第一图书网, tushu007.com

# <<糖尿病自我管理全书>>

## 图书基本信息

书名：<<糖尿病自我管理全书>>

13位ISBN编号：9787030203038

10位ISBN编号：7030203038

出版时间：2008-1

出版时间：科学出版社

作者：王建华

页数：396

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

## 前言

来自国际糖尿病联盟最新统计显示，全世界每10秒钟就有1人因糖尿病而死亡、2人被诊断为新发糖尿病。
我国现有糖尿病患者已超过4000万，且发病率逐年增加。
糖尿病在全球范围内急剧蔓延，其势头之猛，危害之大，已成为“21世纪的灾难”。
为此，2006年底，联合国通过了一项具有里程碑意义的决议，即从2007年起，将每年11月14日的“世界糖尿病日”更名为“联合国糖尿病日”，至此，全球抗击糖尿病的号角已经吹响。
尽管人类与糖尿病斗争了上百年，但时至今日，糖尿病仍无法根治。
这就意味着对它的治疗与控制将伴随患者终身。
为使糖尿病全面控制达标，需要长期综合治疗——糖尿病教育、饮食治疗、运动治疗、药物治疗和自我监测，即我们常说的“五驾马车”，而糖尿病教育正是这“五驾马车”中当之无愧的“驾辕之马”。
作为一名资深的糖尿病医生，本人长期从事糖尿病临床诊疗与教育工作，每天接触许许多多来自全国各地的患者，深知糖尿病患者的所思、所想、所需与所求。
让我感触最深的莫过于糖尿病教育方面的欠缺。
难道不是吗？
有些患者不接受正规治疗，而是盲目轻信虚假广告，到头来不但没能“根治”疾病，反而赔钱搭命；有些患者把胰岛素视为“毒品”，担心使用后会形成依赖，当用而不用，结果血糖长期居高不下，最终落得个慢性并发症缠身的结局；还有些患者只顾闷头吃药，不懂得定期监测复查，结果不仅长期治不达标，还吃坏了肝肾……凡此种种，不胜枚举，所有这些无一不是缺乏糖尿病教育的后果。
古语说：授人以鱼，三餐之需；授人以渔，终身之用。
长久以来，我一直希望为糖尿病教育尽一份绵薄之力，以期使更多患者从中获益，进而科学对待和管理糖尿病，掌握自身健康的主动权。
2006年底，恰逢出版社任洪编辑找到我，约我写一本关于糖尿病教育的书，这正与我的愿望不谋而合。
作为糖尿病书刊编辑的行家里手，任编辑的眼界与要求非常之高，我自然不敢懈怠。
前后花了将近一年的时间，反复修改，数易其稿，才有了本书的诞生。
在本书成书过程中，编辑人员花费了大量精力，提出了许多建设性意见，为本书增色不少。
同时，郭启煜教授对本书进行了精心审读与校订，使本书在通俗易懂的同时又不失科学严谨。
在此一并致谢。
受个人能力和学术水平所限，难免有不尽人意之处，恳请读者批评指正。
山东省济南医院糖尿病诊疗中心王建华 2007年11月于第一个“联合国糖尿病日”前夕

第一图书网, tushu007.com


## 内容概要

本书作者为长期从事糖尿病临床工作的一线专家，同时也是活跃在糖尿病教育领域的知名作者。
本书集作者多年糖尿病临床诊治与健康教育工作经验，结合国内外最新研究进展，精心编著而成，堪称糖尿病患者自管理之精华读本。
　本书内容涵盖了糖尿病饮食治疗、运动治疗、药物治疗、病情监测及并发症防治等患者康复保健与日常生活的方方面面。
同时，书中还涉及了不少糖尿病预防知识与实用技巧。
本书内容着眼于生活细节，无论糖尿病患者、患者家人与朋友，还是所有关注健康的人，都能从中获益。
　投资健康，收获幸福。
轻松生活，全面达标。
战胜糖尿病，就从这里开始吧！

