第一图书网, tushu007.com

<<高血糖患者宜与忌>>

图书基本信息

书名：<<高血糖患者宜与忌>>

13位ISBN编号：9787538858389

10位ISBN编号：7538858385

出版时间：2008-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：良石，任艳灵　主编

页数：212

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

“甜蜜杀手”是人们赋予糖尿病的一个美称和敬称。
在人们生活水平逐渐提高的今天，糖尿病也见机行事。
其发病率及所造成的病死率也已上升到继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三位，成为严重威胁人们健康的慢性疾病之一。
以我国为例，在1980年全国糖尿病的患病率为0.67%，而在2002年竟然飚升至4%。
近5倍的增加，让所有人为之震惊，更为之胆怯。
因为糖尿病不仅严重的影响患者的生活质量，而且也给家庭与社会带来了沉重的负担。
糖尿病的危害是不言而喻的，尤其是以高血糖为主要特征的糖尿病。
患者若是长期处在高血糖状态，会引发更多的并发症。
而这些并发症不仅可使糖尿病患者的生活质量下降，还在很大程度上增高了糖尿病的病死率。
迄今为止，人们还没有研究出根治糖尿病的方法，所以不少人一直生活在糖尿病的阴影之中。
然而让人感到欣喜的是，糖尿病虽然不能够根治，但是却能够预防并通过一定的治疗手段将血糖降到接近正常的水平。
这就需要糖尿病患者，尤其是初发患者，能够正确认识糖尿病并正确管理自己的衣食住行，从而减少并发症的发生及有效控制病情。
这本《高血糖患者宜与忌》将是你的指导老师。
本书重点明确并立足于糖尿病的日常保健，以“宜”与“忌”的方式向人们一一阐述，使人们清楚地了解到自己对糖尿病的疾病认识、饮食疗法、运动疗法、药物治疗、日常保健等方面的认识不足与种种误区，并根据指导来加强认识与纠正这些误区，在一点一滴中使糖尿病病情得到最大限度地控制。
真诚的希望，本书能够对广大糖尿病患者有所帮助！
编者2008年8月

<<高血糖患者宜与忌>>

内容概要

本书共分6章，立足于高血糖患者的日常保健，首先提出专家忠告并向读者阐述了了解高血糖患者宜与忌的重要性，然后从高血糖患者最基本、最关键的饮食疗法开始，逐一向读者介绍了运动、用药、护理保健以及心理保健的宜与忌。
本书内容丰富，语言通俗易懂，是高血糖患者在日常生活中防微杜渐、自我护理、自我康复的一本指导性图书。
本书不仅适用于高血糖病患者阅读，而且也可供糖尿病医护人员参考和借鉴。

第一图书网, tushu007.com

<<高血糖患者宜与忌>>

书籍目录

第一章 专家忠告
知“宜”让你与健康零距离
懂“忌”让你远离危害
让“宜”与“忌”与你共同控制糖尿病
1.饮食之“宜”与“忌”，帮你细心调理
2.运动之“宜”与“忌”，帮你舒筋活骨
3.用药之“宜”与“忌”，帮你防范治疗
4.护理之“宜”与“忌”，帮你巧心修养
5.心理之“宜”与“忌”，帮你舒心畅气

第二章 饮食宜与忌
饮食结构9宜
1.高血糖患者宜精打细算每日所需热能
2.高血糖患者宜巧妙安排全日的主、副食量
3.高血糖患者宜合理安排每日餐次
4.高血糖患者宜少食多餐
5.高血糖患者睡前宜合理加餐
6.高血糖患者宜合理进食甜味剂
7.老年高血糖患者夏天宜多喝水
8.高血糖患者宜亲近杂粮
9.高血糖患者宜知道各类食物的配伍禁忌
菜篮子里20宜
1.高血糖患者宜以绿色蔬菜为主打
2.高血糖患者宜生吃蔬菜
3.高血糖患者宜多吃茎叶蔬菜
4.糖尿病肾病患者宜多吃鱼和蛋
5.高血糖患者宜食水产品
6.高血糖患者宜食鸽肉
7.高血糖患者宜食洋葱
8.高血糖患者宜食南瓜
9.高血糖患者宜食芦笋
10.高血糖患者宜食苦瓜
11.高血糖患者宜食黄瓜
12.高血糖患者宜食冬瓜
13.高血糖患者宜食丝瓜
14.高血糖患者宜食萝卜
15.高血糖患者宜食胡萝卜
16.高血糖患者宜食芹菜
17.高血糖患者宜食银耳
18.高血糖患者宜食蕹菜
19.高血糖患者宜食马齿苋
20.高血糖患者宜食大蒜
水果篮里7宜
1.高血糖患者宜合理进食水果
2.高血糖患者宜食香蕉

