第一图书网, tushu007.com

<<三高人群居家自疗实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<三高人群居家自疗实用宝典>>

13位ISBN编号：9787501971190

10位ISBN编号：7501971196

出版时间：2009-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：龚仆

页数：638

字数：800000

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

内容概要

国内首创的“ 龚仆大夫心脑血管疾病防治12法 ”，对于完善医生的治疗方法以及心脑血管疾病患者的自我防治，起到了很好的指导作用；医学界同行和广大心脑血管疾病患者一致认为“ 心脑血管疾病防治十二法 ”技术新，治法全．效果佳，应该大力推广。

作者简介

龚仆，北京大医康民中医药研究院 院长教授
疾病预防全民健康大讲堂主讲人
中华中医药学会会员
中国营养学会会员
全民健康快乐16首歌曲的词作者
国家工商总局商标局“ 龚仆大夫 ”商标所有者
北京大学医学部高才生，著名医学、心理学专家

书籍目录

糖尿病患病程度自测高血压患病程度自测高血脂患病程度自测动脉粥样硬化患病程度自测第一篇　认识三位无声的“杀手”——高血糖、高血压、高血脂　第一章　认识糖尿病　什么是糖尿病　认识血糖、胰岛素　血糖值与糖尿病的关系　有尿糖不一定就是糖尿病　得了糖尿病也不一定有尿糖　糖尿病原来是这样产生的　糖尿病的症状　初期无明显自觉症状　糖尿病恶化时的症状　糖尿病的类型　Ⅰ型糖尿病　Ⅱ型糖尿病　妊娠糖尿病　特殊类型的糖尿病　糖尿病的危害　糖尿病的三大主要并发症　糖尿病易引发白内障　糖尿病易引发高血压　糖尿病易引发冠心病　糖尿病会使动脉粥样硬化症状提早10年出现　糖尿病易引发高血脂　糖尿病对孕妇的影响　糖尿病酮症酸中毒　放任不管的后果　糖尿病与遗传　有遗传倾向　遗传并非绝对　糖尿病与生活习惯　体重超标　饮食不当　压力过大　糖尿病的预防与治疗　糖尿病的预防　患者的态度决定治疗的成败　不可忽视与专业医生的合作　糖尿病治疗的目标为血糖值正常化　糖尿病的检查　糖尿病的检查流程　尿糖检查　血糖检查　糖尿病的自我检查　糖尿病的问答　糖尿病的发病率有多高　什么人易患糖尿病　糖尿病应与哪些疾病相区别　糖尿病患者为什么要慎驾车　糖尿病的主要死亡原因是什么　患了糖尿病后寿命就会缩短吗　糖尿病对围生儿有什么影响　儿童遗尿与糖尿病有关吗　儿童患糖尿病是否会影响生长发育　糖尿病能根治吗　糖尿病患者旅行前应做好哪些准备　为什么糖尿病患者易出现“无痛性心肌梗塞”　糖尿病患者为什么会厌食呢　血糖控制得很好为什么还会出现并发症　糖尿病患者为什么要加餐不加量　糖尿病是吃糖多引起的吗　为什么饭量减少了，血糖反而升高了　为什么会出现餐后低血糖　什么是糖尿病急性并发症　什么是糖尿病慢性并发症　有多饮、多尿症状就一定是糖尿病吗　什么是糖心病　为什么糖尿病患者应避免烫伤脚　女性糖尿病患者如何安度更年期　怎样理解“治未病”　儿童糖尿病有什么特点　老年糖尿病有什么特点　妊娠糖尿病与糖尿病妊娠有什么区别　第二章　认识高血压　第三章　认识高血脂第二篇　警惕病从口入——饮食疗法　第一章　糖尿病患者的饮食疗法　第二章　高血压患者的饮食疗法　第三章　高血脂患者的饮食疗法第三篇　西药治疗见效快　第一章　糖尿病患者的用药　第二章　高血压患者的用药　第三章　高血脂患者的用药第四篇　中药妙方疗效好　第一章　糖尿病患者的中药疗法　第二章　高血压患者的中药疗法　第三章　高血脂患者的中药疗法第五篇　穴位疗法好处多　第一章　糖尿病患者的穴位疗法　第二章　高血压患者的穴位疗法　第三章　高血脂患者的穴位疗法第六篇　户枢不蠹，流水不腐　第一章　糖尿病患者的运动疗法　第二章　高血压患者的运动疗法　第三章　高血脂患者的运动疗法第七篇　起居有常防“三高”第八篇　防治“三高”的心灵解码　第九篇　小动作大疗效第十篇　争分夺秒的“三高”急救措施

章节摘录

插图：第一篇 认识三位无声的“杀手”——高血糖、高血压、高血脂第一章 认识糖尿病认识血糖、胰岛素血糖血糖是指血液中含有的葡萄糖，血糖值表示血液中的葡萄糖浓度。
高血糖的诊断分为空腹血糖和餐后2小时血糖两方面。
正常人的空腹血糖值应小于100毫克／分升，餐后2小时的血糖浓度不超过140毫克／分升。
胰岛素胰岛素由人体胰脏中的胰岛分泌，胰岛素就像一把金钥匙，只有它才能使血中的葡萄糖顺利进入各器官组织的细胞中，为它们提供能量。
正常时，进餐后；人体胰岛分泌胰岛素增多，而在空腹时分泌胰岛素会明显减少，因此正常人的血糖浓度虽然随进餐有所波动，但在胰岛素的调节下，能使这种波动保持在一定的范围内。
如果缺少胰岛素这把“金钥匙”或者“金钥匙”坏了不能正常工作时，就会使血液中的葡萄糖无法敲开组织细胞为其的大门，无法进入细胞为其提供能量。
血糖会因此升高而引起糖尿病。
血糖值与糖尿病的关系人的生命活动都是以血液中的葡萄糖为热量来源的。
人们从食物中摄取养分后，体内就会产生葡萄糖。
因此，用餐后血液中的糖量会增加，而被当作热量消耗后就会减少。
下次用餐时再度上升，反反复复地上升与下降，也就是说，血糖值会在一定范围内反复地上升与下降。
正常人的血糖值为：餐前降至最低点70毫克／分升，用餐后上升到最高点140毫克／分升。
血糖值在这个范围内变动都属于正常。
而糖尿病患者则不同，症状轻微的糖尿病患者餐前血糖值介于120～130毫克／分升之间，用餐后可上升至200毫克／分升左右，重症糖尿病患者的最低血糖值（空腹时）约为200毫克／分升，用餐后可能高于300毫克／分升。

编辑推荐

《"三高"人群居家自疗实用宝典》编辑推荐：国内著名医学保健专家携专业团队权威打造！
饮食疗法、西药疗法、中药疗法，按摩疗法。
全面降低高血糖、高血压、高血脂，消灭引发各种疾病的病源。
〈br〉坚持实行1个月，“ 三高 ”平衡降下来，症状显著缓解，坚持实行3～6个月：并发症减少，各种病症超向好转。
〈br〉“ 三高 ”人群的健康自我管理精华读本〈br〉一、饮食疗法二、音乐疗法三，心理疗法四、安慰疗法〈br〉五、饮茶疗法六、体育疗法七、自然疗法八、幽默疗法〈br〉九、想象疗法十、松弛疗法十一、中药治疗十二、西医治疗〈br〉健康生活宝典通〈br〉医学顾问其实就在你身边〈br〉一读就懂〈br〉一学就会〈br〉一用就灵〈br〉一生受益

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