

<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

13位ISBN编号：9787537544023

10位ISBN编号：7537544026

出版时间：2011-6

出版时间：河北科技出版社

作者：田建华，田鹏霞 编著

页数：274

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>

<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

内容概要

传统的糖尿病以及伴发的急性并发症已退居次位，慢性并发症已占据主要地位。并发症以大、小血管的发病率最高，如病程10年以上的糖尿病患者，78%以上的人都有不同程度的并发症。

也正是基于糖尿病的这一发病趋势的变化，我们在针对常见的老年性糖尿病、肥胖型糖尿病、消瘦型糖尿病、妊娠期糖尿病进行介绍的基础上，将糖尿病并发肾病、糖尿病并发高血脂、糖尿病并发高血压、糖尿病并发痛风等，从中药(西药、配餐以及运动等角度进行了富有针对性的说明。

不仅如此，《糖尿病吃喝调养有妙招》还从细节入手。

更为客观地将用药中可能存在的注意事项、宜忌、不良反应等也做了尽可能全面的说明，让患者在对用药进行选择的时候，有更多的了解，减少了一些潜在的安全隐患。

自然，我们同样要负责任地提醒广大患者，尽管内容相对较为翔实，从分类的角度也几乎涉及所有常见糖尿病患者，但同一种病不同人有不同治法，即使同一个人在不同年龄阶段、不同体质情况下的服用也会有所差别，所以，为了慎重起见，也为了更好地发挥药品的药效，特别提醒：每个患者的一切用药，敬请严遵医嘱！

用药，听听专家的建议，选择真正适合自己的好药；配餐，数百种为您量身定做的食疗方案，让您明明白白进补。

民以食为天，用药如用兵；中西合璧，取之精华；药食同用，相辅相成。

《糖尿病吃喝调养有妙招》贴近百姓，与时俱进。

一册在手，家庭良医，医生益友！

本书由田建华、田鹏霞编著。

<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

作者简介

田建华，主任医师。

1961年6月出生，1983年大学本科毕业，现就职于河南省安阳市人民医院(中心医院、新乡医学院附属医院)，任中医科主任、副教授。

任中华医学会河南省康复医学专业委员会委员、中国中医药学会河南省心血管疾病专业委员会委员、安阳市糖尿病和内分泌专业委员会副主任委员、《中华中医药杂志》编委、安阳市第十届政协委员。

田建华从事中医内科工作近30年，积累了丰富的临床经验。

擅长中西医结合诊疗，以及中医食疗和现代营养学方法，综合治疗疑难杂症。

对于糖尿病、高血压和心脑血管疾病的临床治疗、预防及康复有深入研究和独到见解。

其采用现代天然食物成分分离整合方法，独创并获国家发明专利的“糖尿病和高血脂专用面粉”项目，以其方便的配餐方法、稳定的热能结构，有效解决了长期以来一直困扰该病临床治疗的热能摄入不准，质量控制和管理困难，不易与降糖类药物配合等瓶颈问题，填补了我国糖尿病食品发展的该项空白。

曾发表医学论文40余篇，出版医学专著9部。

获河南省卫生厅科技成果奖1项、安阳市科技成果奖3项、国家发明专利1项。

<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

书籍目录

第一章 轻松降血糖专家有话说

专家忠告：糖尿病防治欲速则不达

血糖到底为什么一路高升

降糖药，不是治病而是帮身体自救

病史长，降糖别想“一步到位”

体重增加1千克，患病率增加5%

胰岛素抵抗，血糖攀升的“温室”

