第一图书网, tushu007.com

<<三高保健百科>>

图书基本信息

书名：<<三高保健百科>>

13位ISBN编号：9787506450904

10位ISBN编号：7506450909

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：肖冰心

页数：243

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

高血压、高血糖、高血脂被人统称为“三高”，近年来“三高”在我国成为发病率最高的三大疾病，并诱发其他诸多疾病，如动脉粥样硬化、冠心病等。
可见“三高”危害多大防治“三高”迫在眉睫，本书介绍了“三高”的发病原因、症状特点、诊断要领、中西医治疗手段、日常食疗和预防护理方法等内容，实用性和可操作性强，不仅适合所有“三高”患者及家人阅读，对于健康人群预防三高也有一定的指导作用。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　糖尿病　世界各国糖尿病发病情况　一、糖尿病基础知识　血糖的来源与去路　血糖在人体中的作用　为什么正常人血糖能保持在一定水平　正常人血糖每天有什么变化　糖尿病患者为什么会出现高血糖　高血糖对人体的危害　什么是糖尿病，引发糖尿病的因素有哪些　糖尿病分几种类型　糖尿病的临床表现　糖尿病有哪些危害　什么是空腹血糖　空腹血糖和哪些因素有关　什么是餐后血糖　什么是肾糖阈　尿糖检测与糖尿病的关系　服用维生素C会影响尿糖测定　什么是糖耐量试验　糖尿病患者也可能出现低血糖　如何预防低血糖　发生低血糖后如何自救　控制糖尿病血糖的点、线、面　胰岛素的作用及与糖尿病的关系　为什么会出现“三多一少”　为什么有些病人没有“三多一少”　“三多一少”为什么还会肥胖　糖尿病与遗传有关吗　糖尿病高危人群有哪些　糖尿病与高血脂　糖尿病是否影响怀孕　糖尿病患者如何对待结婚和生育　什么是妊娠期糖尿病　妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿的影响　如何诊断妊娠期糖尿病　如何治疗妊娠期糖尿病　糖尿病患者妊娠时应注意的问题　儿童糖尿病有什么特点　儿童糖尿病能否治愈　老年人糖尿病有什么特点　老年糖尿病患者容易发生低血糖　哪些表现为低血糖反应，如何治疗　怎样既控制血糖，又防止低血糖　患有糖尿病的老人便秘怎么办　什么叫营养不良伴有的糖尿病　糖尿病患者并发尿路感染时如何选用抗生素　患了糖尿病寿命会缩短吗　糖尿病的主要死亡原因是什么　二、保健常识　糖尿病患者日常生活注意事项　如何判断糖尿病保健计划是否成功　如何确定血糖自我检测时间表　哪些情况会引起糖尿病病情的变化　居住环境对糖尿病的控制很重要　糖尿病患者要注意个人卫生　日常穿衣与防治糖尿病的关系　糖尿病患者应保持良好的睡眠　适当娱乐有助于糖尿病患者的康复　糖尿病患者要注意保持良好的情绪　糖尿病患者怎样保持良好的情绪　糖尿病患者经常会出现的八大心理误区　糖尿病对性生活的影响　糖尿病患者能喝酒吗　糖尿病患者不宜吸烟　糖尿病患者饮茶四不宜　糖尿病患者能吃水果吗　糖尿病患者外出旅游注意事项　糖尿病患者外出就餐应注意事项　糖尿病患者度假期间要注意哪些方面来避免病情的反复　糖尿病患者不宜过于安逸　糖尿病患者生病时的饮食　糖尿病肾病患者的饮食治疗　糖尿病并发冠心病的饮食治疗　如何安排儿童糖尿病患者的饮食　如何安排妊娠糖尿病患者的饮食　如何安排老年糖尿病患者的饮食　糖尿病酮症酸中毒患者的护理　为糖尿病患者施行手术时应该想到的问题　为糖尿病患者施行手术前应该做哪些准备　糖尿病患者如何降低饥饿感　药物治疗后，血糖达到正常水平是否能停药　糖尿病患者家属应注意事项　怎样进行防治糖尿病的教育　三、糖尿病治疗综合概论　四、糖尿病患者的运动与饮食　糖尿病与运动　糖尿病患者运动宜忌　要注意预防不当运动带来的伤害　糖尿病患者的运动项目介绍　不同合并症患者运动时的关注点　运动疗法的适用人群　运动疗法的禁用人群　运动疗法的疗效判断　糖尿病饮食的特点　糖尿病患者的饮食原则　饮食治疗的注意事项　糖尿病患者的食物选择　食疗药膳方　糖尿病人的饮食也能多样化　一般糖尿病患者的食谱　肥胖型糖尿病患者的食谱　不同热量的糖尿病食谱　I型和Ⅱ型糖尿病的饮食要求有何不同　卅么是糖尿病并发症　目前治疗糖尿病的降糖药物主要有哪些第二章　高血压　一、高血脂基础知识　什么是血脂　血浆脂蛋白的分类、组成及功能　各类脂蛋白的临床意义　血脂的正常范围　三酰甘油的生理功能　胆固醇的主要生理功能　什么是必需脂肪酸　血脂检查注意事项　检查血脂前为什么要空腹　怎样看血脂化验单　血脂调到何种水平合适　什么是高脂血症　高脂血与高血脂是一回事吗　高血脂危害性有多大　高血脂的易感人群有哪些　高血脂的常见病因　高血脂的类型　高血脂的临床表现　高脂蛋白症是如何发生的　高血脂该如何自我诊断　正确防治高血脂　高血脂需长期治疗　血脂异常容易被忽视　血脂异常是心血管疾病的危险因素　不同人群对血脂的耐受程度各异　血脂异常治疗方法主要有哪些　什么病人不宜进行降胆固醇治疗　高血脂患者一定要进行药物治疗吗　高血脂与肥胖　高血脂与其合并症　高血脂可致听力下降　二、保健常识　生活中控制高血脂　高脂血症患者应选择健康的生活方式　注意季节变化　心理因素对血脂的影响　预防高血脂需注意的饮食因素　高血脂症饮食治疗原则　哪些食品是餐桌上的调脂“良药”　适合高血脂患者的8种吃法　适合高血脂患者选用的食物油　高血脂患者应选择合适的烹饪方法　饮食结构要合理　少吃夜宵可防止血脂升高　高血脂患者不宜饮咖啡　饮酒、吸烟对血脂的影响　高血脂患者在外就餐时的注意事项　合理的饮食习惯与膳

