

<<你也能战胜糖尿病>>

图书基本信息

书名：<<你也能战胜糖尿病>>

13位ISBN编号：9787122090928

10位ISBN编号：7122090922

出版时间：2010-9

出版时间：化学工业出版社

作者：杨天波

页数：204

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>

## <<你也能战胜糖尿病>>

### 前言

“春花秋月何时了，往事知多少。

”我是一名2型糖尿病患者，耄耋老人。

当我人到中年时，突发了终身疾病——糖尿病。

从患糖尿病开始，我就用坚强的毅力，坚持求医，遵医嘱，进行药物控制，饮食控制，加以适当的运动锻炼，同时努力提高自己的有关糖尿病知识的认知能力，走出糖尿病的一个又一个的盲区、误区！并随时注意心态平和。

全方位地对病情加以控制，使其日趋稳定。

从中年（52岁）到耄耋之年（79岁），糖尿病伴随我度过了近30个春秋。

目前，我的病情控制较好，身体各方面情况尚可，一切生活自理，行动自如，并热衷于琴棋书画，陶冶情操，益寿延年。

可惜的是，在我们单位，有其他4名50岁以上的同志，被诊断为2型糖尿病，他们论年岁比我小，论病情比我轻，却由于缺乏严格控制和高度的毅力，缺乏对糖尿病的正确认识，先后去世。

有的糖友经常在床头上放一大盘冒尖儿的油炸花生米，等到午夜时分，尽情“享受”。

天哪！

如此大量的高脂肪（41.8克/100克）、高热量（2470千焦/100克）食物吃下去，血糖会忽悠一下高量飙升的呀！

还有的糖友好吃甜食，平常不严格忌口，比如在中秋节时，瞒着家人，自己悄悄地吃好多月饼！

所以他们就因糖尿病并发了严重的心脑血管病、肾病。

“管住嘴！

勤迈腿！

”这是一句对糖友们的多么诚挚的忠告啊！

从以上实例看来，患了糖尿病，如果不拿出高度的毅力严格加以控制，这样的不幸将何止发生千千万万！

长寿要靠自己努力去争取，自我保护不善，不严格克制自己，就会造成严重的恶果！

糖尿病患者，特别是老年糖尿病患者，身体内部的各组织器官，如心、脑、肾、神经等的功能，都有不同程度的减退和损害，很容易合并慢性或急性并发症。

因此应尽力加以控制和监测，努力做到不发、少发、晚发！

一旦出现苗头，就早发现早治疗，严密监控，争取把它扼杀在摇篮里。

我虽已患病近30年，但现肾功能及肝功能监测基本正常，无严重脑血管病变，无糖尿病足，尚未发现严重的眼底视网膜病变等（慢性并发症）。

同时，也没有发生过糖尿病急性并发症，如糖尿病酮症酸中毒、乳酸酸中毒、高渗性非酮症性糖尿病昏迷和急性严重低血糖昏迷等。

但是，毕竟我现在已经是一个资深糖尿病人了。

我从年轻时起原本很健康的身体由于病程太长，身体各组织器官也被糖尿病魔摧残得千疮百孔了，所以并发症不可避免，如高血压、无症状心肌缺血——冠心病、24小时尿微量白蛋白超高限、糖尿病性白内障视力减退、早期神经病变和记忆力显著衰退等。