降血糖，五大要素缺一不可

分清胰岛素降血糖

糖尿病，不要太依赖医生

预防并发症，最好固定一位医生

血糖仪“谎报军情”的十种情况

远离糖尿病，从“小胖墩”抓起

专家诊测：及早发现高血糖

总眼花，当心糖尿病成元凶

牙周坏得快，先查血糖高不高

吃蒜苗后血糖直升，当心糖尿病

肥胖是糖尿病最佳预测指标

指点打点，血糖测试

老人脚疼是糖尿病的报警信号

餐前饥饿难忍，糖尿病惹祸端

糖尿病并发症的十大危险信号

餐后两小时血糖值的科学检测

糖友自我监测血糖的五点忠告

专家叮嘱：别让降糖陷阱害了你

误区一：糖尿病都是吃糖引起的

误区二：血糖正常就没有糖尿病

误区三：血糖降得快，病才好得快

误区四：血糖一天测一项即可

误区五：降糖药“通吃”，降糖效果好

误区六：测血糖，家用血糖仪足够了

误区七：一心降血糖，不需要护脚

专家指导：糖尿病患者用药常识

口服降糖药，漏服千万别乱补

饭前饭后，服药时间对才有效

须用胰岛素的五类糖尿病患者

避让降糖药的“隐秘陷阱”

降糖药和用餐或可“结伴而行”

莫上当，降糖药广告忽悠没商量

胰岛素注射的窍门和注意事项

糖尿病患者如何安全使用降糖药

专家建议：糖尿病患者配餐须知

糖尿病患者外出就餐有学问

控制血糖，食物是最好的“药”

糖友三餐主食比例1:2:2

<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

糖友饮食谨遵“定时定量”
糖尿病患者降糖还需“控盐”
降血糖，请扳着手指算热量
并非饿一饿，血糖就能降下来
饮食好习惯，不花钱的降糖药
尿频缺水，适量饮水降血糖
降血糖，灵活加餐蕴含大学问
进食干饭，饭后血糖比较平稳
少喝酒，小心糖尿病黏上你
香烟之毒，降糖莫做“瘾君子”
糖尿病肾病患者饮食宜忌
妊娠糖尿病患者如何饮食
合理吃“零食”也该算加餐

第二章 食材大舞台降糖多明星

豆谷类：吃好主食，让血糖降下来

荞麦 预防糖尿病性脑血栓
莜麦 帮助你尿糖降至阴性
麦麸 糖友理想的高纤维食品
薏米 适用于尿少、水肿等症
绿豆 降糖又降压的佳豆
黄豆 糖尿病患者的食疗佳品
赤小豆 豆主消渴降低血糖等症

蔬菜类：萝卜青菜，糖友尽可以去爱

苦瓜 餐桌上的“甲苯磺丁脲”
南瓜 阻止糖类吸收的“良药”
番茄 糖友的主要蔬菜和副食
芹菜 2型糖尿病患者的家常菜
胡萝卜 能降血糖的“平民人参”
韭菜 糖尿病并发症患者的“至爱”
黄瓜 解渴还能降血糖的佳蔬
冬瓜 2型糖尿病患者一箭双雕的首选
辣椒 吃得带劲的降糖食物
空心菜 可以降血糖的“绿色食品”
丝瓜 2型糖尿病合并高血压者多吃
洋葱 能降血糖的“蔬菜皇后”
芦笋 能降血糖的“长命菜”
银耳 菌中之冠，降糖一马当先
海带 含碘冠军，降糖能手
魔芋 具有防止动脉硬化魔力的食物