食结构　高血脂性脂肪肝患者的饮食　高血脂一日食谱举例　食疗方　对高血脂认识的几大误区　运动对血脂的影响　步行可防治高血脂　早晨不宜作剧烈运动　高血脂患者睡眠四戒　高血脂患者慎用维生素E　微量元素与血脂的关系　高血脂患者不宜口服避孕药　正确服用调脂药　走出降脂误区　不要忽视儿童高血脂症状　不要忽视高血压症状　黑眼球边缘出现白色环，也许患了高血脂　高血脂患者的护理　高血脂的中医治疗　降血脂的中草药　治疗高血脂的中药方　针灸可治高血脂　三、脂肪肝　脂肪肝简介　高血脂与脂肪肝　引起脂肪肝的原因　脂肪肝的治疗　脂肪肝患者的运动处方第三章　高血压病　一、高血压的基础知识　什么是血压　血压是怎样调节的　血压应该控制在什么范围内　血压会波动吗　生理变化对血压的影响　除了机体因素外，以下情况也会引起血压的变化　影响动脉血压的因素有哪些　动脉血压相对稳定的生理意义　怎样测量血压　自测血压应该注意什么　间接测量血压的原理是什么　血压测量出现误差的常见原因　高血压与高血压病的区别　高血压病分几期　高血压的类型及各自的临床表现　哪些人易患高血压　高血压病可以提前预测　高血压的先兆　高血压的常见症状　高血压的常规检查　高血压的死亡原因　高血压的病因病机　职业与高血压　血脂与高血压　糖尿病患者为什么容易患高血压　肥胖与高血压的关系　年龄与高血压　吸烟对高血压有何影响　饮酒会引起血压升高吗　饮茶与高血压有何关系　缺钙也会引起高血压　高血压遗传吗　什么是继发性高血压　继发性高血压的病因　什么是临界高血压　什么是妊娠高血压　如何预防妊娠期高血压　妊娠高血压的诊断　妊娠高血压的治疗　妊娠高血压的后遗症　什么是医源性高血压　什么是体位性高血压　什么是高血压白大衣现象　什么是假性高血压　老年性高血压有什么特点　高血压治疗的六大误区　高血压患者用药注意事项　二、保健常识　高血压病患者生活要点　高血压病患者的睡眠　高血压病患者不宜冬泳　高血压患者少做深呼吸　秋冬季高血压患者应适当节制性生活　高血压病患者不宜做的危险动作　高血压患者鼻出血很危险　高血压危象的紧急处理　高血压患者冬季注意事项　高血压病患者应如何度夏　血压高低与季节有关　清晨高血压不可不防　高血压影响男性性功能　妇女预防高血压的要点　中老年患者要预防高血压　老年人如何预防高血压　防治老年人高血压标准　儿童及青年高血压患者有何特点　高血压合并心率过快的诱因　高血压患者的饮食原则　高血压患者饮食宜忌　老年高血压患者的饮食宜忌　高血压患者忌吃皮蛋　食疗方　高血压患者茶疗法　甜菊可治高血压　高血压病患者应多吃蔬菜、水果　吃盐多会使血压升高　预防高血压，建议多吃醋　高血压患者少喝鸡汤　多喝牛奶有助于降压　三、高血压病的预防及其并发症的防治　高血压病应该预防为先　预防高血压的四大战略　高血压的并发症　监测并发症　高血压病人防治高血脂合并症　高血压的预防与调治　三高的保健药枕