由于我对自己的病情密切关注，严格监控，所以病情基本平稳。

总的来说，我在漫长的糖尿病历程中，曲曲折折地走过来，其中有不少教训，甚至误区和盲区，走了很多弯路！

同时，也有一些点点滴滴的体会。

当然在我的经历中，有关药物、饮食、锻炼、心情和监控等方面，只限于我个人的情况，糖友们个体都有差异，不一定适合所有人。

但我愿意把我个人控制病情的诸多方面，提供给广大糖友们参考、共勉，起到抛砖引玉的作用。

我也迫切希望能得到广大糖友们的帮助，渴望得到新的启发。

人生百岁好似梦，但也不是梦！

## <<你也能战胜糖尿病>>

特别是老年糖友们，我们的路程已短，但也还很长！

祝愿糖友们，拿出勇气和毅力来，加强信心，驾驭好药物控制、饮食控制、运动锻炼、医学知识和心态平和这五套马车。

在这个基础上做好五件事，即控制好血糖、血压、血脂、血黏和体重。

面对现实、乐观进取，战胜疾病，益寿延年。

只要我们采用科学的方法，来调理自己的疾病，那么，生命之树就会常青，生命之花就会常红！

亲爱的糖友们，“但愿人长久”，让我们都争取在百岁线上，携起手来，尽情享受美好的人生吧！

附：2008年作者体检表及健康评估报告

## <<你也能战胜糖尿病>>

### 内容概要

本书作者以一个与糖尿病抗争近30年的患者身份，介绍了自己如何以“三多一少”（多监测、多学习、多运动、少摄入）为准则，驾驭好“五套马车”（药物控制、饮食控制、运动锻炼、健康教育、心态平和），办好五件事（控制好血糖、血脂、血压、血黏和体重），到耄耋之年仍健康、快乐的曲折经历和切身体会。