肉食类：选对食物，肉食也能降血糖

黄鳝 糖尿清的主要原料
泥鳅 助你降低血糖的“水中人参”
蚕蛹 是药还是美食的降糖食品

第三章 老年性糖尿病用药与配餐

西药

优降糖
达美康

<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

美吡哒

糖适平

降糖片

诺和龙

倍欣

卡博平

中药

六味地黄丸

玉泉丸

糖尿乐片

糖脉康颗粒

降糖舒片

配餐

老年糖尿病的配餐原则

老年糖尿病的一日三餐

老年糖尿病的经典食谱

第四章 肥胖型糖尿病用药与配餐

西药

赛尼可

二甲双胍

拜糖平

中药

防风通圣丸

轻身降脂乐

轻身减肥片

配餐

肥胖型糖尿病的配餐原则

肥胖型糖尿病的一日三餐

肥胖型糖尿病的经典食谱

第五章 消瘦型糖尿病用药与配餐

西药

瑞易宁

亚莫利

罗格列酮

中药

消渴丸

金匱肾气丸

糖脂消胶囊

配餐

消瘦型糖尿病的配餐原则

消瘦型糖尿病的一日三餐

消瘦型糖尿病的经典食谱

第六章 妊娠期糖尿病用药与配餐

西药

诺和灵30R

诺和灵50R

中药

<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

知柏地黄丸

六味地黄丸

配餐

妊娠期糖尿病的配餐原则

妊娠期糖尿病的一日三餐

妊娠期糖尿病的经典食谱

第七章 糖尿病并发肾脏病用药与配餐

西药

糖适平

美吡啶

拜糖平

倍欣

米格列醇

艾汀

文迪雅

诺和龙

卡托普利

依那普利

爱西特

包醛氧淀粉

中药

肾衰宁胶囊

济生肾气丸

糖脉康颗粒

冬虫夏草制剂

配餐

糖尿病并发肾脏病的配餐原则

糖尿病并发肾脏病的一日三餐

糖尿病并发肾脏病的经典食谱

第八章 糖尿病并发高血脂用药与配餐

西药

洛伐他汀

辛伐他汀

普伐他汀

阿托伐他汀

吉非贝齐

非诺贝特

苯扎贝特

氯贝丁酯

多烯康

中药

血脂康

脂必妥胶囊

复方降脂片

脂可清胶囊

益多酯胶囊

配餐

<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

糖尿病并发高血脂的配餐原则

糖尿病并发高血脂的一日三餐

糖尿病并发高血脂的经典食谱

第九章 糖尿病并发高血压用药与配餐

西药

雷米普利

贝那普利

培哌普利

依那普利

安博诺

美托洛尔

阿替洛尔

比索洛尔

倍他洛尔

中药

杞菊地黄丸

菊明降压丸

天麻丸

脑立清丸

牛黄降压丸

配餐

糖尿病并发高血压的配餐原则

糖尿病并发高血压的一日三餐

糖尿病并发高血压的经典食谱

第十章 糖尿病并发痛风症用药与配餐

西药

秋水仙碱

吲哚美辛

双氯芬酸

泼尼松

痛风宁

丙磺舒

磺吡酮

别嘌醇

中药

新癬片

痛风定胶囊

舒筋活血丸

复方伸筋胶囊

稀莖丸

配餐

糖尿病并发痛风症的配餐原则

糖尿病并发痛风症的一日三餐

糖尿病并发痛风症的经典食谱

第十一章 降血糖积极“动”起来

经络疗法：把高血糖慢慢按下来

糖尿病足部穴位调治按摩法

<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

糖尿病手部穴位调治按摩法

糖尿病耳部穴位调治按摩法

糖尿病体部要穴调治按摩法

运动疗法：不花钱也能慢慢降血糖

降血糖，高血糖慢慢“走”下来

慢跑，跑掉纠缠你的高血糖

糖尿病患者这样游泳更健康

登楼梯，一边登高一边降糖

练气功，督脉通血糖就会正常

熊主脾胃，五禽戏帮你控血糖

<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

章节摘录

糖尿病是一种“富贵病”，但不是说糖尿病只是因为现在物质相对丰富了才新兴起的一种病。

早在公元前400年，我国最早的医书《黄帝内经》中就记载过“消渴证”这一病名。

该病多发生在肥胖、多食等富有者之中，自然，那时患糖尿病的人多为帝王贵族，所以，在当时，糖尿病就已经是名副其实的“富贵病”了。

据记载，唐代名医王焘，就因其父患病，口渴难忍，饮量大增，身上长了很多疔疮，小便有甜水果味。

于是他针对消渴病制订了治疗方案，辅以饮食调理，使其父病情慢慢得到了控制。

中医称糖尿病为“消渴证”。

就是消瘦加上烦渴。

具体则是指以烦渴引饮、消谷善饥、小便频数、形体消瘦为特征的疾病。

其病因与禀赋不足、饮食失节、情志失调、肾精亏损有关。

其特性为：高血糖、尿糖、葡萄糖耐量降低及胰岛素释放异常，临床主要表现在两个方面，一方面是血糖高、尿糖多造成的三多一少，吃得多、喝得多、排尿多，体重减轻；另一方面是并发症造成的症状，如糖尿病肾病、糖尿病冠心病等。

