

糖尿病一定有救



[糖尿病一定有救_下载链接1](#)

著者:內場廉

出版者:采實文化事業股份有限公司

出版时间:2013-10-25

装帧:平装

isbn:9789866228810

一位醫師30歲就得了糖尿病，

抗糖20年，以自身慘痛經歷發現——

「先吃蔬菜養生法」竟能有效控制血糖，打敗併發症！

1、真實經歷，血淚自白：作者不只是醫生，也是名重症患者，這本書則是他的完整自身經驗。本書詳細敘述作者發病前後，所有治療歷程，內容最真實，說理不浮誇。幾次出入鬼門關的經驗不但為罹病患者及其家屬帶來鼓舞，也是未病者及高危險群的最大警惕。

2、研究數字，醫學佐證：內容解說不僅清楚易懂，更引用大量國內外研究及統計數字、圖表，符合醫學憑據，不用偏方，確實以數字告訴你：「血糖確實下降了！」

3、方法簡單，確實有效：本書介紹的方法非常簡單，人人都可在家輕鬆實行，也透過統計及檢查數字證實的確有效。

4、身體力行，親身實證：作者不僅親身實踐3大習慣，更推廣於自身診療所內，多人實際驗證，效果顯著。

「我30歲就得了糖尿病！經歷洗腎、吞降血壓藥、白內障等10種併發症，人生曾經慘不忍睹！如果你繼續忽視糖尿病，10年後的命運，就和我一樣！」本書作者是一位醫師，長年錯誤的生活習慣，30歲就罹患糖尿病，然而初期沒有任何症狀的他，雖然是醫生，卻輕忽了糖尿病的可怕，照樣大口喝酒吃肉、熬夜加班。就這樣過了10年，糖尿病的魔掌悄悄地伸向他，一點一滴奪去他的健康……。

最先爆發的是腎病變，緊接著鼻竇炎、牙根囊腫、視網膜病變、白內障、神經麻痺、呼吸中止症……，一連串的併發症接二連三向他襲來。先後進出醫院，接受大小手術不下十次的他，就算悔悟過來，積極改善飲食及生活習慣，控制各項血液檢查數值，也改變不了10年前造的惡因，走上洗腎一途。

◎ 5年存活率不到一半！致命程度比癌症還可怕！

腎病變、鼻竇炎、牙根囊腫、視網膜病變、白內障、神經麻痺、呼吸中止症、糖尿病視網膜病變、糖尿病性白內障、牙周病、睡眠呼吸中止症、動眼神經麻痺、下肢知覺障礙，免疫力低下造成各種感染症、腹膜透析導管感染、灰指甲…。

上述全是糖尿病的併發症，你能想像當這些併發症「全部」發生在自己身上時，有多痛苦？

然而，這些併發症卻不幸地降臨在本書作者身上，現在他要以抗糖20年的經驗，告訴你更多關於糖尿病的驚人事實：

- 糖尿病不是胖子的專利，「瘦子」反而更有機會！
- 手腳易麻？腸胃不好？當心糖尿病已經上身！
- 愛吃炸雞、鹽酥雞、愛喝手搖飲料、嗜吃甜點的人，要注意！
- 罹患糖尿病，可能會過著「眼睛一直動手術」的日子！

