

<<糖尿病防治必读>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病防治必读>>

13位ISBN编号：9787802034457

10位ISBN编号：7802034450

出版时间：2007-10

出版时间：中国妇女出版社

作者：景录先

页数：388

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>

<<糖尿病防治必读>>

前言

随着社会的进步,科学技术的飞速发展带来物质的极大丰富,正当人们尽情地享受物质文明的同时,一些非遗传性的慢性疾病、现代难治病也向人类开始挑战与进攻。

糖尿病作为常见、多发的疾病,其发病率在全世界范围内有逐年增加的趋势。

据统计,目前全世界约有2.5亿糖尿病患者,我国糖尿病总人数已超过5000万。

糖尿病已被列为继心脑血管病、恶性肿瘤之后的第三位杀手。

由于糖尿病的病因至今尚未完全阐明。

随之而来的糖尿病心、脑、肾、眼底及糖尿病足等多种并发症的发病率、致残率、致死率不断升高,严重威胁着人类生命和健康,给家庭和社会带来巨大的经济负担。

特提醒广大人民群众和患者应高度重视。

健康又一次为我们拉响了警报!

中国是个发展中国家,近年来随着生活水平的不断提高,生活方式的改变,体力活动的减少,不合理膳食的摄入,激烈竞争压力的加剧,糖尿病发病率在急剧猛增。

危害巨大,且没有根治的办法,但是,它还属于可防、可治之病,只要大力开展糖尿病教育,加强宣传防治糖尿病知识的力度,就可以尽可能地避免糖尿病及其并发症的发生和发展,把糖尿病带给人类的灾难降到最低。

为迎接新时代的挑战,医学界也迎来了新的发展机遇,全国各地从事糖尿病专业的专家、学者从中医、西医、中西医结合的不同领域针对糖尿病及其并发症,采用现代科学技术的方法和手段开展多层次、多角度的科学研究,并取得了多项重大成果,为我国糖尿病学的发展和糖尿病的防治开创了新的局面。

瑞士著名的糖尿病教育专家Asal教授说得好:“糖尿病及其并发症的高质量治疗,取决于对糖尿病患者的教育。

”加强糖尿病知识方面的教育,主要包括两个方面,一是增强广大人民群众和患者对糖尿病的了解、认识,提高早预防、早发现、早诊断、早治疗、严格控制并发症的主动性;二是节省治疗费用,让广大人民群众和患者从源头堵住疾病的发生。

防患于未然,并力求改变那种“死于无知”和死于“知之”而不“为之”的不文明生活方式和行为。

世界卫生组织向全世界宣布:“个人健康的寿命60%取决于自己;15%取决于遗传;10%取决于社会因素;8%取决于医疗条件;7%取决于气候的影响。

”良好的生活方式直接关系着你、我、他的健康。

人们大多数死于自己培养起来的“文明”“富贵”生活方式,这不是天灾,而是人祸。

为了更好地引导人们学习“人与自然...‘人与社会’的协调,认识和达到“未痛先预防”“已病要早治”“既衰要防变”的目的,要增强自我保健意识、改变不良的生活习惯,保持良好的心理状态,选好自己的健康目标,尽量多地了解现代健康知识,把健康的金钥匙牢牢掌握在自己的手中。

我们认为,医学界必须要首先唱响健康教育与医学普及的主旋律。

本读物的编写旨在引导人们破除迷信,树立科学、正确的健康观,珍爱生命、关注健康,这是编写者的初衷和出发点,也是全体作者的共同心愿!

本读物内容通俗易懂、知识面广、实用性强,力求能反映近年来糖尿病防治的最新研究成果和全新的健康理念,并用科普的方式将深奥的医学理论深入浅出地介绍给广大读者,让他们学会“健康的自我管理”,“把健康和生命掌握在自己手中”,让防治糖尿病的健康教育走进千家万户。

促进防治糖尿病知识的普及,提高糖尿病患者生存的质量。

本书修订时对部分内容进行了更新增删,如增加了解读2010版《中国糖尿病防治指南》的诊断、控制目标、并发症等的新内容;增加了糖尿病调理、养生等新内容,力求使内容更加贴近生活、贴近民众,更有益于广大民众健康意识的加强和健康素质的提高,使之真正做到“未病先防,既病防变,病后防复”。

