第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病运动指南>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病运动指南>>

13位ISBN编号：9787122040701

10位ISBN编号：7122040704

出版时间：2009-2

出版时间：化学工业出版社

作者：迪内希·纳吉 编

页数：240

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

我们的祖先很早就认识到，饮食和运动作为生活方式对糖尿病治疗十分重要。
隋代巢元方在《诸病源候论》中即提出“消渴症”者应“先行一百二十步，多者千步，然后食”。
在西方，美国著名的Joslin糖尿病中心的创始人Elliot Proctor Joslin也于1920年强调了通过审慎安排饮食和运动来预防糖尿病的“流行”。
这些观点迄今仍长盛不衰，并被视为制订糖尿病患者治疗方案的基石。
随着我国经济的发展，人民生活水平的提高，糖尿病的发病率逐年上升，对糖尿病预防和治疗的关注也不断增多。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

毫无争议，饮食和运动对糖尿病的防治起着至关重要的作用，是制定糖尿病患者治疗方案的基石。目前，国内有关糖尿病饮食治疗的专著比比皆是，而专门讲述糖尿病患者运动这一主题的专著却寥寥无几。
因此，我们引进并翻译了Wiley出版社的《糖尿病运动指南》，希望为基层医生指导糖尿病患者运动提供依据，也为我国开展糖尿病与运动的科研工作提供参考。
　全书分12个章节阐述了运动在1型糖尿病和2型糖尿病防治中的作用、两型糖尿病患者运动中的饮食和营养策略、胰岛素泵治疗与运动的关系、糖尿病患者进行特殊类型运动时的注意事项，以及如何帮助糖尿病患者制定合适的运动计划等。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病运动指南>>

书籍目录

1 运动的生理反应 1.1 简介 1.2 极量运动 1.3 次极量运动 1.4 耐力训练 1.5 肌纤维的组成 1.6 运动时肌肉的新陈代谢 1.7 无氧阈值和乳酸阈值 1.8 疲劳和碳水化合物代谢 1.9 碳水化合物营养与运动 1.10 运动前液体摄入 1.11 小结 1.12 致谢 参考文献2 型糖尿病患者的运动 2.1 简介 2.2 运动生理 2.3 胰岛素吸收 2.4 低血糖 2.5 高血糖 2.6 治疗措施的调整 2.7 评价运动强度和持续时间 2.8 营养治疗的调整 2.9 胰岛素剂量调整 2.10 小结3 型糖尿病患者运动中的饮食和营养策略 3.1 什么是运动？
3.2 糖尿病患者的运动 3.3 达到最佳运动状态的营养学原则 3.4 理论结合实践 3.5 确定营养学目标 3.6 能量 3.7 碳水化合物 3.8 运动前、中、后碳水化合物摄入指南 3.9 蛋白质 3.10 脂肪 3.11 维生素和矿物质 3.12 水分和肌体水化作用 3.13 小结 附录4 运动在预防2型糖尿病中的作用 运动与2型糖尿病的预防5 运动、代谢综合征和2型糖尿病 5.1 运动在2型糖尿病中的作用 5.2 2型糖尿病、胰岛素抵抗和代谢综合征 5.3 运动对2型糖尿病患者的代谢综合征的影响 5.4 采取何种形式的运动？
有氧运动或抵抗力训练？
5.5 运动对心血管疾病危险因素的影响 5.6 2型糖尿病患者运动过程中碳水化合物的代谢调节 5.7 运动对胰岛素敏感性的影响6 运动在2型糖尿病治疗中的作用7 儿童和青少年患者如何参加运动8 胰岛素泵治疗与运动9 糖尿病与马拉松跑10 糖尿病和特殊运动11 开始并坚持运动12 糖尿病治疗小组在促进体力活动方面的作用

章节摘录

7.5.1.4 极端气温　　高温导致血管扩张和皮肤血流量的增加，这将促进胰岛素从皮下注射部位的吸收，随之而来的是低血糖风险的增加。
寒冷的效果则更具戏剧性。
低温常常引起寒战。
这是人体为了增加产热、提高代谢率和能量消耗而作出的反应，却常常造成低血糖［2］。
寒冷诱导的低血糖是水上运动（包括划船和帆板运动）的特征。
因此，在指导这类运动时，需要非常警惕，尤其是在天气条件不佳的时候。
在水中的帆板上或者独木舟上发生低血糖是非常严重的情形，因此我们建议必须在充分了解低血糖的预防，随身携带碳水化合物并有合格的人员密切监护的情况下参与这类运动。
7.5.2 迟发性低血糖　　很早以前，人们就注意到在停止运动后数小时内发生低血糖的现象，但是仅有少部分青年1型糖尿病患者获得了关于迟发性低血糖的正规建议或预防措施。
在一项前瞻性研究中，研究了儿科糖尿病门诊的300名儿童和青少年，其中15%在为期两年的随访中出现过迟发性低血糖，半数以上的发作造成意识丧失或者癫痫，并需要静脉输注葡萄糖或皮下注射胰高血糖素治疗。
在Firbush营一项为期4年的研究中，我们在1992～1995年观察到6例严重的低血糖发作（4级），均发生在运动当夜，运动结束后数小时。
这些发作均发生在持续性运动（登山或者划船）之后，且在日间还有过数次轻度的低血糖（1级或2级）发作。
这样看来，日间低血糖反应可能也具有其严重性，因为现在有证据表明，反复发作的低血糖可以降低对低血糖的感知能力（下文将详述）。

媒体关注与评论

运动疗法是糖尿病治疗的重要组成部分。
缺少了运动治疗，糖尿病患者的血糖很难在真正意义上得到满意的控制。
这部译著对运动疗法进行了深入的研究，对如何指导糖尿病患者进行运动有着详细的阐述，对每一位从事糖尿病临床工作的医生来说都应该是案头必备的参考书之一。
中国医学科学院北京协和医学院北京协和医院糖尿病中心主任中国医学科学院北京协和医学院北京协和医院教授博士生导师　　——向叮　北京糖尿病防治协会理事长　　现代医学研究证明，运动不仅有助于让糖尿病病人实现良好的血糖控制，而且能在血糖正常的人群有效地预防糖尿病的发生。
我们在“大庆糖尿病预防研究20年长期随访”中看到，单纯增加业余体力活动或合理健康饮食6年，可以在其后20年间减少糖尿病发病43%。
我们的建议是：运动起来吧，您会受益终生！
即便是已经得了糖尿病的人，也可度过辉煌美好、健康快乐的一生！
　　——李光伟　中日友好医院内分泌科教授　博士生导师中华医幸会内分泌分会副主任委员

<<糖尿病运动指南>>

编辑推荐

《糖尿病运动指南》告诉患者，糖尿病患者运动有风险，安全有效的运动需要配合调节包含和用药。

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