第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病医师的自疗笔记>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病医师的自疗笔记>>

13位ISBN编号：9787548101918

10位ISBN编号：7548101910

出版时间：2011-4

出版时间：第二军医大学

作者：林嘉鸿

页数：191

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

林嘉鸿医师目前是长庚纪念医院新陈代谢科的主治医师，也是长庚纪念 医院糖尿病联谊会的会长，更是与我们从他学生时代就认识至今超过20年的“ 老朋友 ”， 虽然都是糖尿病医疗团队的成员，但林医师从1型糖尿病 患者到 成为医疗者，使他有最深挚的体验来印证糖尿病的滋味和对策。
今将成长、 习之学到就业，甚至结婚生子等实际生活中的心得，撰写成书来帮助有相同 疑 惑的人，他的爱心和热心真是令人感动。
许多孩童和青少年在面对1型糖尿病的初期，大多跟林医师相同会有许 多 错愕与震惊的反应，全家也会在混乱中不知所措。
但接下来的修复以及重整 生活就有许多差异了：有人故意以逃避或藐视的心态，不仅继续随兴吃喝，注射胰岛素也只是应付了事，如此敷衍的结果，使并发症的威胁逐年增加： 也有的人将所有的心神只专注在这个病上面，把活着的目的完全局限在糖尿 病的照顾，作茧自缚的结果，使他失去生活中应有的乐趣。
而林医师做了最佳示范：在不断探索中看清糖尿病的真相，并以科学的 方法和累积经验来找出最好的应对之道，使这无法根治的糖尿病不仅不是负 担，反而成为保健的动力！
以坚定的意志和单纯开放的心情来做好血糖的控 制，避免低血糖的危险，步步为营地追求他理想的人生目标，并享受众所向 往的生活，使他在扮演每一个角色时都能非常地胜任和愉快！
在《糖尿病医师的自疗笔记》一书中，细说林医师自己罹病后的心路 历程到如何走出困境，并详述面临各种情况的应对办法，又列举许多有关 营养、运动及并发症的防范等知识，皆很有借镜及参考的价值。
因此特以 推荐。
黄妙珠 中国台北长庚纪念医院内分泌暨新陈代谢科顾问医师 长庚大学医学院教授

<<糖尿病医师的自疗笔记>>

内容概要

根据调查，中国的糖尿病患者已经超过1亿，其中甚至有5000万人不知自己罹患糖尿病，比例可说相当高。
《糖尿病医师的自疗笔记》作者——林嘉鸿医师，不仅是位新陈代谢科医师，更是一名病史长达20年的糖尿病患者。
目前虽有许多糖尿病相关书籍，却少有从病友角度出发点的书籍。
林嘉鸿医师不只有医师的专业临床经验，更有超过20年与糖尿病和平共存的贴身体验。
本书内容从预防、饮食、生活、照顾等单元切入，分享医师长久以来的饮食原则与饮食代换法，并公开医师推荐的居家运动，同时提供不同类型糖尿病患者的照护建议（老人、儿童、孕妇等），帮助读者从生活各层面控制血糖、预防糖尿病。

作者简介

林嘉鸿：1974年生，台湾大学医学系毕业，现任中国台北长庚纪念医院内分泌暨新陈代谢科主治医师，林嘉鸿医师不仅是位新陈代谢科医师，更是一名病史长达20年的糖尿病患者。
他在年少时期发现自己罹患1型糖尿病，虽然曾经抗拒、沮丧，但是在经过一番心境转换后，长时间控制血糖的经验让他找到与糖尿和平共处的方法。
甚至立志从医、投入对糖尿病的研究，以期能帮助更多人的健康免于受到糖尿病的威胁。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病医师的自疗笔记>>

书籍目录

Part1　一个糖尿病医师的告白
　回首得知罹病的挣扎
　与糖尿病和平共处
　取得正确的治疗通道
　支持与信任很重要
　如何应付忙碌生活
　照顾非常态生活有方法
　回首20，人生更上一层楼
　糖尿病医师的未来期许
Part2　别让糖尿病找上你
　你是糖尿病高危险人群吗？