章节摘录

第-章 糖尿病世界各国糖尿病发病情况无论是在发达国家或发展中国家，糖尿病的发病率都在逐年增加。
由于被调查人群的年龄、调查方法、诊断标准及种族、生活习惯、营养条件不同，各国糖尿病患病率有显著差异。
胰岛素依赖型糖尿病（IDDM）的患病率在世界各国为0.07%0-3.4%0。
在日本、中国及古巴，IDDM的患病率较低，分别为0.07%o、0.09%0及0.14%0；瑞典、芬兰分别为1.48%0、1.90%o；英国IDDM的患病率最高，为3.4%0。
非胰岛素依赖型糖尿病（NIDDM）在美国、瑞典、日本、智利、阿根廷等国患病率为5%-7%，西欧、东欧、苏联、加拿大、澳大利亚等国患病率约为2%-5%，印度、菲律宾等国患病率约为1%-4%。
从调查结果可以看出，不同种族之间有差别，城市高于农村。
据估计，2004年全世界约有糖尿病患者1亿2千万，美国糖尿病人约有1600万，中国糖尿病人约有3000万。
据WHO（世界卫生组织）最新数据预测，到2010年，中国糖尿病人将达到2004年的4倍，亚洲及非洲的糖尿病人将是2004年的3倍，全世界将会有2.4亿糖尿病患者。

编辑推荐

三高，危害人类健康的杀手，如果你想知道怎样预防三高，怎么诊断、治疗三高，怎么做好三高的日常保健的工作，怎样才能战胜三高，翻开《三高保健百科》，告诉你预防三高、治疗三高所需的方方面面，助您早日恢复健康？

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