有的早期无症状，仅仅是血糖增高，在体检或出现并发症时才被发现。

就狭义而言，现如今，即使一个普通人过的生活也已经相当于过去那些王公贵族过的日子了，所以，我们一方面应该知足，让内心多些平静。

另一方面则要防治糖尿病。

事实上，随着人们生活水平的不断提高、饮食结构的改变、劳动强度的改善，世界各地糖尿病发病率也随之增高。

欧洲糖尿病发病率为2%，美国为5%，日本为3%~4%，印度是摄糖比重较高的国家，每年每人摄糖可达35千克，发病率为前者的7倍多。

现在我国的糖尿病发病率已达2.5%，且随着年龄的增长而升高，患者高峰年龄在50~70岁之间。

在西欧糖尿病患者中，女性多于男性。

而在我国，男女则无显著差异。

糖尿病不是用手术刀就能解决的，不能搞“一刀切”，也不能相信一些游医所鼓吹的药到病除，因为它是一个慢性的全身性的代谢性疾病。

说到慢性即得了以后难恢复，说到全身性即全身各处都受影响，说到代谢性即很多代谢紊乱，不只是血糖高，血脂、血压、电解质都高，而且合并急性并发症的时候还有一些酸中毒，另外还有水的代谢紊乱和全身代谢紊乱。

所以，对糖尿病的客观认识，实际上是一种不讳疾忌医的延伸表现，有这样一种客观的认识，反而是科学治疗的一个基础，是一种有益的帮助。

降糖，不是治病而是帮身体自救 提到血糖，很多糖友受到一些书本的影响，总将其冠之以各种“杀手”的名义。

就其危害来看，有一定的道理，但无疑，其在患者原本宁静的心中掀起了巨浪，进而使患者形成一种降血糖要“急于求成”的心理，盲目加大药量，听说什么药管用就吃什么药，完全是一副与高血糖势不两立、恨不得将其处之而后快的感觉。

事实上，做事要有平常心，养生要有平常心，治病也应如此。

如何才能在了得了糖尿病之后还可较好地保持一颗平常心呢？

这里有一个观念转变的问题，即改变对糖尿病的认识。

进一步讲，血糖升高是现象，其实质是身体在面临一定困境的时候自救。

这话该怎么讲呢？

生命能量总是不停地转化，就其各个部位的量来说也不尽相同，而当人体维持生命的能量不够时，人体就会分解自己的肌肉为糖分来维持生命，这是一种临时的应变措施，一旦人体的蛋白吸收够了，人体首先选用蛋白，这样血液里的糖分就会多起来，因为分解肌肉为糖分的机制并非说停就停，糖分的

<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

浓度要达到一定的值才能给大脑一个信息反射，新的指令才会形成。

血糖高与人体生病是息息相关的，但并非是一一对应的关系。

人体生病与蛋白增多有关，当人体蛋白增加时，人体造的血就多了，血多了人体的自我修复功能就会启动，血糖高只不过是和蛋白多同步发生的两件事。

现在没有人去查人体内蛋白多少了，所以，在大多数人看来，血糖成了侵犯身体健康的唯一“凶手”

。

其实人体自身会把多余的糖分排出体外，等到人体自身调整好了，这个问题也就解决了。

当然，在这个过程中。

人们应当主动借助外力来调理血糖的一路走高，但必须“里应外合”，“外”是人体对血糖调理的用药、饮食的选择等，而“里”则指的是身体自身的恢复。

P2-5

<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

编辑推荐

糖尿病吃什么？

怎么吃？

怎么吃喝调养？

降血糖，听听专家怎么说…… 糖尿病是慢性病，防治调养欲速则不达，三分靠治七分靠养，况且是药三分毒。

基于此，《糖尿病吃喝调养有妙招》广泛听取专家的忠告和建议，从饮食角度撷取了生活中大量的“降糖明星”。

同时，针对老年性糖尿病，肥胖型糖尿病，消瘦型糖尿病、妊娠糖尿病等不同人群在吃喝调养上的差别做了详尽的说明，并将糖尿病并发肾病、糖尿病并发高血脂、糖尿病并发高血压、糖尿病并发痛风等不同病症，从中药、西药、配餐以及运动等角度做了针对性阐述。

本书由田建华、田鹏霞编著。

<<糖尿病吃喝调养有妙招>>

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>