

<<糖尿病自我诊疗与全面调养>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自我诊疗与全面调养>>

13位ISBN编号：9787544245302

10位ISBN编号：7544245306

出版时间：2009-10

出版时间：南海出版社

作者：赤沼安夫

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>

## <<糖尿病自我诊疗与全面调养>>

### 内容概要

赤沼安夫是糖尿病领域的权威专家，在本书中，他全面详细地介绍了糖尿病的发病原理、治疗方法、日常保健等知识，使患者和家属对糖尿病有更加清晰地认识，控制病情的发展，更好地配合治疗，预防并发症。

您将了解到： 糖尿病患者的自觉症状和预兆； 糖尿病的发病原因及自我检查； 糖尿病患者要进行的检查和诊断； 糖尿病的饮食疗法、运动疗法、药物疗法； 如何预防糖尿病并发症，以及出现并发症后的应对措施。

此外，作者还以问与答的形式对患者关心的自我管理、治疗方法、生活习惯等问题进行了详细解答。

如： 有糖尿病家族史，就一定会患糖尿病吗？

胖人是否更容易患上糖尿病？

经常有应酬的糖尿病患者在饮食上应注意哪些方面？

工作忙碌的人怎样才能做到按时吃药、注射胰岛素？

心肌梗死在糖尿病患者中的发病率究竟有多大？

”

<<糖尿病自我诊疗与全面调养>>

作者简介

赤沼安夫，1935年生于日本山口县，东京大学医学部毕业，1965年前往美国华盛顿州立大学留学。1980年担任东京大学医学部讲师，1987年出任日本糖尿病学会中央认定委员会委员长，1990年出任日本糖尿病学会会长，2000年出任日本学术会议会员。

## <<糖尿病自我诊疗与全面调养>>

### 书籍目录

第1章 糖尿病的症状 糖尿病患者的自觉症状 糖耐量异常 糖尿病症状问与答第2章 了解糖尿病 糖尿病究竟是一种什么样的病 糖尿病的可怕之处在于其并发症 糖尿病患者人数不断增多 糖尿病分为四大类 1型糖尿病 2型糖尿病第3章 为什么会患糖尿病 糖尿病与遗传的关系 糖尿病与外界环境的关系 糖尿病与肥胖的关系 糖尿病成因问与答第4章 糖尿病的检查 关于糖尿病的检查 问诊的内容与意义 尿糖检查 血糖检查 糖尿病状态的检查 糖尿病并发症的检查第5章 饮食疗法 饮食疗法可防止糖尿病的发展 有效利用食物交换表 长期坚持饮食疗法的关键 每天6720千焦的饮食 饮食疗法问与答第6章 运动疗法 运动疗法的功效 不适合采用运动疗法的情况 适合糖尿病患者的运动疗法 慢走的功效 运动的注意事项 运动疗法问与答第7章 药物治疗 药物治疗的基础知识 口服药物 胰岛素治疗 胰岛素制剂的种类 糖尿病并发症的治疗用药 药物的副作用 药物治疗问与答第8章 低血糖 低血糖形成的原因 低血糖的症状 药物治疗引起的低血糖 应对低血糖的方法 生活习惯问与答第9章 糖尿病并发症 可怕的糖尿病并发症 糖尿病性视网膜病变 糖尿病性肾病 糖尿病性神经病变 其他糖尿病并发症 糖尿病并发症问与答

