

## 目 錄

## 叢書說明

## 第一部分 警惕糖尿病 9

糖尿病的發病情況	11
為什麼中國的患者增加得這麼快呢？	13
糖尿病的環境因素	14
個案研究01 糖尿病的初期病徵	15
I型和II型糖尿病	16
個案研究02 糖尿病患者的飲食	18
膳食結構不合理是主要致病因素	19
個案研究03 患者的體感	21
個案研究04 糖尿病併發症	22
關注糖尿病	24
何謂糖尿病	26
糖尿病的分類	30
糖尿病的初期徵狀	35
糖尿病的危害	40

## 第二部分 防治糖尿病 43

## 第1節 治療的五駕馬車 45

糖尿病和日常的生活習慣有什麼關係？	46
-------------------	----

## 名醫診 [糖尿病]

## 目 錄

什麼是不健康的生活模式？	48
有沒有非常有效的治療方法呢？	49
怎樣的膳食結構才是合理？	50
既然這麼多食物有膳食纖維，為何糖尿病的病人卻不斷增加呢？	52
個案研究05 膳食纖維攝入量	54
運動療法是什麼一回事？	55
如何開始藥物治療方案？	56
血糖監測是不可缺少的環節	57
個案研究06 家人的關愛很重要	58

## 第2節 生活調養 59

謹防糖從口入	59
人應該吃什麼？	67
科學防治糖尿病	72
哪種甜食適合你	74
向酒說再見	78
在運動中消滅糖分	80

## 第三部分 控制併發症 85

## 第1節 糖尿病併發症知識 87

有哪些糖尿病併發症呢？	87
-------------	----

## 目 錄

有多大比例的患者會有併發症呢？	89
為什麼會出現併發症呢？	91

## 第2節 改善患者體質 93

為什麼這些酸性食物不利患者？	93
酸性環境和酸性體質有些什麼指標呢？	95
控制血糖、治療糖尿病有哪些藥物？	97
治療糖尿病有哪些新的方法呢？	99
酸性的體質環境是否對其他慢性疾病也不利？	103
個案研究07 衛生部老年病防治中心的健康新理論	105
哪些徵狀可以判斷是不是已經出現了合併症？	106
個案研究08 發現尿中泡沫增多是否有糖尿病腎病？	108
個案研究09 糖尿病患者應該如何保持酸鹼平衡？	109
個案研究10 服用小蘇打可以改變酸性體質嗎？	110
酸性食品和鹼性食品指的是哪些食物？	111
第六要素在體內如何中和酸性物質？	112
糖尿病人能不能吃水果？	113
個案研究11 吃藥後腹脹服用第六要素能不能解決？	114
個案研究12 單純用酸鹼平衡調整方法能否治好病？	115
個案研究13 藥用了很多，血糖還是居高不下，會不會發生併發症？	116
個案研究14 服用第六要素能否預防糖尿病？	118

## 名醫診 [糖尿病]

## 目 錄

## 第3節 治療和檢測 119

糖尿病的藥物治療	119
合理使用胰島素	130
全面了解胰島素	132
胰島素階梯療法	134
糖尿病患者的自我檢測	145

## 第四部分 笑對糖尿病 149

## 第1節 運動、心理和飲食配合 151

個案研究15 張女士的糖尿病徵狀	152
糖尿病的徵狀都是些什麼呢？	154
個案研究16 張女士的求醫之路	156
為什麼堅持服藥還不能控制病情呢？	157
應該採取什麼治療方法呢？	158
運動和心理治療是什麼一回事？	160
藥物治療和病情監測	161
個案研究17 科學均衡的飲食療法	162
為什麼控制了飲食之後，身體反而越來越差呢？	163
哪些食物含有膳食纖維比較多呢？	164
個案研究18 保持愉快的心情	166
糖尿病患者應該做到哪幾點？	167

## 目 錄

## 第2節 戰勝糖尿病 169

糖尿病人的日常護理	169
警惕糖尿病，戰勝糖尿病	194