她的经验再次告诉我们，发掘自身潜能、科学防治是战胜糖尿病的根本所在。

## <<你也能战胜糖尿病>>

### 作者简介

杨天波，女，河北大学生物系退休教授，现年80岁。  
在职期间从事有关生物学的教学和科研工作，先后讲授过多门课程，曾任河北省遗传学会副理事长。

52岁时被确诊为2型糖尿病，至今病程已近30年。  
在这漫长的病程中，作者对糖尿病医学知识，由无知到有知，由少知到多知

## &lt;&lt;你也能战胜糖尿病&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 药物控制——驾驭糖尿病的第一套马车 第一节 我被确诊患了糖尿病 第二节 全方位控制糖尿病 一 对2型糖尿病病理机制的认知 二 对2型糖尿病的药物控制 (一)我对血糖控制及有关医学知识的认知 1 血糖控制的标准 2 我的血糖控制过程回顾 (二)我对血压的控制及有关医学知识认知 1 高血压与糖尿病像一对亲兄弟 2 糖尿病并发高血压的危害 3 糖尿病合并高血压患者的药物选择 4 糖尿病患者血压自测窍门 5 糖尿病合并高血压患者特别要注意的事项 (三)我对血脂的控制及对有关医学知识的认知 1 血脂及其来源 2 糖尿病合并高血脂症的类型 3 我患糖尿病后的血脂状态及自我调查 4 对脂肪酸的认知 5 监测血脂,警惕心脑血管并发症 (四)中西医结合用药控制糖尿病第二章 饮食控制——驾驭糖尿病的第二套马车 第一节 饮食控制在治疗糖尿病过程中的重要性 第二节 糖尿病病人在饮食上的糖类——碳水化合物控制 一 糖类认知 二 糖尿病病人碳水化合物控制的标准 三 医生只能管住我们的用药,管不住我们的嘴 (一)主食控制 1 我的主食控制误区 2 我最终选择的谷物种类 3 我的主食控制量 4 糖尿病病人主食的烹煮方式 (二)我对糖类的控制及代糖 (三)糖尿病病人进食水果的“三把握” (四)糖尿病病人对蔬菜的控制 1 选择含糖量低的蔬菜 2 对糖尿病有益的蔬菜 3 南瓜降糖质疑 (五)果蔬及其他副食品含糖量测定 第三节 食品的营养成分及生糖指数 一 食品中的脂肪、蛋白质、糖、热量及生糖指数 二 食品中维生素C及胆固醇的含量 三 我对肉、蛋、奶等营养品的掌握 (一)松花蛋 (二)黄鳝 (三)奶蛋类 1 牛奶 2 鸡蛋 (四)肉类 四 我对饮品类的掌握 (一)饮料 (二)茶 1 绿茶 2 黑茶 (三)咖啡 (四)酒类 五 血糖生成指数认知 六 糖尿病病人饮食控制的基本原则——控制总热量 (一)碳水化合物的热量控制 (二)脂肪的热量控制 (三)蛋白质的热量控制 (四)每日总热量计算 七 糖尿病病人要控制钠盐的摄入 第四节 糖尿病患者营养素的补充 一 糖尿病患者适当补充营养素的重要性 二 我多年来补充的营养素(保健品及药物) (一)抗氧化的勇士——辅酶Q10 (二)血管清道夫——卵磷脂 (三)有益脂肪酸——鱼油 (四)免疫调节剂——蜂产品 1 作用全面的蜂胶 2 “尊贵”的蜂王浆 3 有利于糖尿病病人的蜂花粉 (五)21世纪人类最理想的食品——螺旋藻 (六)我每日吃的多种维生素、微量元素制剂 (七)养阴补气的西洋参 (八)帮助入睡的褪黑素第三章 运动锻炼——驾驭糖尿病的第三套马车 第一节 运动锻炼是治疗糖尿病病人的三大法宝之一 一 运动对糖尿病病人的重要性 二 糖尿病病人运动锻炼的意义 第二节 糖尿病病人科学掌握运动尺度是关键 一 没有科学掌握运动要领对我的伤害 二 糖尿病患者的运动原则 三 糖尿病患者在运动中应掌握的细节 (一)糖尿病病人的运动力度 (二)糖尿病病人体力自测 (三)血糖水平与运动力度 (四)有糖尿病并发症时的运动 (五)糖尿病病人运动中要预防的问题 1 防运动中低血糖 2 防运动猝死 3 防长时间过度脑力劳动 四 我晚年的运动锻炼第四章 掌握医学知识——驾驭糖尿病的第四套马车 第一节 假如你是糖尿病知识通,定是百岁翁! 第二节 我对糖尿病并发症医学知识的认知 一 糖尿病慢性并发症 (一)大血管病变 1 糖尿病合并高血压 2 糖尿病合并高血脂 3 糖尿病合并脑血管病 4 糖尿病合并冠心病 5 糖尿病足——下肢血管病变 (二)微血管病变 1 糖尿病性肾病 2 糖尿病视网膜病变 3 糖尿病性神经病变 (三)皮肤病变 二 糖尿病急性并发症 (一)酮症酸中毒 (二)非酮症性高渗昏迷 (三)乳酸性酸中毒 (四)低血糖昏迷 第三节 糖尿病与多种疾病的相关性 一 脂肪肝 二 胃麻痹 三 腹泻 四 感染 (一)糖尿病合并泌尿系统感染 (二)糖尿病合并呼吸道感染 (三)糖尿病合并肺结核 五 高尿酸血症 六 失眠 七 口腔疾病 八 甲状腺功能亢进 九 糖尿病患者是某些癌症的高危人群 第四节 我患糖尿病近30年来遇到的并发症的防与治 一 高血压症 二 高血脂症 三 心血管病变 四 早期肾脏损害 (一)我对早期肾损害的认识和筛查 1 我对早期肾损害的认识 2 早期肾损害的筛查及控制 (二)延缓糖尿病肾病的发展 1 严格控制“三高” 2 改善微循环 3 控制蛋白质摄入 (三)保护肾脏的药物 (四)保护肾脏,严防尿路感染 五 糖尿病神经病变 (一)我对神经病变的认识 (二)神经病变的药物控制 六 糖尿病合并口腔疾病 (一)维生素与微量元素缺乏对糖尿病病人牙周的损害 (二)高血糖对牙周的危害 (三)我对牙周疾病的控制 (四)我的牙齿保健 1 口腔卫生 2 补充多种维生素、微量元素 七 糖尿病足坏疽的预防 (一)糖尿病足的高危人群 (二)我对糖尿病足的预防措施 八 糖尿病视网膜病变的预防 九 糖尿病合并白内障第五章 心态平和——驾驭糖尿病的第五套马车 第一节 善待自己,享受人生 第二节 面对疾病的心态 一 建立信心,遵医嘱是关键 二 科学监测,早检查是关键 三 消除恐惧心理 四