3.高血糖患者宜食苹果
4.高血糖患者宜食柚子
5.高血糖患者宜食罗汉果
6.高血糖患者宜食山楂
7.高血糖患者宜食核桃
营养物质8宜
1.高血糖患者宜合理进食蛋白质
2.高血糖患者宜合理进食碳水化合物
3.高血糖患者宜合理进食食物纤维
4.高血糖患者宜合理进食脂肪
5.高血糖患者宜常食含钙食物
6.高血糖患者宜常食含镁食物
7.高血糖患者宜常食含锌食物
8.高血糖患者宜常食含铬食物
五谷杂粮10宜
1.高血糖患者宜食莜麦面
2.高血糖患者宜食荞麦面
3.高血糖患者宜食大麦
4.高血糖患者宜食陈粟米
5.高血糖患者宜食麦麸
6.高血糖患者宜食扁豆
7.高血糖患者宜食绿豆
8.高血糖患者宜食黑芝麻
9.高血糖患者宜食赤小豆
10.高血糖患者宜食黄豆
零食饮料4宜
1.高血糖患者宜合理饮用饮料
2.高血糖患者吃零食宜选择合适的时间
3.高血糖患者宜食牛奶
4.高血糖患者宜喝豆浆
饮食19忌
1.高血糖患者忌不控制饮食
2.高血糖患者忌不控制副食摄入
3.高血糖患者忌只吃菜、不吃饭
4.高血糖患者忌将毒草当野菜
5.高血糖患者忌多吃薯类食物
6.高血糖患者忌不限制食盐的摄入
7.高血糖患者忌限制饮水
8.高血糖患者忌不了解食物的血糖指数
9.高血糖患者忌“狼吞虎咽”
10.高血糖患者忌用肉食代替主食
11.高血糖患者忌挨饿
12.高血糖患者忌不注意烹调方法
13.高血糖患者忌过食瓜子、花生
14.高血糖患者忌盲目食用褪黑素
15.高血糖患者忌多吃月饼
16.高血糖患者忌酒入愁肠愁更“愁”

17.高血糖患者忌上糖汽水的当
18.高血糖患者忌夏季随意吃西瓜
19.高血糖患者忌多吃汤圆
高血糖患者饮食方案
1.高血糖患者春季宜知如何配餐
2.高血糖患者夏季宜知如何配餐
3.高血糖患者秋季宜知如何配餐
4.高血糖患者冬季宜知如何配餐
5.高血糖患者宜知一日各餐量如何分配
6.普通高血糖患者居家调养1周宜知如何配餐
7.高血糖患者降血糖宜知如何配餐

第三章 运动宜与忌
运动18宜
1.高血糖患者宜明确运动疗法的原则
2.哪些高血糖患者宜采用运动疗法
3.运动疗法为何宜“持之以恒”
4.高血糖患者宜合理控制运动强度
5.高血糖患者宜选好运动“时辰”
6.高血糖患者宜制定好自己的运动计划
7.“糖妈妈”宜适度运动
8.肥胖型高血糖患者宜经常运动
9.高血糖患者为何宜积极游泳健身
10.高血糖患者宜参加气功训练
11.高血糖患者宜常做降糖保健操
12.高血糖患者宜在骑车中寻找乐趣
13.高血糖患者散步宜“量体裁衣”
14.高血糖患者宜知道室外运动的注意事项
15.高血糖患者宜练瑜伽
16.高血糖患者宜踢毽子
17.高血糖患者宜科学评定自己的体力状况
18.高血糖患者踏青宜“悠着点”
运动10忌
1.高血糖患者忌“暴”练
2.I型高血糖患者忌盲目运动
3.高血糖患者忌空腹晨练
4.运动治疗忌不区分病情
5.高血糖患者忌认为家务劳动可以代替运动
6.高血糖患者病情不稳定忌选择运动疗法
7.儿童高血糖患者忌不参加运动治疗
8.高血糖患者忌盲目游泳锻炼
9.高血糖患者忌运动前不做准备
10.体质虚弱的高血糖患者忌拒绝运动

