

<<糖尿病并发症防治手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病并发症防治手册>>

13位ISBN编号：9787200083446

10位ISBN编号：7200083445

出版时间：2011-1

出版时间：北京

作者：梁晓春//田国庆

页数：199

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>

## <<糖尿病并发症防治手册>>

### 内容概要

《糖尿病并发症防治手册》这本书包括3大部分内容：

第一部分：介绍并发症的危害情况。

主要是让读者对并发症有一个比较清晰的认识，提高警惕。

第二部分：从5大方面介绍了并发症预防的整体策略。

包括血糖达标、降脂、调整心态、改变生活方式和最新的治疗理念等。

第三部分：对16种常见并发症的防治方法进行了详细说明。

内容包括每一种并发症的发生情况、为什么会发生、在平时的生活和治疗中怎么预防、出现了并发症应该如何应对。

《糖尿病并发症防治手册》由北京协和医院著名糖尿病专家梁晓春教授和田国庆主任医师担任主编，他们拥有数十年的糖尿病治疗经验，所写内容不仅全面、科学，而且符合广大糖尿病患者的需求，贴近生活实际。

## <<糖尿病并发症防治手册>>

### 作者简介

1978年毕业于北京中医药大学，1987年毕业于中国协和医科大学研究生院，获医学硕士学位。在北京协和医院中医科工作至今，1993年和1997年先后破格晋升为副教授和教授，1998年评为博士生导师。

已培养硕士生2名、博士生4名。

1999～2000年在美国德州大学健康科学中心研究中草药治疗糖尿病微血管病变。

先后承担国家自然科学基金和卫生部、国家中医药管理局、中国医学科学院、首都发展基金等重点课题9项。

曾获卫生部、北京市、中国医学科学院科技成果奖9项。

发表论文90

余篇，获优秀论文5篇。

作为主编、副主编和编委的著作9部。

1997年获北京市高等教育委员会教学成果二等奖。

1998年获全国中西医结合中青年优秀科技工作者。

2005年被评为北京首届群众喜爱的中青年名中医。

分别于2003年、2005年获北京市科技成果三等奖2项，2005年获中国中西医结合科技成果三等奖1项。

现任中国中西医结合学会常务理事、内分泌代谢专业委员会副主任委员，北京中西医结合糖尿病专业委员会主任委员，北京中医药学会临床药学专业委员会副主任委员，中国临床医生编辑委员会副主任，中华全科医师杂志常务编委，中国中西医结合杂志、中国中药杂志、中国中西医结合急救杂志、中医杂志等十多种杂志的编委及特约编审。

北京协和医院主任医师、教授、医学博士。

现任北京中西医结合学会糖尿病专业委员会委员、北京中西医结合学会第二届青年工作委员会委员、北京中医药学会第八届理事会青年工作委员会委员。

主要研究方向是中西医结合治疗糖尿病及其慢性并发症。

## <<糖尿病并发症防治手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 可怕的慢性并发症

糖尿病慢性并发症知多少

我国糖友对并发症的认识远远不够

#### 第二章 预防并发症的关键点

从源头抓起——早期抹去高血糖印记

1型糖尿病的“代谢记忆”

2型糖尿病的“代谢记忆”

精细降糖，平稳达标

追求降糖和血管获益的最佳平衡

从塑身开始——减去多余脂肪

看看自己胖不胖

肥胖的危害

瘦身路上的艰辛

瘦身成功的获益

从养性做起——保持良好心态

负性情绪，并发症的加速器

谨遵六字方针，让并发症急刹车

从起居调整——重塑生活方式

糖尿病是吃出来的

不光要管住嘴，还要迈开腿

从治疗理念改变——重新审视低血糖

旗鼓相当，低血糖VS高血糖

洞察秋毫，你对低血糖“敏感”吗

谨小慎微，预防低血糖

低血糖的合理治疗

#### 第三章 并发症的防与治

让高血压低头——糖尿病合并高血压的防与治

糖尿病和高血压是一对“孪生兄弟”

降压和降糖，哪个更重要

改变生活方式，既降压又降糖

合理降压，选药是关键

细说各类降压药

自我按摩，辅助调糖降压

具有辅助降压降糖作用的果蔬

如何选择降压中成药

掐断心脑血管病的导火索——降脂

糖尿病与血脂异常常常“结伴而行”