　影响健康的隐形杀手
　什么是糖尿病
　糖尿病的3大类型
　你罹患糖尿病了吗
　不可忽视的糖尿病症状
　糖尿病的治疗方法
　糖尿病的并发症
　六大观念，预防胜于治疗
Part3　血糖衡定——糖尿病医师的健康美食新主张
　二大饮食观念帮我稳定血糖
　稳定血糖你该这样吃
　糖尿病医师的饮食秘诀
　跟我一起健康外食
　享受美食有诀窍
　料理DIY，美味又健康
　吃对食物，血糖不失衡
　你一定要学会食物代换法
　糖尿病饮食一天示范
Part4　学习糖尿病医师的生活好习惯
　健康生活从好习惯开始
　六步骤改变你的生活习惯
　找出你的速配运动
　运动简单做，健康大加分
Part5　糖尿病患者的居家照护
　一般糖尿病患者
　老年·儿童患者1
　孕妇患者
　糖尿病并发症患者
　糖尿病患者在学校
　糖尿病患者在公司
附录
　血糖控制疗法?药物?工具
　糖尿病十大Q&A

第一图书网, tushu007.com

糖尿病随身急救小包
专栏
主治医师眼中的嘉鸿
同事眼中的嘉鸿
妈妈眼中的嘉鸿
好友眼中的嘉鸿
偏方草药别乱吃
糖尿病保健食品健康吃
谱出另一段崭新生命乐章

章节摘录

看着旧相片里的自己，那时不过是 一位15岁的中学生，理了一个平头，蜷缩 着身体，坐在书桌前，正努力在为升初三 第一次的模拟考冲刺而埋头苦读，挑灯夜 战。
为了考上第一志愿的高中，我不眠不 休，日子似乎也过得特别快，没什么青春 期特有的叛逆及愁绪。
可是当考试成绩正 一步步如我所愿攀上顶峰的时候，却发现 自己因不明原因地受到体重下降、口渴、 频尿等症状的影响而倍感不适。
起初以为只是念书念得太累，休息 一下就会好转，但是水却是怎么喝都喝不 够．实在受不了。
每天下课的时间就是跑 去上厕所，水壶里的水也不知道被我装了 多少次，水壶容量也愈换愈大，真的快令 我发狂了。
这种情况持续到某个下课的傍 晚，我请父亲带我到诊所去看病。
结果医 生一听症状，就叫我去验尿，竟然发现尿 糖呈现阳性反应。
当下自己也不知道一个巨大的改变即 将降临在我身上，只是傻傻地听着医师的 安排。
接着立刻接受进一步的抽血检验， 果不其然，我的血糖数值竟然高达250 mg/ dl。
于是医生告诉我父亲，这孩子可能 是得了糖尿病，需要马上到大医院做进一 步的检查与治疗。
天哪！
糖尿病怎么会发生在一个孩 子身上呢？
父亲和我当时真的呆住了，顿 时手足无措。
于是抱着一丝丝希望，连忙 赶到另一家大医院的小儿科夜诊挂号。
坐 在侯诊室外，眼睛瞄着电视上我熟悉的节 目，感觉周围的空气仿佛瞬间冻结，我听 不到电视里人物的嬉笑对话，耳边只是回 荡着医师告诉我：“ 你有糖尿病！
”的声 音，心里祈祷着是之前的医生诊断错误。
好不容易诊间的灯号亮了该轮到我了，怀 着忐忑不安的心，我走进诊间。
小儿科医 师看了我拿来的报告，建议我立刻住院。
听到这句话，我开始明白事情可能比我想 象的严重，不过对于糖尿病，我还是不明 白怎么会和我扯上关系。
P12-13

编辑推荐

1.本书获得中国台北长庚纪念医院三大医师联合推荐　　2.作者不仅是位新陈代谢科医师，更是拥有20年病史的糖尿病患者，以过来人经验、专业知识背景教导读者最正确的糖尿病知识。
3.本书内容从预防、饮食、生活、照顾等单元切入，帮助读者从生活各层面控制血糖、预防糖尿病。
4.分享医师长久以来的饮食原则与饮食代换法，学习医师的方法，身为糖尿病患者也可以享受美食的好味道。
5.公开医师推荐的居家运动，养成规律的生活、运动习惯，就不怕糖尿病的威胁。
6.提供不同类型糖尿病患者的照护建议（老人、儿童、孕妇等），给予身旁家人更多的知识。
7.书末收录醣类计算活用小册，切合读者的生活需要，增添实用性。

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