## <<糖尿病自我诊疗与全面调养>>

### 章节摘录

插图：第1章 糖尿病的症状  
糖尿病症状问与答问 | 我在体检时被诊断为糖耐量异常，两个月前开始出现口渴症状，每天都需要大量饮水。

这是糖尿病的症状吗？

答 | 口渴、大量饮水是糖尿病的典型症状。

因为患者对胰岛素的敏感性下降，血液中葡萄糖浓度升高，为了稀释血糖，身体就需要补充大量水分。

如果已经被诊断为糖耐量异常，那么患糖尿病的可能性比较大。

因此，建议你从现在就开始用饮食疗法和运动疗法降低血糖浓度。

血糖浓度降低后，口渴症状自然就会消失。

问 | 我患糖尿病已经5年了，最近经常出现腹泻和便秘，这是不是糖尿病引起的？

应该如何治疗？

答 | 腹泻和便秘可能是糖尿病性神经病变引起的。

消化吸收功能正常，对稳定饭后血糖浓度有很重要的作用。

因此，建议你制订一份益于消化的食谱，养成正确、规律的饮食习惯。

在药物治疗方面，建议使用有助于减轻消化系统症状的药物、改善胃肠运动的药物，以及有助于止泻的乳酸菌制剂等。

建议你在主治医生的指导下服药。

问 | 我患糖尿病6年，3个月前做眼科检查时，一切正常。

可最近总觉得眼花，视力急剧下降，这是糖尿病并发症——糖尿病性视网膜病变吗？

答 | 糖尿病性视网膜病变要发展到一定程度才会造成视力下降，在初期或中期一般很少出现视力障碍。

如果在3个月前做检查时没有发现问题，那么你的视力下降和眼花应该另有原因。

不过，这并不意味着可以不进行眼科检查。

一般来说，糖尿病患者应该每年至少接受一次眼科检查。

做眼科检查时，不仅要检测视力，还要测量眼压。

患者需要注意的是，检查后3~4小时内不要开车。

问 | 我父亲患有糖尿病，所以我一直比较担心自己是否也会得糖尿病。

最近，我发现自己的尿液有甜味，是不是已经得了糖尿病？

答 | 一般来说，有糖尿病家族史的人会遗传易感糖尿病的体质，但仅凭尿液有甜味还不能断定已经患了糖尿病。

不过，具有易感糖尿病体质的人如果有肥胖、缺乏运动或饮食过量等问题，患糖尿病的可能性就非常大，建议你尽早去医院接受相关检查。

问 | 听说黄种人更容易患糖尿病，这是真的吗？

答 | 确实是这样的。

大量研究证明，如果都采用欧美化的饮食，黄种人将比白种人更容易患2型糖尿病。

一般认为，脂肪摄入量的增加是导致黄种人中糖尿病患者增加的主要原因。

问 | 我公公患有糖尿病，15年来一直通过饮食疗法和运动疗法进行治疗。

最近我开始担心丈夫的健康情况。

他饭后总是无所事事，也从不做运动，而且很喜欢吃肉，很少吃蔬菜。

半年前，他在公司接受体检，虽然没有异常，但我仍然担心他会得糖尿病。

我想请教一下预防糖尿病有哪些方法，在饮食上有哪些注意事项？

答 | 你的丈夫有可能继承了糖尿病易感体质，因此一定要在日常生活中密切关注他的身体情况。

健康的生活习惯是预防糖尿病的最好方法。

具体做法如下：1. 注意保持营养均衡的饮食生活，控制脂肪的摄入量，保证牛蒡和卷心菜等富含膳食纤维的蔬菜的摄入量；2. 饮食要有规律，尽量不吃夜宵和零食；3. 注意保证摄入的热量不超过人

## <<糖尿病自我诊疗与全面调养>>

体消耗的热量，因为热量过剩会引起肥胖；4．一周内至少进行3~4次散步等运动，每次30分钟左右；5．尽量减轻压力，掌握消除应激状态的好办法；6．控制酒精的摄入量，注意不要过量饮酒；7．吸烟也是动脉硬化的主要原因之一，应尽量戒烟。