本读物是我们多年临床研究经验的积累和广泛参阅国内外相关文献、期刊、杂志的体会和见解,可能会存在片面和不同的观点,欢迎提出宝贵意见,并恳请读者和专家们批评指正。

<<糖尿病防治必读>>

在编写过程中参考引用了一些文献、报刊、网站作者的相关信息和观点，在此表示诚挚的谢意！
2013年3月

<<糖尿病防治必读>>

内容概要

本书是关于糖尿病防治的大众科普读物。

作者从中西医的角度讲解糖尿病的基础知识以及控制和降低糖尿病相关指标的方法，重点从饮食与运动的功效、药物治疗与自我康复、糖尿病与各种疾病的关系等方面，反映近年来糖尿病防治的最新研究成果和全新的健康理念。

本书通俗易懂，实用性强。

相信这些来自专家的忠告，会使糖尿病患者及家属走出种种误区，学会健康的生活方式和自我管理，把健康和生命掌握在自己手中。

<<糖尿病防治必读>>

作者简介

景录先，1952年生，山西省平遥县人，1976年毕业于河南中医学院，主任医师、研究员。
兼任中华中医药学会内科分会常务委员、副秘书长；世界中医药联合会内科糖尿病专业委员会常务理事、副秘书长；北京中医药学会糖尿病专业委员会委员；中华医学会伦理学分会委员；北京医学伦理

<<糖尿病防治必读>>

书籍目录

第一部分 来势汹汹的“超级杀手”——糖尿病 1.糖尿病概况 2.糖尿病的现状和发展趋势 3.糖尿病发病的特点 4.我国糖尿病患者剧增的原因 5.糖尿病五高两低的流行特点 6.糖尿病的分型 7.糖尿病患者要跳出六个怪圈 8.糖尿病的难点与对策 9.2型糖尿病患者呈低龄化趋势 10.糖尿病是富贵病吗 11.糖尿病的沉重负担 12.糖尿病虽可怕,但也可治

第二部分 让“预备役”“复员”——糖尿病的一级预防 1.糖尿病“未病先防”是关键 2.糖尿病的前期状态 3.为何出现糖耐量减低 4.警惕糖尿病的隐性症状 5.肥胖者须警惕 6.严防无症状性糖尿病 7.警惕不典型的糖尿病患者 8.没有症状并非不是糖尿病,症状轻也不等于不严重 9.口腔疾病有的也是糖尿病先兆 10.皮肤顽固瘙痒须警惕 11.外阴瘙痒要排查糖尿病 12.黄色手掌和足底与糖尿病 13.眼睛的糖尿病信号 14.不可忽视的信号 15.糖尿病“盯”上出租车司机 16.准妈妈别忘了做糖尿病筛查 17.妊娠前期作检查更重要 18.2型糖尿病更亲近女性 19.预防糖尿病的战略措施 20.糖尿病患者防病要有针对性 21.干预IGT预防糖尿病 22.用“治未病”思想预防糖尿病

第三部分 充分认识现代难治病——糖尿病的本质 1.何谓糖尿病 2.糖尿病的诊断 3.检测糖尿病的“金标准”——“糖化血红蛋白”第四部分 特殊类型糖尿病第五部分 引发糖尿病的危险因素第六部分 糖尿病并不可怕,可怕的是并发症第七部分 得了糖尿病怎么办第八部分 出走糖尿病的阴影,享受美好人生第九部分 健康饮食至关重要第十部分 运动疗法及注意事项第十一部分 日常生活调护第十二部分 规范治疗——第四道防线第十三部分 中医药治疗糖尿病第十四部分 自测的重要性第十五部分 糖尿病防治的最新信息介绍第十六部分 附录

<<糖尿病防治必读>>

章节摘录

1. 糖尿病与胰岛素的关系 糖尿病是如何发生的？

人体的胰岛素可以促进葡萄糖进入到肌肉、脂肪中，促进葡萄糖转化成脂肪及能量，从而降低血糖。同时，胰岛素可以抑制肝脏合成葡萄糖，抑制糖原分解成葡萄糖，从而使血糖降低。

如果把人体的胰腺切开，在显微镜下观察，就会看到一个一个像岛屿的细胞团，这些细胞团称为胰岛。

胰岛内有多种细胞成分，其中有一种B细胞，可以产生胰岛素，是胰岛素的“加工厂”。

胰岛素可以降低血糖，促进蛋白和脂肪合成。

没有胰岛素，人体蛋白和脂肪合成就会发生障碍。

需要注意的是，胰岛素这种降糖作用不是无限制的，因为血糖对胰岛素分泌具有调节、控制作用。血糖升高时，胰岛就会增加胰岛素分泌降低血糖；血糖降低时，胰岛就会减少胰岛素分泌升高血糖。所以，随着人体一天血糖的变化，胰岛素分泌水平会相应变化，形成特定的生理分泌曲线。