◎ 一個抗糖20年醫師的血淚自白，糖尿病是比「死」還可怕的病！

隨著生活富裕、飲食日趨世界化，糖尿病儼然成為國人第一大慢性病，平均每10人就有1人罹患或屬於高危險群。對於這個「富貴病」，你認識多少？

糖尿病絕不是老人專屬慢性病，台灣糖尿病人口不但日趨年輕化，死亡率也逐年攀升，根據統計，平均每小時就有1.2人因為糖尿病而喪命，下一個，難保不是你！

可悲的是，糖尿病如此普及，我們對它卻所知甚少！糖尿病到底為什麼產生？有什麼危害？又該如何預防、控制？身為重症患者的他，最能感同身受、娓娓道來，本書將一一告訴你。

◎ 破解3大迷思，還原糖尿病致命真相

你是不是太小看糖尿病了？錯誤的認知與忽視，後果將不堪設想，快檢視以下3大迷思，現在正視還來得及！

【迷思1】糖尿病不痛不癢，根本不會影響正常生活！（）

【迷思2】只有胖子才會得糖尿病。我這麼瘦，不可能生病！（）

【迷思3】只要好好控制血糖就不會發作。（）

◎ 糖尿病併發症多，小看它，總有一天會要你的命！

讓人「不易自覺」是糖尿病最大特徵，既沒有癌症致命性高，又不像心臟病般毫無預警，老來照顧也不比中風累煞子孫，多數人因此小看了它。

其實，糖尿病才是悄悄奪走健康，讓人比死還痛苦的隱形殺手！不要以為這個病不痛不癢，沒有任何徵候就可以鬆一口氣，糖尿病惡化會導致嚴重併發症，恐怖的是這些併發症，必須等到發病後5年、10年後，才會慢慢顯現出來，在那之前，患者幾乎沒有任何自覺症狀。

前總統蔣經國因糖尿病，腳趾組織壞死、截肢；安潔莉娜裘莉飽受妊娠糖尿病所苦，甚至引發憂鬱症；秀場天王豬哥亮上台前狂吞藥，險些併發白內障……。

除了各位熟知的腎病變外，糖尿病還可能引發視網膜病變、白內障、牙周病、睡眠呼吸中止症、動眼神經麻痺、手腳麻痺、感覺障礙、腸胃功能不全、汗腺異常、男性性功能障礙、下肢知覺障礙、感染症、灰指甲、動脈硬化等多達數10種可怕併發症，讓你出入醫院，如同家常便飯。

忽視糖尿病，身體在短期內雖看似沒有任何不便，10年後卻注定難逃洗腎命運，甚至動脈硬化，併發腦中風，晚年只能臥床靠機器渡過餘生！這麼恐怖的疾病，絕不能輕忽！

◎ 3個好習慣，遠離糖尿病帶來的「早死危機」

作者鬼門關前走一遭後，長年實行以下3大習慣，血糖、血色素回到標準值，順利擺脫5年存活率50%、組織壞死截肢的可怕惡夢。

【習慣1】每朝量血壓，高血壓不再來！

「早晨血壓」最能反映身體的危險狀況，建議各位起床如廁後立即測量，效果最好。培養量血壓的習慣，正是健康管理的第一步。一般人常認為只有高血壓患者才需要量血壓，不過在這個注重預防的現代，就算沒有生病，每個人都要天天量血壓。

不須服用任何藥物，只要持續量血壓兩週，數值就會下降？原因很簡單，就是「心理作用」。如果血壓持續飆升，你還能不忌口地吃香喝辣？肯定會吃得清淡，減少鹽分、油脂的攝取吧！如此持續兩週，毫無例外地血壓至少會下降10mmHg左右，各位不妨試試。

【習慣2】早上量體重，瘦得好健康！

和量血壓一樣，每天光是站上體重機，就能幫助我們控制體重。或許你也有量體重的習慣，但一天之中，什麼時候量最好呢？答案是一早起來就量。晚上的體重容易反映飲食狀況及當天的運動量，讓人容易找藉口：「今天不小心吃太多了！」早上的情形可就不一樣了！早上量體重能讓你誠實面對自己，不管你願不願意。每天早上誠實地面對自己的體重，想像自己健康的樣子，持續幾週後，你就能如願擁有健康的身體！

【習慣3】飯前「先吃蔬菜」，血糖降最快！

為避免血糖急遽上升，糖尿病患者必遵守以下3項飲食習慣：

- 1、選擇植物性食物
- 2、慎選血糖值上升速度較慢的食物
- 3、優先攝取含大量膳食纖維的食物

而飯前大量吃蔬菜，就能輕鬆做到上述3點！方法很簡單：只要改變飲食順序，餐餐先由富含膳食纖維的蔬菜開始吃，接著吃以蛋白質為中心的豆、肉類料理，填飽肚子後，最後再吃澱粉類主食即可。

