

<<精华版>>

图书基本信息

书名：<<精华版>>

13位ISBN编号：9787538438628

10位ISBN编号：7538438629

出版时间：2008-7

出版时间：何泽 吉林科学技术出版社 (2008-07出版)

作者：何泽 编

页数：204

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

随着经济的发展，人民生活水平的提高，生活方式的改变，人群中期望寿命的延长以及人口老龄化，糖尿病的患病率快速提高。

目前，全世界约有糖尿病患者1.5亿，我国现有糖尿病患者约为4000万，而且还有扩大化和年轻化的倾向。

糖尿病已经成为现代社会的常见病、多发病，是继心脑血管病、癌症之后的严重威胁人类生命健康的疾病。

根据世界卫生组织的最新统计，全世界每年约有320万患者因糖尿病死亡，平均每6分钟就有6人。

目前糖尿病尚不能根治，所有治疗方法都是对症治疗，一旦患病，往往伴随终生。

但是糖尿病是可以防治的疾病，而又不是靠简单吃药所能解决的。

糖尿病的防治是一个系统工程，包括对糖尿病患者的教育、饮食治疗、运动治疗、合理用药和糖尿病的血糖监测。

然而，实际情况是目前我国大多数糖尿病患者往往做不到综合防治，以至发生这样或那样的并发症，严重影响病人的健康和生活质量，同时给家庭和社会带来沉重的负担。

对于糖尿病的治疗，饮食治疗是各型糖尿病治疗的基础，而药物治疗是在饮食治疗的基础上协助和参与体内代谢过程，是力争达到正常人健康水平的不可替代的重要手段。

对于糖尿病患者来说，仅仅依靠医师来治疗疾病是绝对不够的，患者的糖尿病知识水平，自我保健意识，战胜疾病的毅力和信心都在治疗和控制糖尿病中起着医院不可替代的作用。

糖尿病患者本人就是自己的医师和营养师。

本书出版后得到了糖尿病患者及家属的广泛认可。

2年来，在糖尿病防治领域无论中医、西医均不断有新的治疗方案、指南的出现。

在糖尿病临床药物治疗方面，相继又有国产或进口药物在临床应用，被广大患者接受。

一些营养学方面的新观点、新概念逐渐被广大医患所接受，并应用到临床中来。

这些无疑给患者带来了更加广泛的选择空间，同时也带来了许多困惑。

有鉴于此，本书在第一版的基础上，进行了修订。

改正了第一版的个别错误，删除并重新编写了个别章节。

增加了患者比较关注的部分内容。

如增加了1型与2型糖尿病如何鉴别；糖尿病治疗的目的；降糖药对糖尿病患者营养状况有哪些影响；胰岛素抵抗为主2型糖尿病用药；胰岛素分泌不足为主2型糖尿病用药；糖尿病足用药、糖尿病视网膜病变用药；如何配餐能减轻降糖药物的不良反应；什么是食物“血糖生成指数”和“血糖负荷”，二者对指导糖尿病配餐有何作用等内容。

尽可能使广大糖尿病患者及时了解糖尿病用药与配餐的相关最新实用知识，使糖尿病患者用药更加安全、合理，配餐更加科学合理、更加人性化，生活质量进一步提高。

“授之以鱼，不如授之以渔”，为了给糖尿病患者提供具体和直观的帮助，实际指导个人的饮食和用药，将糖尿病用药与配餐常识有效运用到生活当中，解决实际问题，使更多的糖尿病患者朋友能够真正成为自己的医师和营养师，使自己和家人、朋友受益，这是我们的希望和目的，为此，我们编写了此书。

本书的内容包括：糖尿病可治可防。

糖尿病的用药常识；糖尿病的合理用药；糖尿病及其特殊类型推荐用药；常见糖尿病并发症推荐用药。

糖尿病的配餐常识；糖尿病患者的合理配餐；特殊类型糖尿病推荐配餐；常见糖尿病并发症推荐配餐。

糖尿病特殊类型及并发症食疗食谱。

本书涉及到有关糖尿病用药与配餐的中西医、中西药、营养、食疗、厨艺等内容，信息量大，内容新颖，通俗易懂，深入浅出，贴近生活、贴近病友，实用性强。

本书还可供基层临床医生、保健人员、营养食疗爱好者参考。

在编写过程中，我们参考了国内外一些书刊、资料，并得到了一些朋友的帮助和支持，在此一并致谢。

## 内容概要

随着生活水平的提高，生活方式的改变，糖尿病的发病率逐年提高，成为威胁人类健康的非传染性疾病的第三大杀手。

患了糖尿病只要能够做到早期诊断，早期治疗，控制饮食，积极防治并发症，许多病人是完全可以达到或接近正常人的健康标准和生活质量的。

## 作者简介

何泽，1969年出生，长春中医药大学第一附属医院（吉林省中医院）内分泌、代谢病科副主任医师、副教授，北京中医药大学中医内科医学博士，吉林省第三批全国名老中医学术继承人。现任中华中医药学会博士学术研究分会委员，吉林省中医学会老年病专业委员会秘书，长春市中医药学会糖尿病专科委员会委员。