第四章 用药宜与忌
用药20宜
1.高血糖患者宜按规律服药

2.高血糖患者宜了解哪些药物能增强磺脲类药物药效
3.高血糖患者宜正确服用双胍类药物
4.高血糖患者宜了解降糖药控制血糖标准
5.高血糖患者宜正确服用糖适平药
6.高血糖患者宜学会判定磺脲类药物原发性失效
7.高血糖患者宜学会处理磺脲类药物继发失效
8.高血糖患者宜学会判定磺脲类药物继发失效
9.肥胖型高血糖患者宜将双胍类降糖药作为首选
10.高血糖患者宜清楚胰岛素的剂型
11.高血糖患者宜学会正确贮存胰岛素
12.高血糖患者宜选择合适的时间注射胰岛素
13.高血糖患者宜了解胰岛素发挥作用的时间
14.高血糖患者宜胰岛素与口服药配合使用
15.高血糖患者宜学会处理胰岛素的不良反应
16.高血糖患者宜合理安排胰岛素注射和运动的关系
17.高血糖患者宜学会使用短效胰岛素
18.高血糖患者在外就餐宜合理调节胰岛素用量
19.宜知道哪些中药单方、验方可以治疗高血糖
20.哪些高血糖患者宜用针灸治疗
用药21忌
1.高血糖患者忌不在医生的指导下服药
2.高血糖患者忌盲目服用降糖药物
3.高血糖患者忌不会判定药品的失效期
4.高血糖患者忌认为药越贵越好
5.高血糖患者忌跟着广告吃药
6.高血糖患者忌随便停药
7.高血糖患者忌忽视磺脲类药物的不良反应
8.高血糖患者忌忽视双胍类药物的不良反应
9.高血糖患者忌盲目服用磺脲类药物
10.高血糖患者忌盲目服用双胍类药物
11.高血糖患者忌盲目服用多种降糖药
12.哪些高血糖患者忌口服降糖药
13.高血糖患者忌不控制血脂
14.高血糖患者忌拒绝胰岛素治疗
15.高血糖患者忌千篇一律使用胰岛素
16.高血糖患者忌不清楚胰岛素制剂的含量
17.高血糖患者忌随意停用胰岛素或换口服药
18.胰岛素忌使用过量
19.注射胰岛素后忌马上进餐
20.糖尿病孕妇忌拒绝胰岛素治疗
21.糖尿病孕妇忌使用长效胰岛素

第五章 护理保健宜与忌
日常起居22宜
1.高血糖患者宜培养良好的生活习惯
2.高血糖患者宜选择合适的避孕方式
3.高血糖患者宜定期排便

4.高血糖患者喝冷饮宜选择种类
5.高血糖患者宜注意护足
6.高血糖患者宜正确使用电热褥
7.高血糖患者宜提防跌倒
8.高血糖患者宜充分享受冬天阳光
9.高血糖患者宜经常梳头
10.高血糖患者宜经常听音乐
11.高血糖患者宜正确使用电风扇
12.高血糖患者宜注意个人卫生
13.高血糖患者宜穿鞋有讲究
14.高血糖患者宜经常清洗活动性假牙
15.高血糖产妇宜及早开奶
16.高血糖患者外出的注意事项
17.高血糖妇女在特殊时期宜注意哪些问题
18.高血糖妇女宜接受孕前医疗
19.高血糖孕妇宜合理补钙
20.高血糖孕妇宜定期上医院检查
21.高血糖儿童宜参加夏令营活动
22.高血糖患者宜事先安排好生育计划
日常护理24宜
1.高血糖患者宜学会自救
2.高血糖患者宜正确认识慢性并发症
3.高血糖患者宜尽量减少并发症发生
4.高血糖患者宜做肾脏的保护神
5.高血糖患者宜做心脏的保护神
6.高血糖患者宜做眼睛的保护神
7.高血糖患者宜做一个日观察记录表
8.高血糖患者宜学会正确使用尿糖试纸
9.高血糖患者宜学会留取尿液标本
10.高血糖妇女留尿标本时宜注意的问题
11.高血糖患者宜积极预防低血糖发生
12.高血糖患者宜学会正确监测尿酮体
13.高血糖患者宜学会自己监测血糖
14.高血糖患者宜了解“黎明现象”
15.高血糖患者宜知道空腹血糖
16.高血糖患者宜知道餐前、餐后血糖
17.高血糖患者宜了解餐后2小时血糖
18.高血糖患者监测血糖宜正确采血
19.高血糖患者宜全面检查身体
20.高血糖患者宜正确剪趾甲
21.高血糖患者宜正确护理脚部创伤
22.高血糖并发高血压病患者宜清晨醒来先服药
23.高血糖并发高血压病患者宜正确使用硝酸甘油
24.高血糖并发高血压病患者宜合理预防便秘
日常护理14忌
1.高血糖患者忌不定期检查身体
2.高血糖患者忌不懂得检测眼睛

