

<<糖尿病自疗一本通>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自疗一本通>>

13位ISBN编号：9787538445350

10位ISBN编号：7538445358

出版时间：2010-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：杨金奎 主编

页数：189

字数：120000

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>

<<糖尿病自疗一本通>>

内容概要

本书用通俗易懂的语言，告诉读者如何在家自我护理糖尿病。

书中不仅以图文形式深入浅出地阐释了糖尿病发病原因、发病机制以及防治关键，还有如何在家进行自我监测和正确用药。

同时，还介绍了糖尿病患者最关心的饮食疗法，帮助糖尿病患者重建饮食金字塔，例如，如何使用食物交换份从而做到营养均衡，并列举了降糖食物，真正从饮食上控制血糖。

在生活起居护理方面，书中列举了种类丰富的运动疗法和详尽的注意事项，以及糖尿病人需要注意的生活细节。

糖尿病还会引发一系列并发症，本书也给出了常见糖尿病并发症的防治方案，帮您真正做到防患于未然。

<<糖尿病自疗一本通>>

作者简介

杨金奎，男 43岁，医学博士，博士生导师。

北京同仁医院内分泌科主任，教授，主任医师。

首都医科大学内分泌与代谢病学系主任，北京市糖尿病防治办公室主任，北京市糖尿病综合会诊中心主任，中华医学会北京分会糖尿病专业委员会副主任委员，《中华糖尿病杂志》通信编委，

<<糖尿病自疗一本通>>

书籍目录

第1章 糖尿病为啥缠上你 测测看：关于糖尿病，你知道多少 啥是糖尿病 为啥糖尿病这么可怕 典型症状“三多一少” 没啥症状，也可能得糖尿病 糖友有话说：抗“糖”路上拾零 糖尿病爱找这些人 图解发病机制 不得不说的两件事：血糖与胰岛素 防病治病的“五驾马车” 糖友有话说：我是怎样控制糖尿病的第2章 自疗从自我检测开始 测测看：你知道怎么做糖尿病检查吗 定期体检，未雨绸缪 早筛查、早发现、早治疗 查血糖，选好方法和时机 只查血糖行不通 警惕“黄色血糖” 糖友有话说：我是这样监测病情的 做好检查前的准备 教你看懂化验单 评估病情，心中有数 掌握自我监测的方法 糖友有话说：我的化验单第3章 吃什么糖友聊不完的话题 测测看：降血糖，你吃得对吗 吃出来的高血糖 重建饮食金字塔 热量控制最关键 计算食物交换份：精打细算来吃饭 教你设计一日食谱 糖友有话说：培养好的饮食习惯 不挨饿的吃法 老糖友经验谈：关注升糖指数 有助于血糖控制的食物 喝水大有讲究 甜味剂：糖果替代品 这样吃水果 稳定血糖的食物营养素 饮食误区看清楚 糖友有话说：特殊情况怎样吃第4章 降糖药和胰岛素用对了才见效 测测看：你的用药是否合理 解读常见降糖药 药丸怎么吃 总被误解的胰岛素 把握好胰岛素的注射时机 糖友有话说：用胰岛素泵的经验谈 降糖药与胰岛素的联合使用 如何应对胰岛素的不良反应 外出如何保存胰岛素 辨证分型，中医治疗的好处 8种推荐中药 8种推荐药方 糖友有话说：老年糖尿病用药注意啥第5章 并发症防胜于治 看一看：防治并发症误区 图解各类并发症 做好早期自查 低血糖最危险 令人生畏的中毒与昏迷 急救知识一点通 糖友有话说：我帮老伴“抗糖” 肾，需要细心呵护 保护好双足 血糖、血压、血脂“三管其下” 为何易骨折 警惕神经病变 让双目不混浊 防治痛风这样吃 糖友有话说：和并发症作斗争第6章 稳定血糖功夫在日常 看一看：你有多少生活误区 从早到晚，盘点生活细节 推荐一日运动计划表 日常运动注意啥 多项运动，选哪种 遭遇运动误区 糖友有话说：不花钱的“药” 保养口腔的方法 皮肤护理是重点 糖友有话说：运动助我降血糖第7章 放宽心照样长命百岁 看一看：糖友最易出现的“心结” 心情差，血糖也会高 糖尿病病人患抑郁症概率高 让心情舒畅的5件事 糖友有话说：糖尿病心理历程第8章 特殊糖友更需家人呵护 妊娠与糖尿病 2型糖尿病盯上胖娃娃 糖友有话说：我的“小糖女” 附录 居民膳食营养摄入参考量 食物血糖生成指数表 适合不同热量需求的三餐参考食谱 日常运动热量消耗表

<<糖尿病自疗一本通>>

章节摘录

插图：患者精神压力大糖尿病往往给患者带来巨大的精神压力。

据统计，糖尿病患者抑郁症发生率高达30%~50%。

一些糖尿病患者得知自己得了糖尿病后，心里就像压了块石头，情绪低落到了极点，有的甚至以为离死亡不远了。

于是，成天都把自己关在家里，不愿意与外界交往了。

有些患者，面对起起伏伏的血糖烦恼不已，生怕自己吃的不对，血糖又上升了，每天都处于焦虑的状态。

还有的患者，为了治好糖尿病，什么方法都试，什么方法都用，结果血糖依然徘徊在危险边缘。

增加经济支出根据我国部分城市调查显示，普通糖尿病患者每年人均花费3726元，有并发症的糖尿病患者每年人均花费达13897元。

比如：糖尿病足治疗的平均费用在2万元以上，糖尿病肾病的透析治疗花费每年在5万元以上，一次眼底病变的激光治疗在3000元以上，一次脑血管意外的治疗费用在1万元以上。

生活质量下降一旦得上糖尿病，就是一辈子的事情。

糖尿病的治疗不仅仅依靠药物，还包括饮食、运动等生活细节上的严格要求。

糖尿病患者听到最多的就是，这也不能吃，那也不能吃。

似乎除了萝卜白菜，好像没什么能吃的了。

尤其是对于以前偏爱甜食的患者来说，似乎失去了许多生活乐趣。

<<糖尿病自疗一本通>>

媒体关注与评论

要控制好糖尿病，关键还是靠自己，掌握自我预防和治疗方法，可以减慢甚至阻止糖尿病的步伐。

——《健康时报》“心脑血管版”编辑 许晓华在所有疾病里，糖尿病可能是最依赖患者自我管理的一种。

这本书，囊括了糖尿病预防、诊断、治疗、日常护理等方方面面的知识，对患者来说，无异于系统地聆听了名院名医最权威的讲座。

——《生命时报》“糖尿病防治版”编辑 张彤

<<糖尿病自疗一本通>>

编辑推荐

《糖尿病自疗一本通》由北京市糖尿病防治办公室主任倾力主编。

<<糖尿病自疗一本通>>

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>