从事内分泌、代谢病的临床、教学、科研工作近15年。

2007年曾在北京解放军总医院（301医院）内分泌科研修1年。

擅长以中医为主，中西医综合治疗糖尿病及其多种并发症。

对甲状腺疾病、肾上腺疾病的中西医治疗也有一定专长。

主持省级科研课题3项，作为主要成员参加国家级科研课题2项；出版学术著作10部，在省级、国家级学术刊物共发表专业学术论文近20篇。

## 书籍目录

糖尿病可治可防什么是糖尿病血糖升高一定是糖尿病吗1型糖尿病与2型糖尿病如何鉴别糖尿病的危害糖尿病是如何发生的如何及早发现糖尿病得了糖尿病怎么办糖尿病治疗的目的糖尿病是可以预防的糖尿病的药物常识糖尿病患者应在专科医生的指导下用药如何制订合理的治疗方案糖尿病患者血糖控制的重要性糖尿病患者血糖、血压、体重、血脂控制要求降糖药的作用机制降糖药物治疗是长期的甚至是终生的如何选择既经济又有效的降糖药需要了解的降糖新药及进口药如何选择糖尿病治疗的中药单方如何选择糖尿病治疗的中药复方提高糖尿病患者免疫力的辅助用药有生津止渴作用的补益中药有降糖作用的常用中药降糖中药的配伍禁忌降糖中西药联合用药的原则糖尿病及并发症治疗中西药的配伍禁忌降糖西药联合应用的原则常见降糖西药之间的联合应用常见降糖西药与非降糖药的联合应用长期使用降糖药应注意哪些问题如何根据血糖情况调整口服降糖药用量如何减轻口服降糖药的不良反应使用胰岛素并不可怕需用胰岛素治疗的情况胰岛素的种类及特点胰岛素制剂的选择及使用原则应用胰岛素可能出现的问题及对策使用胰岛素时开始的剂量应如何确定如何根据血糖浓度调整胰岛素用量强化胰岛素治疗如何判断药物治疗的效果糖尿病的常用药物常用西药常用口服降糖药磺脲类口服降糖药物双胍类口服降糖药物 -葡萄糖苷酶抑制剂噻唑烷二酮类衍生物非磺脲类促胰岛素分泌剂胰岛素制剂常用中成药常用单方常用复方糖尿病及其特殊类型推荐用药初发2型糖尿病用药老年糖尿病用药儿童糖尿病用药妊娠期糖尿病用药肥胖糖尿病用药消瘦糖尿病用药胰岛素抵抗为主2型糖尿病用药胰岛素分泌不足为主2型糖尿病用药常见糖尿病并发症推荐用药糖尿病并发冠心病用药糖尿病肾病用药糖尿病并发高血压病用药糖尿病并发高脂血症用药糖尿病并发痛风用药糖尿病的配餐常识糖尿病患者的膳食指南糖尿病患者的营养需求糖尿病患者如何制订食谱配餐中的营养素含量及热量的计算何谓食物血糖生成指数和血糖负荷对指导配餐有何作用附：常见食物血糖生成指数（GI）糖尿病患者需忌口吗糖尿病及其常见并发症饮食宜忌有降糖作用的食物降糖食物间配伍忌用降糖食物与药物的配伍忌用糖尿病常用中药服药食忌如何进行各种食物的搭配及互换常用食物在烹饪中的注意事项糖尿病的常规配餐春季配餐夏季配餐秋季配餐冬季配餐特殊类型糖尿病推荐配餐老年糖尿病配餐儿童糖尿病配餐妊娠期糖尿病配餐肥胖糖尿病配餐消瘦糖尿病配餐常见糖尿病并发症推荐配餐糖尿病并发冠心病配餐糖尿病肾病配餐糖尿病并发高血压病配餐糖尿病并发高脂血症配餐糖尿病并发痛风配餐糖尿病特殊类型及并发症食疗食谱老年糖尿病食疗食谱儿童糖尿病食疗食谱妊娠糖尿病食疗食谱肥胖糖尿病食疗食谱消瘦糖尿病食疗食谱糖尿病并发冠心病食疗食谱糖尿病肾病食疗食谱糖尿病并发高血压病食疗食谱糖尿病并发高脂血症食疗食谱糖尿病并发痛风食疗食谱