3.高血糖患者忌不知道检测血脂
4.高血糖患者忌不及时监测肝功能
5.高血糖患者忌不经常监测肾功能
6.高血糖患者忌不监测尿酮体
7.高血糖患者忌不定期检查糖化血红蛋白
8.高血糖患者忌“轻轻松松”拔牙
9.高血糖患者忌经常戴隐形眼镜
10.糖尿病并发肺结核忌任其发展
11.高血糖患者忌不注意尿量多少
12.高血糖患者忌盲目购买血糖测定仪
13.高血糖患者忌忽视身高和体重
14.高血糖孕妇忌不进行病情监测
日常起居15忌
1.高血糖患者忌“制造熊猫眼”
2.高血糖患者忌“秋冻”
3.高血糖患者忌“饭后一杯茶，饭后百步走”
4.高血糖患者忌洗澡太随意
5.高血糖患者忌盲目驾车
6.高血糖患者忌让热水袋烫伤
7.高血糖患者忌头发“多姿多彩”
8.高血糖患者忌痰液“出口转内销”
9.高血糖患者忌忽视天气变化
10.高血糖患者忌夏天不午休
11.高血糖患者忌忽视婚前检查
12.高血糖患者忌口服避孕药避孕
13.高血糖孕妇忌对涮火锅着迷
14.高血糖患者忌过度淘米
15.高血糖患者忌忽视保健卡的重要性

第六章 心理保健宜与忌
心理保健10宜
1.高血糖患者宜经常与医护人员交流
2.高血糖患者宜保持良好的情绪
3.高血糖患者宜知道糖尿病并不可怕
4.高血糖患者宜树立战胜糖尿病的信念
5.高血糖患者宜开展家庭心理治疗
6.高血糖患者宜笑口常开
7.高血糖患者宜平心静气控血糖
8.高血糖患者消除恐病症宜用心理暗示
9.高血糖患者宜学会应付应激事件
10.高血糖患者宜美容化妆扮靓自己
心理保健12忌
1.高血糖患者忌忽视高血糖对健康的危害
2.高血糖患者忌不懂高血糖的有关知识
3.高血糖患者忌认为能吃能喝就没病
4.高血糖患者忌精神过于紧张
5.高血糖患者忌让恐惧占上风

6.高血糖患者忌走进“ 灰色空间 ”
7.高血糖患者忌病急乱投医
8.高血糖患者忌妒嫉
9.高血糖患者忌忍住泪水
10.高血糖患者忌“ 气 ”出病
11.忌忽视高血糖患者出现的心理障碍
12. I 型高血糖患者忌忽视“ 蜜月期 ”