人体胰岛素缺乏时，血液中的葡萄糖就不能进入肌肉、脂肪而被人体利用。

葡萄糖大量堆积在血液中，肝脏就会无节制地合成、输出葡萄糖，使血糖升高。

这样，一方面细胞中缺少葡萄糖、缺少能量，人会感到饥饿、疲乏无力；另一方面，血液中葡萄糖则“泛滥成灾”，当血糖超过一定量时，就会从尿中漏出，同时带出大量的水，造成尿量增加；体内缺水，人就会口渴多饮；人体缺乏胰岛素，不能合成蛋白和脂肪，人体就会消瘦。

这就是临床上的“三多一少”——多吃、多饮、多尿和消瘦。

所以治疗早期糖尿病的关键是用胰岛素治疗！最新研究证明，患者一旦被确诊为糖尿病，体内90%的胰岛细胞已损伤，但其中的40%~50%有可能恢复。

早期使用胰岛素，不仅可迅速解除糖毒性和脂毒性对胰岛细胞和胰岛素受体的损伤作用，同时也可让未受损伤的胰岛细胞和胰岛素受体充分休息，使受损伤的胰岛细胞得以修复并恢复功能，这是糖尿病治疗的关键所在。

然而使用胰岛素存在种种误区，很多患者，甚至有些临床医生认为1型糖尿病患者要永久注射胰岛素，而占糖尿病患者90%以上的2型糖尿病患者，一般不需用胰岛素治疗，除非到了严重的晚期才需用胰岛素。

甚至有些患者误认为，一旦使用胰岛素，就要永久使用。

实际上，1型糖尿病患者确实应终身使用胰岛素，而2型糖尿病患者尽早使用胰岛素可最大限度地保护胰岛细胞。

很多2型糖尿病患者经胰岛素治疗一个阶段后，可改用口服药物治疗，有些患者甚至还可以完全摆脱药物。

许多糖尿病患者要靠注射胰岛素来治疗疾病，一般每日需要注射3~4次，以弥补内源性胰岛素的不足。

这种办法不仅使患者感觉不便和痛苦，更重要的是不符合人体胰岛素分泌的生理曲线。

胰岛素泵可以模拟人体胰岛素生理分泌模式给患者补充胰岛素，同时根据患者血糖控制情况来调节胰岛素的注射量。

胰岛素泵是一种计算机控制的、可连续微量注射胰岛素的蠕动泵，操作和使用非常简单。

它的体积如同火柴盒般大小，使用时只要将导管针头埋入腹部皮下即可。

当泵体内胰岛素即将耗尽时，可以补充新的外源性胰岛素，使其连续不断地发挥作用。

除天气炎热时要注意预防感染外，一般情况下，需用胰岛素治疗的糖尿病患者可终身佩带，并不影响正常生活。

这种方法接近人体分泌胰岛素的生理分泌曲线，不仅可以非常好地控制血糖波动，避免或减少并发症的发生，还可有效治疗早期发生的并发症。

2. 糖尿病的前期状态 经常有患者拿着化验单找医生咨询，他们的化验单上写着LGT降低，这让患者摸不着头脑，自己是不是得了糖尿病呢？

LGT又称葡萄糖耐量降低，是指空腹血糖正常，餐后2小时血糖值高于正常值，而又没有达到诊断糖

<<糖尿病防治必读>>

尿病的标准，是糖尿病的前期状态，也就是糖尿病患者的“后备军”，糖耐量降低的人发展为糖尿病的可能性是正常人的100倍。

经研究证明，糖尿病患者都要经过糖尿病前期的糖耐量减低阶段，此阶段是目前了解到的糖尿病前期唯一有可能恢复正常的重要阶段。

因此，尽早发现糖耐量降低，及时采取相应的措施，对降低糖尿病的发病率有重要意义。

我们提醒，如果你是近来食欲正常，吃得不少，而体重减轻又找不到其他原因的人；曾经分娩过巨大儿的女性；年龄40岁以上，有糖尿病家族史的人；肥胖或超重的人；有高血压、高血脂的人都应定时到医院检查，以了解自己的糖耐量是否正常。

如果已经成为糖尿病“后备军”中的一员，一定要以良好的心态正确对待。

首先在认识上引起足够的重视，如节制饮食，不要吃得过饱；增加运动，每天保证半小时到1小时的运动时间；控制体重，避免肥胖；提倡高纤维饮食，多吃蔬菜，少喝酒不吸烟，完全可以使其不发展为糖尿病。