## 章节摘录

常用食物在烹饪中的注意事项糖尿病患者在烹饪过程中应在炒菜时急火快炒，避免长时间炖煮；煮菜时应先将水烧开，然后再放菜。

这样，可避免高血糖的发生。

合理的烹调是提高食欲，保证营养不被破坏的关键。

1谷类食物（1）在谷粒碾磨加工成为精白米、精白面时，应尽量避免维生素B，过多地随着谷皮丢失。

（2）尽量减少淘米次数，一般不应超过3次。

淘米也不宜用力搓。

淘米应用凉水，浸泡时间不宜过长。

先将米浸泡2小时，然后再煮饭为好。

（3）不要吃“捞饭”即在米煮到半熟后捞出再蒸，扔掉溶于米汤中大量B族维生素。

做米饭应采用蒸、煮的方法。

如做捞饭，米汤也应当饮用。

（4）烹煮时不要加碱。

因为碱容易加速维生素c及B族维生素的破坏。

一般在制作面食时，蒸、烤、烙的方法带来的B族维生素的损失较小，但用高温油炸时损失较大。

2蔬菜（1）蔬菜清洗不合理，如先切后洗或泡在水中会使维生素c严重丢失，因此应该是先洗后切，或现炒现切。

切菜时一般不宜太碎，可用手拉断者，尽量少用刀，因为铁会加速维生素C的氧化。

（2）维生素c在80℃以上的条件下，快速烹调损失较少；凉拌加醋可减少维生素C的损失。

（3）烹调后的蔬菜，放置时间越长，维生素损失越多。

要合理烹调加工，急火快炒，现炒现吃。

（4）烹调时尽可能不用铜锅、铜铲。

因为铜可以加速维生素C的氧化，用铝锅烹调，维生素c损失最少。

（5）炒菜时应尽量少加水，煮菜时应先将水烧开，然后再放菜。

炖菜时在油中先加盐提高温度，或适当加点醋，既可调味，又可保护维生素c少受损失。

## 后记

《用药配餐系列》自2006年1月出版后，一版再版，受到读者的厚爱。

作为这套书的责任编辑，我感到十分欣慰。

随着时间的流逝，药物和用药方案等也在发生着变化，为满足读者的需求，我们把书中内容重新做了调整，深入到前沿，与时代同行，将版本进行了修订，改为精华版，使之既严谨又轻松，更为适合读者的阅读口味。

《用药配餐系列》的12种图书针对12大疾病，冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病、痛风、肾病、胃肠病、肝胆病、癌症、抑郁症、脑梗塞、哮喘病都是当今的常见病，与饮食、营养关系密切，或影响到饮食、营养。

这套系列书与以往偏重于诊断和治疗图书的不同之处在于，它从用药和配餐为切入点，相关知识渐次展开，内容更为贴近大众，更为实用。

用药如用兵。

诊断明确之后，用药是否准确，关系到治疗的成败。

书中围绕疾病，讲述用药常识，系统地向读者展示了西药、中成药、中药单方、中药复方，介绍这些药物的作用机制、临床应用、用法用量，以及读者关注的不良反应，注意事项等，介绍近年来临床发展起来的新药品种，介绍药物之间的相互作用，这些知识有助于读者提高用药的科学性和合理性。

民以食为天。

疾病得以控制，营养不容忽视。

在患病过程中，患者的消化功能受到影响，营养素的摄入利用受到干扰。

配餐就是根据病情的不同给予多样化、富有营养、合理烹调的平衡饮食。

书中围绕疾病，讲述配餐常识，一一介绍季节配餐、每周配餐、每日配餐、替换食谱、食疗食谱，介绍适合疾病治疗的食物，介绍食物之间、食物与药物之间的相互作用，使配餐起到辅助治疗、增强体力，减轻靶器官负担的作用。

《用药配餐系列》的作者队伍，有几十年临床工作经验的主任医师，有年富力强，获得博士学位的后起之秀。

由于这套书涉及到临床、西药、中药、营养、食疗、厨艺等内容，专业性强、知识面宽、信息量大，因此聘请了一些相关专业的资深专家学者审定书稿，确保书的内容准确，质量上乘。

《用药配餐系列》的出版，最大受益者是普通百姓，通过阅读，他们可以对所患疾病有一个全面了解，对用药和配餐有一个全新认识，以便更好地接受和配合治疗。

此外，对于临床医生、临床药师、临床营养师、临床护士、基层全科医生，都有参考价值。

我将一如既往，热切地期待着读者的反应！



<<精华版>>

编辑推荐

#### 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>