章节摘录

17.高血糖妇女在特殊时期宜注意哪些问题(1)经期。
糖尿病患者行经前几天血糖波动较大、血糖增高、尿糖增多，此时患者的胰岛素用量需要增多。
在增加胰岛素剂量的同时必须设法防止低血糖出现。
多数患者在行经前几天通过少吃多餐而不改变胰岛素的用量，血糖也可控制得较好。
行经后病情稳定，则胰岛素用量又要恢复行经前的剂量。
(2)孕期。
禁用口服降糖药，包括阿卡波糖一拜糖平，而要改用胰岛素治疗。
因口服降糖药能通过胎盘而易使胎儿出现低血糖，并且口服降糖药还可能导致胎儿的发育异常。
在孕早期(妊娠头3个月)因胰岛素敏感性改变不很明显，所以胰岛素用量变化不是特别大，具体可根据空腹及餐后血糖水平调整胰岛素的剂量。
孕中期胰岛素的敏感性逐渐降低，则胰岛素的用量应逐渐增加。
到孕晚期，胰岛素的用量应比孕前增加2／3左右。
若在胰岛素使用过程中出现饥饿、出汗、心悸等低血糖症状时，应略进食物加以纠正。
对于在妊娠中、晚期最好以少食多餐的方法来避免和纠正胰岛素加量后带来的不良反应。
(3)哺乳期。
因分娩后胎盘排出母体外，使胰岛素拮抗激素的作用消失，从而导致胰岛素的敏感性增加。
故胰岛素剂量需要减量，否则产妇会出现低血糖。
哺乳期也不能使用口服降糖药，因为口服降糖药可以进入乳汁，从而易引起宝宝低血糖，最终不利于宝宝健康成长。
18.高血糖妇女宜接受孕前医疗糖尿病妇女在妊娠前未接受孕前医疗者，其生出的婴儿有先天性缺陷的危险可能增加。
然而，绝大多数糖尿病妇女未得到这种医疗，甚至很多糖尿病妇女还不知道什么是孕前医疗。
如果一名妇女想生一个健康婴儿，那么不论是哪一型患者均需要受到密切关注。
重要的不是患哪一型糖尿病，而是应怎样很好地控制糖尿病。
为使糖尿病得到更好的控制，患糖尿病的妇女在孕前要得到最适宜的治疗。
(1)通过适当的胰岛素注射方案、饮食和运动治疗以及1日多次的血糖监测，尽可能使血糖接近正常值。
(2)通过测定肯定其对风疹有免疫力，如需要可行免疫接种。
(3)检查是否正在用可能损害胎儿的药物。
(4)治疗所有糖尿病引起的并发症如眼病，以防止其在妊娠时恶化。
为了保护母体的健康与安全及减少胎儿畸形的发生，糖尿病妇女应当采取适当的避孕措施。
因此，能否怀孕以及什么时候怀孕均需与糖尿病医生和产科医生共同研究商定。
19.高血糖孕妇宜合理补钙胎儿在母体内要长好全身的骨骼，也就是说这些器官都需要增加钙质。
孕期若增加钙质30克，则其中胎儿需27.4克，胎盘与母体各1克。
为了满足这种需要，孕期妇女(尤其在孕晚期)对钙的吸收会增加，如果食物中的钙不足或补充的钙不够都会使孕妇出现肌肉痉挛(抽筋)、骨骼及肌肉疼痛，严重时还会引起牙齿脱钙、骨质软化。
孕妇每日应保证1500毫克钙质的补充。
其首先可以进行食补即选择含钙多的食物，牛奶及其制品是钙的主要来源，其他如豆类及其制品、深绿色的蔬菜、海带、紫菜、鱼类等也含有丰富的钙，并非常适合糖尿病妊娠妇女食用。
最简便易行的补钙办法是在敲开的骨头中加醋，使骨头中的钙质溶于汤中并去油喝汤，效果极佳。
其次是药补，可在医生的指导下服用钙片。
20.高血糖孕妇宜定期上医院检查妊娠期间的糖尿病变化很大，需要糖尿病专科、产科、儿科以及眼科医生的相互密切合作，以监测好糖尿病和产科方面的变化。
在妊娠的头3个月，每月复诊1次；在妊娠中期3个月，每2周复诊1次；而在妊娠的晚期3个月，每周复诊1次。

如有特殊情况还需要增加上医院检查的次数，必要时需入院检查和治疗。
不是看病的时间也最好与医务人员保持联系，以保证胰岛素的剂量能够得到及时、合理地调整。
21.高血糖儿童宜参加夏令营活动举办糖尿病儿童夏令营对糖尿病患儿来说，是一种很有意义的活动并常使患儿受益匪浅。
举办糖尿病儿童夏令营至少有以下几个好处。
(1)让糖尿病患儿得到一个使他们充分享受生活乐趣的机会，从而有益于他们的身心健康。
因为周围都是糖尿病患儿，通过共同生活、参加集体活动、野餐和郊游而结识新朋友，使他们认识到自己也能像正常儿童那样生活。
患儿自卑感常常会减轻以至消失并变得心情开朗，这对他们来说十分重要。
(2)糖尿病患儿可以集中学习和交流防治糖尿病及其并发症的知识和技能，包括如何安排饮食、如何参加体育运动和游戏、如何掌握胰岛素的使用方法等。
通过共同生活，医生和护士也能有机会帮助病情控制不佳的患儿找出原因而调整治疗，使他们的病情获得更加满意的控制。
(3)通过集体参观使糖尿病患儿得到一个接触社会、增多见识的机会，从而有利于糖尿病患儿将来过和正常人一样的生活。
所以，有条件的地方都应为患儿创造举办糖尿病儿童夏令营的机会，而有志于糖尿病防治事业的企业和厂家也都应积极赞助和支持这项工作。

<<高血糖患者宜与忌>>

编辑推荐

“ 甜蜜杀手 ”是人们赋予糖尿病的一个美称和敬称。
这本《高血糖患者宜与忌》将是你的指导老师。
《高血糖患者宜与忌》重点明确并立足于糖尿病的日常保健，以“ 宜 ”与“ 忌 ”的方式向人们一一阐述，使人们清楚地了解到自己对糖尿病的疾病认识、饮食疗法、运动疗法、药物治疗、日常保健等方面的认识不足与种种误区，并根据指导来加强认识与纠正这些误区，在一点一滴中使糖尿病病情得到最大限度地控制。

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