另外，必要的药物干预也有很好的预防作用。

3. 为何出现糖耐量减低 糖尿病的“后备军”，指餐后血糖水平偏高，却够不上糖尿病标准，成为糖耐量减低者。

有关调查资料表明，如果出现糖耐量减低而不及早进行防治者，迟早要转为糖尿病。

那么，为什么会出现糖耐量减低呢？

糖耐量减低是介于正常血糖水平和糖尿病的一种中间状态，空腹血糖为6.1mmol/L—7.0mmol/L。可以做口服葡萄糖耐量试验的检查。

清晨口服75g葡萄糖，2小时后测定血糖，若血糖大于等于7.8mmol/L小于11.1mmol/L，可以确诊为糖耐量减低。

糖耐量减低者体内胰岛素受到抵抗，正常量的胰岛素难以维持正常血糖。

尤其是那些肥胖的年轻人和小胖墩，潜藏着胰岛素抵抗的隐患。

医学家们精确地测定了人体对葡萄糖的利用能力，发现肥胖者对胰岛素的反应能力比正常人下降一半左右，对胰岛素产生抵抗。

机体为了维持正常的血糖浓度，促进葡萄糖代谢，胰岛必须加大胰岛素的分泌量，以抵消胰岛素的抵抗，结果导致高胰岛素血症。

二者之间周而复始，形成恶性循环，不堪重负的胰岛终有一天会被压垮，分泌不出胰岛素，体内血糖持续升高，发展为典型的2型糖尿病。

研究表明，肥胖、不爱运动、血脂异常、有糖尿病家族史和高胰岛素血症是诱发糖耐量减低的高危因素，有5%-15%的糖耐量减低者可发展为糖尿病。

国内和国际的流行病学调查显示，糖耐量减低者是糖尿病和心血管疾病的高发人群，糖耐量减低常合并多种代谢危险因素。

4. 警惕糖尿病的隐性症状 大多数糖尿病患者早期无明显的多尿、多饮、多食和体重减轻即所谓“三多一少”的症状，往往是身在病中不知病，等到有明显症状时，病情已恶化了。

目前糖尿病只能控制，无法根治，所以早发现早治疗非常重要。

在长期的临床实践中发现，隐性糖尿病患者身上有许多奇异现象与表现，可以提醒我们早期发现糖尿病。

(1)阳痿。

男性糖尿病患者阳痿比例高达80%。

性功能正常的男性突发阳痿者应有意识去医院检测一下血糖。

(2)肥胖女性。

腰围与臀围之比大于0.7-0.8，上身明显肥胖是患糖尿病的特征之一。

(3)分娩巨婴孕妇。

分娩出体重4kg以上的巨大婴儿，并有多次流产或死胎病史者。

(4)排尿困难者。

早期常有排尿困难症状，男性除因前列腺肥大所致外，应该考虑患有糖尿病。

<<糖尿病防治必读>>

(5)周围神经炎。

肩、手足麻木，身体有灼热感或蚁行感，跟腱反射减弱甚至消失者。

(6)低血糖患者。

出汗多，尤其是局部出汗多，饥饿、头晕、心慌、易激动并反复发作。

(7)皮肤病。

全身皮肤发痒，特别是女性阴部瘙痒更重。

皮肤易生疮疖，皮肤感染后愈合慢。

(8)呼出异味的患者。

呼出烂苹果味，重者汗液、泪水都有此味。

(9)糖尿。

尿液有大量泡沫，且长时间难以消失。

偶尔尿液滴于地上，干后发白，并可引来蚂蚁。

(10)间歇性跛行、菱形舌炎、突发视力减退或障碍、易疲劳。

结合是否有嗜糖习惯及遗传因素，隐性糖尿病是不难诊断的。

如果你有以上症状。

应引起高度重视并及时到医院检查，以防患于未然。

P14-17

<<糖尿病防治必读>>

编辑推荐

近年来，随着人们生活水平的不断提高、生活方式的改变、体力活动的减少、不合理膳食的摄入、激烈竞争压力的加剧，糖尿病发病率急剧增加，对人体健康危害巨大。

只要大力开展糖尿病的预防教育，加大宣传防治糖尿病知识的力度，就可以有效地避免糖尿病及其并发症的发生和发展，把糖尿病带给人类的灾难降到最低。

景录先编著的《糖尿病防治必读》力求内容通俗易懂、丰富多彩、知识面广、实用性强，反映近年来糖尿病防治的最新研究成果和全新的健康理念，并用科普的方式将深奥的医学理论深入浅出地介绍给广大读者，树立健康第一的观念是根本，养成健康、科学、文明的生活方式和行为是关键，让人们学会“健康的自我管理”，“把健康和生命掌握在自己手中”，让糖尿病的健康教育走进千家万户；促进糖尿病知识的普及，提高糖尿病患者生存的质量，让健康伴随人们的一生。

<<糖尿病防治必读>>

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>