如此一來不但能增加飽足感，預防高血糖，還能避免飯後血糖急遽上升，遠離腦中風等關聯性疾病。

作者介紹：

內場廉

1958年，生於日本福岡縣。1985年久留米大學醫學系畢業，隔年進入該大學醫院擔任麻醉科醫師，在多家醫院累積經驗後，2000年就任長野市國保大岡診療中心所長，同時身兼東邦大學醫學系、信州大學教育系兼任講師。30歲被診斷出糖尿病開始，歷經多種併發症，幾度徘徊鬼門關，最後因為實踐3大健康習慣，糖尿病獲得良好的控制。近10年來，致力研究動脈硬化與血壓之餘，更擔任「NPO長期臥床者減半促進協會」理事一職，以減少長期臥床者為目標努力不懈。

目錄：前言 糖尿病讓我飽受10種併發症的折磨，這樣做，糖尿病一定有救！

健康小常識 糖尿病，其實是一種「血管脆弱病」！

第1章 小看糖尿病，老來一身全是併發症！——一個醫師罹病25年的慘痛自白

糖尿病威脅生命的程度，和癌症一樣可怕！

30歲就得糖尿病！「洗腎、吞降血壓藥」讓人生慘不忍睹

腎衰竭最嚴重時，「先食蔬菜療法」救我一命

可怕！腎病變、白內障、神經麻痺，原來都和糖尿病有關！

「早期治療」很重要！10年後才覺悟，難逃洗腎命運

3個健康習慣，讓我順利活到今日

第2章 糖尿病不是胖子的專利，瘦子更要小心！——你不可不知的致命真相！

你以為只有胖子才會得糖尿病？瘦的人其實更有機會！

「年輕人」得糖尿病的事實，正悄悄萌芽中

糖化血色素超過5.2%，動脈硬化就會找上你

你認為「正常」的飲食習慣，卻是惡夢的開始！

「高澱粉」、「高脂肪食物」，是糖尿病大敵！

第3章 糖尿病，其實比癌症更可怕！——默默逼近的隱形殺手，如何奪走你的健康？

每天正常飲食，為什麼還是得了糖尿病？

「第2型糖尿病」是亞洲人的宿命？

餐後血糖遲不降，得心血管疾病機率多2倍

手腳易麻、腸胃不好？小心糖尿病已經上身

發現血糖有點高，就該改善生活習慣！

存活率不到一半！糖尿病是「比死還痛苦」的病

第4章 只是胖了點，動脈卻加速硬化中！——造成腦中風的危險因子，竟是糖尿病！

糖尿病會「滴水穿石」，逐步破壞你的血管

別小看高血壓，每天10萬重擊，血管不壞也難！

7大測量指標，了解你的動脈「硬化」狀態

20年後你會很健康？還是很常生病？全由你的「飲食習慣」做主！

「動脈硬化」是瞬間決定命運的疾病

只要符合一項條件，就會引起「腦中風」

不改變生活習慣，糖尿病會讓你求死不能！

第5章

3個好習慣，救我脫離鬼門關——量血壓+量體重+先吃蔬菜，糖尿病還有得救！

做到3件事，遠離糖尿病帶來的「早死危機」

[習慣1] 每朝量血壓，高血壓不再來！

[習慣2] 早上量體重，瘦得好健康！

[習慣3] 飯前「先吃蔬菜」，血糖降最快！

「先食蔬菜飲食法」，究竟有什麼魅力？

不吃米飯主食瘦身效果佳？小心弄壞身體！

第6章 改善糖尿病，靠自己最好！——如何和菸酒、藥品相處，善用健檢維持健康

糖尿病沒有神醫，只能靠自己！

戒酒吧！別苦了家人，才能快活享受人生

糖尿病患者抽菸，會極速縮短「存活率」

認識「糖尿病用藥」，穩定控制病情

80%的人忽視健檢，無預警倒下。你是不是下一個？

提高社會健康水準，擺脫「臥床不起」

第7章

預防「久病不起」，老來不怕病來磨——實現「幸福臨終」理想，傳承子孫「健康遺產」

保健血管，預防「久病臥床」的老年生活

達到「無病無痛、自然死亡」的理想目標

糖尿病已開始「年輕化」

後記 與糖尿病一同奮戰，打造安穩人生

• • • • • [\(收起\)](#)

[糖尿病一定有救_下载链接1](#)

标签

糖尿病

养生

日本

健康

评论

[糖尿病一定有救_下载链接1](#)

书评

[糖尿病一定有救_下载链接1](#)