为什么糖尿病患者易发生血脂异常

如何防治糖尿病血脂异常

糖尿病血脂异常的血脂控制目标

防治血脂异常必须管住嘴

糖尿病血脂异常的饮食偏方

降脂不能闷头跑，定期监测不可少

治疗糖尿病血脂异常的常用中成药

让心脏充满活力——糖尿病冠心病的防与治

## <<糖尿病并发症防治手册>>

- 冠心病对糖尿病患者“青睐有加”
- 糖尿病合并冠心病不同于普通的冠心病
- 如何应对心血管危机
- 得了冠心病一定要“介入”治疗吗
- 治疗糖尿病冠心病的常用中成药
- 让心灵之窗永放光彩——糖尿病眼病的防与治
- 视网膜病变是糖尿病患者失明的重要原因
- 糖尿病患者应谨防“失明”
- 多长时间查一次眼底
- 糖尿病视网膜病变的防与治
- 激光治疗要选好时机
- 糖尿病视网膜病变的常用中成药
- 糖尿病患者易发白内障
- 糖尿病患者如何防治白内障
- 让泌尿系统畅通无阻——糖尿病肾病的防与治
- 糖尿病的哪些因素对肾脏不利
- 只有早期肾病可以逆转
- 糖尿病患者如何保护肾脏
- 糖尿病肾病患者要选用“优质低蛋白”饮食
- 糖尿病肾病患者的饮食安排
- 得了肾病就是“肾虚”了吗
- 治疗糖尿病肾病的常用中成药
- 让你健步如飞——糖尿病足的防与治
- 糖尿病足都有哪些表现
- 糖尿病足是怎样发生的
- 间歇性跛行问题出在哪里
- 怎样防治间歇性跛行
- 脚被扎了，怎么会不知道
- 糖尿病患者，请保护好你的脚
- 如何早期发现糖尿病足
- 糖尿病足自我检查“四部曲”
- 怎样避免“断足截肢”的悲剧发生
- 糖友护脚秘籍
- 什么样的鞋袜适合糖尿病患者
- 治疗糖尿病足的常用中成药
- 让你重振雄风——糖尿病阳痿的防与治
- 糖尿病与阳痿密切相关
- 重视防治工作，重振雄风
- 壮阳药别乱试
- 治疗糖尿病阳痿的常用中成药
- 让大脑指挥有方——糖尿病中枢神经病变的防与治
- 及时发现指挥中心故障
- 糖尿病中枢神经病变产生的原因
- 糖尿病中枢神经病变的防与治
- 良好的饮食习惯也能益智
- 健脑自我保健按摩
- 治疗糖尿病中枢神经病变的常用中成药

## <<糖尿病并发症防治手册>>

### 让神经四通八达——糖尿病周围神经病变的防与治

- 五花八门的糖尿病周围神经病变
- 多管齐下，应对糖尿病周围神经病变
- 得了糖尿病，为啥爱出汗
- 得了糖尿病，为什么排不出尿
- 早期预防糖尿病周围神经病变
- 治疗糖尿病周围神经病变的常用中成药
- 胃为什么罢工了
- 糖尿病胃轻瘫如何治疗
- 治疗糖尿病胃轻瘫的常用中成药
- 糖尿病腹泻和糖尿病便秘是怎么回事
- 糖尿病腹泻、便秘的治疗
- 糖尿病腹泻、便秘的简易按摩

### 让你永远快乐、充满激情——糖尿病抑郁症的防与治

- 糖尿病怎么能和抑郁症扯上关系
- 你抑郁了吗
- 抑郁是糖尿病恶化的加速器
- 如何摆脱抑郁
- 抑郁的自我按摩
- 果蔬茶酒，食疗驱郁

### 让皮肤永葆青春——糖尿病皮肤病的防与治

- 糖尿病皮肤病知多少
- 怎样摆脱皮肤瘙痒
- 药浴防治糖尿病皮肤病
- 药浴的注意事项
- 糖尿病患者谨防烫伤
- 烫伤的治疗方法

### 让你神清语利、步伐矫健——糖尿病脑血管病的防与治

- 不可不知的数据
- 糖尿病与脑血管病关系密切
- 糖尿病脑血管病如何预防
- 糖尿病脑血管病的自我调护

### 让你的肝脏不受损伤——糖尿病肝损伤的防与治

- 糖尿病与脂肪肝有何关系
- 糖尿病伴脂肪肝危害大
- 如何防治糖尿病脂肪肝
- 糖尿病脂肪肝患者的饮食调整

### 与“炎症”说拜拜——糖尿病感染的防与治

- 糖尿病与感染“狼狈为奸”
- 糖尿病患者容易出现哪些感染
- 糖尿病患者感染的常见原因
- 如何防治糖尿病感染

### 让你的结构坚强牢固——糖尿病骨质疏松的防与治

- 糖尿病患者为什么易患骨质疏松
- 糖尿病骨质疏松的危害
- 糖尿病骨质疏松的防与治
- 选对时间问补对钙

<<糖尿病并发症防治手册>>

补钙不要陷入误区

让你口腔清爽、牙口健康——糖尿病口腔疾病的防与治

牙齿掉得快，糖尿病在作怪

为什么糖尿病会影响到口腔

糖尿病患者易患哪些口腔疾病

糖尿病口腔疾病的防与治

附：本书涉及穴位图

## <<糖尿病并发症防治手册>>

### 章节摘录

版权页：插图：在这个心率范围内，每个人还要根据自我感觉来调节运动强度，“有氧运动”时呼吸频率虽然较不运动时快，但应自觉呼吸流畅，微微出汗，面色红润。

若运动量加大，人体所需的氧气和营养物质及代谢产物也就相应增加，这就要靠心脏加强收缩力和收缩频率，增加心脏输出血量来运输。

做大运动量运动时，心脏输出血量不能满足机体对氧的需要，使机体处于无氧代谢状态。

无氧运动不是动用脂肪作为主要能量来源，而主要靠分解人体内储存的糖原提供能量。

因此，短时间、大强度的运动后，血糖水平会降低，但这时人们往往会食欲大振，这对减肥是极为不利的。

2.运动时间对于糖尿病患者来说，每次连续运动的时间一般不能少于20分钟，但最长也不宜超过1个小时。

如果血糖控制不佳，有条件者可以在三餐后半小时内进行20~40分钟的适量运动，这样有助于血糖的控制，并减少降糖药物的用量。

一天中较适宜运动的时间一般在早晨或下班后，不要在饱食后即刻进行运动，也不可在饥饿时进行运动，应该在饭后半小时开始运动，这时血糖水平较高，不易发生低血糖。



## <<糖尿病并发症防治手册>>

### 编辑推荐

《糖尿病并发症防治手册》：9000万糖友的家庭保健参考。

<<糖尿病并发症防治手册>>

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>