

◇ “三高”专家进社区系列丛书

## 《糖尿病健康管理百问百答》

谷君 任卫东 主编

### 内容提要

《糖尿病健康管理百问百答》分为基础知识篇、诊断篇、治疗篇、自我康复篇，共 13 章，内容涉及糖尿病相关基础知识、分型诊断、药物和非药物治疗、急慢性并发症防治、监测随诊、三级预防、心理调整、饮食运动治疗等。本书的自我康复篇是本书的特色，强调患者进行自我康复治疗，详尽介绍了各种自我康复的内容。

《糖尿病健康管理百问百答》非常注重糖尿病临床宣教中的实际经验，防治观念与知识更新紧跟近年来糖尿病的学术进展，具有较高的学术水平和临床实用价值。内容丰富、全面、新颖、科普性强，深入浅出、语言朴实、图文并茂、通俗易懂，是糖尿病教育和科普宣教的良材，是广大病友实现自我管理糖尿病的良师益友，也是糖尿病专科进修医师、研究生、实习生快捷掌握糖尿病宣教知识的参考书以及其他非医学专业人士的普及读物。

## 目录

### 糖尿病基础知识篇

现代医学发展到今天，有一个现实我们不得不承认，对于糖尿病患者，单靠医生一方治疗是远远不够的，患者更需要自己学习有关糖尿病的知识，认识疾病，积极治疗，坚持不懈！糖尿病并不可怕，只要控制好，就可以享受到与正常人同样的人生，与正常人一样工作、学习、生活……

#### 第 1 章 了解我们的“朋友”——糖尿病

第 1 节 什么是血糖？

第 2 节 什么是胰岛素？

第 3 节 什么是糖尿病？

第 4 节 中国的糖尿病流行情况？

第 5 节 糖尿病是怎样形成的？

第 6 节 糖尿病有哪些危害？

第 7 节 糖尿病有哪些特点？

第8节 怎样才算控制好糖尿病？

第9节 怎样控制糖尿病？

## 第2章 未雨筹谋，防患未然——糖尿病的预防

第1节 哪些人容易患糖尿病？

第2节 糖尿病有哪些临床征兆？

第3节 如何预防糖尿病？

## 糖尿病诊断篇

疾病检查是疾病诊断的关键和依据，一个精确的诊断对于疾病的治疗有着非常的意义。

疾病能够确诊相当于治愈已经有了一半的希望，由于疾病不能确诊，每年都有很多病人由于贻误病情而给自己及家人造成终身的遗憾。那么，精确的诊断如何开始呢？请仔细看看专家的针对性讲述……

## 第3章 糖尿病的检查

第1节 糖尿病患者需要做哪些检查？

第2节 糖尿病人为什么要做肝功能检查？

第3节 糖尿病人为什么要做肾功能检查？

第4节 糖尿病人为什么要做血脂检查？

第5节 糖尿病人为什么要关注血压？

第6节 糖尿病人为什么要关注体重？

## 第4章 糖尿病的诊断

第1节 糖尿病的诊断根据是什么？

第2节 1型糖尿病怎样诊断？

第3节 2型糖尿病怎样诊断？

第4节 妊娠糖尿病怎样诊断？

第5节 其他特殊类型糖尿病怎样诊断？

## 糖尿病治疗篇

合理用药与否，关系到治疗的成败！

在选择用药时，必须考虑以下几点：①药物的疗效 ②药物不良反应的轻重权衡。所谓“合理用药”，简言之，就是对症下药；而“安全用药”主要就是要做到让用药者承受最小的治疗风险获得最大的治疗效果。安全合理用药要根据病情、病人体质和药物的全面情况正确选择药物，真正做到“对症下药”……

## 第5章 善待我们的朋友——糖尿病的口服降糖药物治疗

第1节 便宜且有效的降糖药——二甲双胍

第2节 磺脲类降糖药

第3节 糖苷酶抑制剂

第4节 胰岛素增敏剂

第5节 胰高糖素样多肽

第6节 如何合理选择降糖药物？

第7节 口服药治疗的常见问题？

## **第6章 照顾我们的朋友——糖尿病的胰岛素治疗**

第1节 哪些糖尿病患者需要使用胰岛素？

第2节 对胰岛素常见的误解

第3节 胰岛素有哪些类型？

第4节 如何使用胰岛素？

第5节 如何注射胰岛素？

第6节 使用胰岛素有哪些注意事项？

## **第7章 和平共处——糖尿病的合并症和并发症治疗**

第1节 糖尿病会损害您的肾脏

第2节 糖尿病视网膜病变——保护好您的视力

第3节 知“足”常乐——糖尿病足的自我保健

第4节 心脑血管病变防治——做好知“心”朋友

第5节 糖尿病神经病变——让您“麻木无痛”

第6节 低血糖防治——关注朋友的“小兄弟”

第7节 糖尿病酮症酸中毒——致命的“杀手”

第8节 糖尿病高血糖高渗综合征

第9节 糖尿病合并高血压——无声的“杀手”

第10节 糖尿病合并高血脂——油腻的“杀手”

第11节 典型病例介绍——前车之鉴

## **第8章 糖尿病阶梯疗法，减轻您经济负担**

第1节 糖尿病三级预防

第2节 社区综合防治

第3节 糖尿病的阶梯治疗

第4节 治疗新理念

## 糖尿病自我康复篇

现代康复医学是一门新兴的学科，饮食调理和体育疗法是现代康复医学的重要内容和手段。鉴于糖尿病是一种慢性的终身性疾病，如果没有高度的自我保健意识及坚强的意志，就很难达到防治的目标。自我保健可以起到药物和医疗技术所不能起到的作用。

由此可见，生命掌握在自己手中，健康长寿之路，就在自己的脚下……

### 第9章 精诚所至 金石为开——心理治疗

第1节 糖尿病常见不良心理

第2节 糖尿病如何调整心理？

第3节 糖尿病自我管理

### 第10章 无微不至的关怀——糖尿病监测

第1节 血糖监测的益处

第2节 谁应该监测血糖？

第3节 如何进行血糖监测？

第4节 自我血糖监测的经济效益

第5节 自我尿糖监测

第6节 糖化血红蛋白有哪些意义？

第7节 糖尿病患者需定期监测项目

第8节 常见的血糖监测误区

### 第11章 学会如何“管住嘴”——糖尿病的饮食疗法

第1节 如何控制体重和总热量？

第2节 食品交换份设计食谱

第3节 糖尿病饮食原则

第4节 糖尿病饮食注意事项

第5节 糖尿病饮食常见误区

第6节 糖尿病精彩食谱

第7节 妊娠期糖尿病饮食

### 第12章 学会如何“迈开腿”——糖尿病的运动疗法

第1节 运动的益处

第2节 运动前的检查

第3节 哪些人适合运动？

第4节 哪些人不能运动？

第 5 节 如何选择运动？

第 6 节 运动的方法

第 7 节 运动的注意事项

第 8 节 运动后注意事项

第 9 节 1 型糖尿病运动的注意事项

### **第13章 摆脱糖尿病认识误区 让“有糖”的生活更精彩**

第 1 节 对糖尿病医学知识的认识误区

第 2 节 对糖尿病饮食的认识误区

第 3 节 对糖尿病患者运动治疗的认识误区

第 4 节 对血糖监测的认识误区

第 5 节 对糖尿病治疗的认识误区