问 | 我从学生时代开始就经常在外面吃饭，这样容易患上糖尿病吗？

答 | 外面的饮食往往热量高、味道重，很容易造成热量摄入过多。

而且在外就餐常常有蔬菜摄入量不足的问题。

另外，在外面吃饭容易养成挑食的毛病，造成营养不均衡。

所以，在外面吃饭会增加患糖尿病的可能性。

如果不得不在外面吃饭，应该尽量保证饮食的营养均衡。

问 | 听说糖尿病性肾病患者在初期几乎没有自觉症状，做什么检查才能及时发现？

答 | 在糖尿病的并发症中，视网膜病变可通过眼底镜检查来诊断，坏疽可通过视诊来诊断。

但糖尿病性肾病与这两者不同，在初期很难发现该疾病的相关症状，直到发展到一定程度才会出现自觉症状。

目前，在糖尿病性肾病初期，尿微量白蛋白检查是最可靠的诊断指标。

如果患者长期处于高血糖状态，会使肾脏受损，导致尿液中出现少量的白蛋白。

如果尿液检查有白蛋白，可断定已患糖尿病性肾病。

这种情况下，若不进行治疗，有可能会导导致肾功能衰竭。

如果能在初期严格控制血糖，可以抑制糖尿病肾病的进一步恶化。

接受血糖控制治疗的糖尿病患者，需定期做尿蛋白检查，来确认糖尿病性肾病的进展情况。

问 | 我是做销售的，为了应酬，偶尔在外面吃晚饭，有时还不得不喝酒。

我比较喜欢喝酒，所以经常不经意就喝多了。

照这样下去，戒酒有些难度。

如果不戒酒，是不是会加重病情的发展？

答 | 与饮酒的糖尿病患者相比，不饮酒的糖尿病患者血糖控制情况往往要好一些，而且并发症的发病率也比较低。

因此，建议你最好戒酒。

不得不喝酒时，一定要注意适量饮用。

要特别注意的是，肝脏疾病患者必须戒酒。

若无论如何也无法戒掉，甚至在家里也想喝酒，建议每次只买当天喝的酒，避免一次购买几天的量。

这种办法可以有效控制每天的饮酒量。

问 | 因为早上时间很紧，所以总是匆匆忙忙，每天都是到公司后再吃早餐。

前几天听说最好是早上起床后马上就吃早餐，这是真的吗？

答 | 如果条件允许，我们建议早上起床后马上就吃早餐。

人在睡眠中的血糖值是一天之内最低的，起床后，血糖就会逐渐上升。

因此，最好在血糖还没有上升的时候就吃早餐，这比血糖上升后再吃早餐，更有利于抑制进餐后血糖升高。

问 | 我现在正在接受胰岛素治疗，而且打算长期采用这种治疗方法。

请问采用胰岛素注射治疗需要注意哪些问题呢？

答 | 以前，人们常常不到万不得已不采用胰岛素注射治疗方法。

但现在医学界对此有不同的看法，医生有时可能会在糖尿病的早期就让患者使用胰岛素。

也就是说，注射胰岛素有助于改善机体对血糖浓度的控制能力。

注射胰岛素时，需要注意选择合适的注射部位。

如果选择在腹部注射，就要一直在腹部注射；如果选择在大腿注射，就要一直在大腿注射。

因为不同部位的脂肪厚度不同，胰岛素的吸收速度也各不相同，医生会根据患者的病情和身体状况选择注射部位，所以注射部位一经确定，就不要更改。

问 | 我每天早、中、晚注射3次胰岛素。

但有时会忘记早上的注射，或者中午要出去见客户时，因为在公共场合，无法按时注射。

## <<糖尿病自我诊疗与全面调养>>

我想问一下，胰岛素注射必须每天按时进行吗？

答 | 既然医生建议你每天注射3次，就应该按医生的要求来做。

不过，我也经常听有些患者说忘记早上的注射或中午无法按时注射。

如果是在公共场合，无法按时注射，建议你抽空在洗手间注射胰岛素；如果饭前忘记注射，但是在吃饭的时候想起来了，可以立即为自己注射胰岛素。

问 | 注射胰岛素时，在哪个部位注射效果最佳？

听说最好不停地改变注射位置，请问在不同的部位注射，它们的效果是否相同？

答 | 一般来说，注射胰岛素时，不同部位对胰岛素的吸收速度按以下顺序由快到慢排列：腹部、上臂、臀部、大腿。

也就是说，在不同的部位注射，效果也不相同，应该咨询医生后再决定注射部位。

需要注意的是，每次注射的位置与上次注射的位置要有2~3厘米的间隔。

这是因为如果连续在同一个位置注射，皮下脂肪会萎缩、僵硬，因此一定要注意。

问 | 经常听说压力过大会导致血糖浓度升高，那么心情放松是否能使血糖浓度下降呢？

我非常喜欢娱乐节目，经常笑是否会使血糖降低？

答 | 日本国际科学振兴财团的“心情与遗传基因研究会”的研究论文指出，“笑”对血糖浓度有很大影响。

根据这一结论，有人做了这样一个实验：让糖尿病患者听相声使他们发笑，然后测量发笑前后的血糖浓度，结果2型糖尿病患者的血糖浓度确实下降了。

据推测，“笑”之所以能使血糖下降的原因有两个：一是在笑的同时，腹肌得到了充分运动，有助于人体对葡萄糖的吸收；二是“笑”这种积极的行为能够调节人的神经内分泌系统，从而抑制血糖浓度升高。

但是，以上推测尚未得到证实。

问 | 体检时被检查出患有糖尿病，听说糖尿病无法彻底治愈，我很受打击。

请问采取哪些措施能治好糖尿病？

答 | 不要把糖尿病想得过于严重，或因此而过于焦虑。

如果患了糖尿病而不及时治疗，可能会危及生命，从这一点来看，糖尿病确实很恐怖。

但另一方面，糖尿病是可以控制的。

首先，应该积极听取医生的讲解和建议，有不了解的地方要向医生咨询。

其次，通过书籍或网络等途径来了解有关糖尿病的知识。

要理解糖尿病治疗方法的原理与目的，只有明白了这些，才能坚持长期治疗。

另外，在网上有很多有关糖尿病的论坛，建议你去浏览一下，与其他糖尿病患者交流，他们的建议可以作为参考。

问 | 如果积极、正确地进行饮食疗法，还有必要采取运动疗法吗？

答 | 运动疗法消耗的热量比较少，所以有很多人认为只进行饮食疗法就可以了。

但是，大家应该知道，采取运动疗法的目的并不仅仅是为了消耗热量。

它的最终目的在于通过运动改变体质，从而使热量更容易被消耗。

而且，在消除肥胖的同时，还可以提高机体对胰岛素的敏感性。

此外，养成定期做运动的良好生活习惯，不仅有利于身体健康，还有利于缓解压力。

问 | 听说糖尿病患者并发心肌梗死的可能性比较大，请问心肌梗死在糖尿病患者中的发病率究竟有多大？

答 | 暂时还没有具体的数据统计，不过有迹象表明，糖尿病患者中的心肌梗死发病率基本与心肌梗死患者的复发率相同。

而心肌梗死再次发作的概率比正常人高。

这说明糖尿病患者发生心肌梗死的可能性比较大。

另有统计表示，在日本，因糖尿病死亡的患者中约有40%死于血管障碍。

因此，一定要认识到血糖浓度高的患者更容易患心肌梗死等血管疾病，并且要注意养成良好的生活习惯。





<<糖尿病自我诊疗与全面调养>>

编辑推荐

《糖尿病自我诊疗与全面调养》：日本最畅销、最受读者欢迎的实用家庭医学书，日本最著名的糖尿病医学权威为您详细解说，并一一解答患者和家属最关心的111个问题。

<<糖尿病自我诊疗与全面调养>>

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>