

<<远离糖尿病 你我他都行>>

图书基本信息

书名：<<远离糖尿病 你我他都行>>

13位ISBN编号：9787537742139

10位ISBN编号：7537742138

出版时间：2012-9

出版时间：山西科学技术出版社

作者：黄立坤 总主编

页数：153

字数：200000

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>

## <<远离糖尿病 你我他都行>>

### 内容概要

在魏志明、董晓河主编的《远离糖尿病——你我他都行》一书中，更多地是以贴切的方式给出了大家糖尿病的治疗原则：1．糖尿病教育；2．饮食控制(饮食治疗)；3．体育锻炼(运动治疗)；4．药物治疗；5．自我监测。

以讲故事的方式给出了不同人群预防糖尿病的理念，即糖尿病患者的运动要有运动处方的重要性，还列出了详细的运动处方。

## <<远离糖尿病 你我他都行>>

### 书籍目录

#### 第一章 初识糖尿病

第一节 关于糖尿病你应该知道的基本知识

第二节 你是不是容易得糖尿病？

第三节 血糖多少算不正常

第四节 糖尿病并不“甜蜜”，麻痹大意要了命

第五节 治疗糖尿病，好像五匹马一起拉车，缺一不可

#### 第二章 管不住自己的嘴，永远治不好糖尿病

第一节 饮食治疗应该掌握的原则

第二节 一日三餐，吃多少才合适

第三节 吃饭也要看食物血糖生成指数

#### 第三章 体育锻炼“五驾马车”中第三匹拉套的马

第一节 治疗糖尿病，运动不可少

第二节 公认的减肥良方：运动+饮食控制

第三节 科学健身，首先要讲科学

第四节 “运动处方”，指导科学健身的指南针

#### 第四章 药物治疗一次都不能少

第一节 病人用药基本知识一二三

第二节 口服降糖药

#### 第三节 胰岛素

#### 第五章 自我监测治疗糖尿病五驾马车中的第五匹马

第一节 自己要会看检验报告

第二节 对付糖尿病要注意日常细节

第三节 坚持定期到医院检查

第四节 自我监测也非常重要

#### 第六章 说说糖尿病重点在护足

第一节 高危人群及其糖尿病足的筛查方法

第二节 高危人群干预效果

第三节 糖尿病足的有效治疗

小资料16—1)氧敷宝保住了我的脚

小资料(6—2)氧敷宝及负压封闭引流的神奇功效

第四节 糖尿病的健康教育

第五节 社区引导和监控实操

#### 第七章 得了糖尿病——不必害怕

第一节 糖尿病的相关知识

小资料(7—1)代谢综合征

小资料(7—2)继发失效

第二节 得了糖尿病应该怎么办？

第三节 糖尿病饮食还是科学饮食

第四节 科学选择适合自己的运动

第五节 合理、规律用药

第六节 胰岛素治疗

小资料(7—3)用胰岛素治疗的原则

小资料(7—4)用预混胰岛素时应注意什么？

## <<远离糖尿病 你我他都行>>

### 第七节 治疗糖尿病药物使用原则

小资料(7—5)药物调节周期

小资料(7—6)是否正确？

### 第八节 治疗糖尿病心理调整

小资料(7—7)治疗糖尿病达标标准(2004年)

### 第九节 关于糖尿病合并肝病的治疗

### 第十节 糖尿病病人就诊须知

### 第十一节 什么人需要住院治疗？

小资料(7—8)住院的目的

## 第八章 糖友取经保健康

### 第一节 熟知生活方式与糖尿病病因

### 第二节 糖尿病的罪魁祸首

小资料(8—1)过量饮酒会引起糖尿病

### 第三节 突破糖尿病若干误区

小资料(8—2)体重长十斤风险增两倍

### 第四节 生活习惯学问多

### 第五节 不得糖尿病的锦囊妙计12招

小资料(8—3)血糖不稳定与白内障手术

<<远离糖尿病 你我他都行>>

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>