## <<你也能战胜糖尿病>>

增强保健意识 五 培养豁达人生观 六 “童心”永存 七 情志调养 八 营造和谐家庭 (一)情绪是和谐家庭的命根子 (二)营造美满的家庭氛围 (三)我的婚姻家庭 1 夫妻之间离不开真情 2 疾病监护,老伴优先 3 夫妻之间离不开“忍让”二字 4 和谐家庭离不开儿女孝顺 九 旅游观光,调节心态 十 琴棋书画,陶冶情操 第三节 无家族史的老年糖尿病患者的自我心态调整结束语感谢参考文献

## <<你也能战胜糖尿病>>

### 章节摘录

插图：“你要吃优质蛋白”这句话，使我认识到我的饮食结构必须改变。

因为在长达10多年的时间里，我的主食不敢吃米、面，而以绿豆为主体，由于植物蛋白不易被人体吸收，而成了加大肾脏压力的非优质蛋白，致使我的肾脏已开始受到损害，而出现了微量蛋白尿的后果。

当时，医生还没有动员我打胰岛素治疗，而是仍用口服药，我暗地里还十分高兴！

处方用药内容是：糖适平减量1片/次，3次/日，三餐前半小时服拜唐苹，进餐第一口嚼服1片（50毫克），一日3次。

拜唐苹又称阿卡波糖（目前国产药叫卡博平）是一种有效的降糖药，降糖作用强，不良反应轻，它是从放线菌培养液中提取的α-葡萄糖苷酶抑制剂（一种复合低聚糖），能抑制淀粉酶、蔗糖酶的活性，从而延缓了淀粉（多糖）和蔗糖（双糖）分解为单糖葡萄糖，推迟了小肠对葡萄糖的吸收，因此，可有效地控制餐后血糖急骤升高。

由于餐后高血糖被控制，胰岛素也不会过多分泌，避免了发生高胰岛素血症。

另外，服用拜唐苹后，常有饱腹感，对控制饮食摄入极有好处。

同时又不会引起低血糖，这对于伴有肥胖的2型糖尿病患者的治疗，更有独到之处。

这里要提醒糖友们的是，如果长期服用阿卡波糖，在发生急性低血糖时，进食淀粉和蔗糖是起不到急救作用的。

因为体内的淀粉酶、蔗糖酶长时期受到抑制，已经起不到争分夺秒地分解高糖、双糖为葡萄糖的作用。

最好的方法是直接饮用葡萄糖水，在更加紧急的情况，应及时到医院抢救，采取输葡萄糖液等综合抢救措施。



## <<你也能战胜糖尿病>>

### 编辑推荐

《你也能战胜糖尿病》编辑推荐：作者细致地阐述了“我”的病程道路是如何曲折坎坷，艰难地争取驾驭好五套马车和如何争取办好五件事的。

医学专家有句名言，“缺少糖尿病知识比缺少胰岛素还可怕”，在“我”30年的病程中真真实实地证实了这一点。

br 作者以一个患者的身份，将自己的患病历程.医生的指导和治疗以及相关糖尿病知识，融汇在一起，写出了“我”30年来点点滴滴的防病和保命的细节。

作者自述30年的抗糖秘诀：如何做到三多一少？

多监测、多学习、多运动、少摄入，如何驾驭好五套马车？

药物控制、饮食控制、运动锻炼、健康教育、心态平和如何坚决做到五控制？

控制好血糖、血脂、血压、血黏和体重。

br 每个糖尿病患者一定要看的书。

<<你也能战胜糖尿病>>

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>