## 作者简介

王建华，医学硕士，山东省济南医院糖尿病诊疗中心主任、副主任医师、学科带头人，济南市内分泌专业委员会副主任委员，济南市医药卫生科技专家咨询委员会委员。

具有扎实的专业理论知识和丰富的临床实践经验，擅长糖尿病、甲状腺功能亢进等内分泌疾病的临床诊治，尤其

# <<糖尿病自我管理全书>>

## 书籍目录

第一部分 认识糖尿病 糖尿病确诊之后 做驾驭糖尿病的主人 谁是导致糖尿病的元凶 认识“血糖”和“胰岛素” 撩开糖尿病的神秘面纱 糖尿病危害面面观 糖尿病诊断三步曲 糖尿病的四大类型 初诊糖尿病，应该怎么查 糖尿病治疗的“五驾马车” 深入阅读>>>2型糖尿病的分期分级治疗 糖尿病患者如何科学就医 如何评估病情轻重 何时需要住院治疗 血糖是否降得越快越好 血糖缘何居高不下 别不拿“餐后高血糖”当回事 血糖波动危害更大 血糖控制好了，还会出现并发症吗 糖尿病并发症的17个危险信号 对糖尿病患者的七条忠告 糖尿病患者应遵循的七戒 糖尿病患者八大心理误区 莫让虚假广告忽悠了您 久病未必能成医 写给患者家人与朋友>>>当亲人患上糖尿病时 写给患者家人与朋友>>>糖尿病会遗传或传染吗 写给患者家人与朋友>>>糖尿病偏爱10种人 写给患者家人与朋友>>>糖尿病的13个“另类”信号 写给患者家人与朋友>>>怎样让“糖尿病前期”逆转第二部分 战胜糖尿病 第一章 糖尿病饮食治疗 控制糖尿病，先要学会“吃” 糖尿病患者要在吃上“精打细算” “食品交换份”保您吃得丰富多彩 “血糖生成指数”让您不再为吃担心 糖尿病患者要“加餐” 如何选用“无糖”或“降糖”食品 …… 第二章 糖尿病运动治疗 第三章 口服降糖药概述 第四章 口服降糖药应用细节 第五章 合理使用胰岛素 第六章 糖尿病中医治疗 第七章 自我病情监测第三部分 远离并发症 第一章 糖尿病急性并发症 第二章 糖尿病慢性并发症第四部分 健康全方位

## 章节摘录

第一部分　认识糖尿病糖尿病确诊之后态度决定一切。
面对糖尿病——这一挥之不去的阴影，眼前和今后该怎么办?这是每一位糖尿病患者都无法回避的现实。
调整心态。
沉着应对当您手握血糖化验报告单，刚刚被告知患有糖尿病时，您可能先是怀疑，继而恐慌，然后是茫然失措。
初诊糖尿病，出现这一系列情绪反应完全是正常的，但要尽快从中解脱出来，调整好心态，沉着应对。
对待糖尿病要避免两个极端：既不要不重视、无所谓、听之任之；也不必过于在意，整日忧心忡忡，血糖稍有波动，就紧张得寝食难安。
尽管目前医学上对于糖尿病还不能根治，但只要坚持正规治疗，完全可以做到有效控制，同样能享有与健康人相近的寿命。
因此，正确的心态应当是：既来之，则安之；在战略上藐视它，在战术上重视它；充分做好打持久战的心理准备。
如果您以前对糖尿病缺乏认识和了解，要通过学习，掌握糖尿病防治的有关知识，与医生密切配合，找出最适合自己的个体化治疗方案。
全面检查，正规治疗有些患者明明知道自己血糖高，但觉得没有任何不舒服的感觉，能吃能喝，于是照样我行我素，胡吃海喝，该用药时不用药；也有的患者因糖尿病不能彻底治愈而失去信心，破罐子破摔。
这样做实际上都是对自己不负责任，其结果只会使病情越来越重，最终会付出沉重的代价。
我曾在媒体上看到这样一则报道，讲得是两家人同样是糖尿病，结局却完全不同．其实这样的情况在临床工作中也常遇到。

## 媒体关注与评论

学会自我管理，成为驾驭自己健康的主人。
我们要和糖尿病做斗争，减轻糖尿病对人类的危害，其中最重要的一点就是糖尿病患者的自我管理。
我希望通过不断学习，我们医生和患者对糖尿病自我管理都能有深入的了解，使糖尿病患者的自我管理做得越来越好，真正给糖尿病患者造福。
——向红丁教授谈糖尿病人自我管理 人民网健康频道。
形象地说，在糖尿病治疗中，医生只是个引路人，发挥指导作用。
要控制好糖尿病，最关键的还在于患者自己。
这就必须要让患者学会自我管理的技能，并在生活中体现出来。
我们现在提出“五驾马车+一个车夫”的糖尿病治疗新模式，这个“车夫”就是糖尿病患者的自我管理。
——孙子林主任 《糖尿病新世界》杂志2006年第2期糖尿病自我管理一点儿马虎不得。
控制好糖尿病离不开医学专家的知识传播、医护人员的指导帮助、自我科学管理和家中亲人的关怀与爱护。
我现在指标平稳达标了，虚假广告忽悠我也不容易了，这与糖尿病知识的学习分不开。
知识就是力量，知识改变命运。
——糖尿病病友赵玉凤 《糖尿病之友》杂志2007年6期事实上，能治未病的“上医”确有一个人，就是你自己！
对“322”人群来说，做自己的“上医”更具实际意义。
尽管你已步入“3高”（高血压、高血脂、高血糖），但仍有机会让自己不罹患“2病”（心血管病、脑血管病）；即使你已经是“2病”缠身，但仍有责任让自己避免陷入“2衰”（心衰、肾衰）的泥潭。
——陈冬牛主编 《药物与人》杂志2007年第3期糖尿病并不可怕，可怕的是对糖尿病的无知。
糖尿病患者只要掌握足够的疾病防治知识，与医生密切配合，做好病情自我管理，就完全可以减慢甚至阻止糖尿病的步伐，享受美好幸福的人生。
——本书特约审稿专家郭启煜主任医师

## 编辑推荐

临床知名专家倾情奉献，糖尿病教育之精华读本！
投资健康，收获幸福。
轻松生活，全面达标。
战胜糖尿病，就从这里开始吧。
《糖尿病自我管理全书》着眼于生活细节，结合病例故事分析讲解，语言真挚，生动细腻。
通过阅读本书，无论是糖尿病患者、患者的家人与朋友，还是所有关注健康的人，都能从中获益。

第一图书网, tushu007.com



## 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