，肥胖患者自身对血糖的调整能力很有可能更差，并且他们可能面临着更多问题，如高血压、高胆固醇等。

因此，美国心脏协会和欧洲糖尿病协会都提出建议：糖尿病患者应把他们的体重减轻到健康体重范围内(也就是说，身体质量指数BMI降为25甚至更低)。

研究结果表明，肥胖可能是未来诊断的糖尿病最好的一个独立预测指标。

该研究在荷兰的11个家庭诊所中进行，涉及49229人。

患者年龄45~75岁，研究者使用逐步机会性筛查：使用电子医疗病历，确定有1个或者更多糖尿病危险因素的人群，以及低危人群。

<<糖尿病怎么治疗速查手册>>

毛细血管检测空腹血糖，如果超过6.16毫摩/升(110毫克/分升)，改日重复一次。
如果两次毛细血管空腹血糖都超过6.16毫摩/升(110毫克/分升)，要采静脉样本，至少一个标本超过7.056毫摩/升(126毫克/分升)，为高危人群。

P20-23

<<糖尿病怎么治疗速查手册>>

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>