第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病最佳生活方案>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病最佳生活方案>>

13位ISBN编号：9787564019723

10位ISBN编号：7564019727

出版时间：2009-1

出版时间：石赟 北京理工大学出版社 (2009-01出版)

作者：石赟

页数：220

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

芬兰专家经过长期研究发现，良好的生活习惯可以有效防治成年型糖尿病。
芬兰公民保健所公布的最新研究报告显示，健康的饮食结构和有规律地进行运动锻炼，能够使糖尿病患病率降低58%，并能使至少一半的人推迟患糖尿病的时间。
芬兰是糖尿病高发国家之一。
由于受遗传因素和生活方式的共同影响，全国有7%的成年人患有糖尿病。
1998年，公民保健所在芬兰5个城市实施为期3年的糖尿病防治计划，500多名身体肥胖的中年男女被分为两组进行跟踪观察和治疗。
结果发现，接受严格的饮食和运动指导的一组人员身体状况明显良好，糖尿病发病率不到另一组生活习惯没有变化人员的一半。
负责这项研究工作的芬兰科学院院士亚科·图奥米莱赫托指出，不良的生活习惯、身体肥胖和年龄结构是诱发糖尿病最主要的原因。
因此，培养包括饮食在内的良好生活习惯和坚持锻炼对预防糖尿病十分重要。
目前，芬兰正在制定国家预防糖尿病计划，重点通过各种宣传活动使青少年从小就养成良好的生活习惯，以减少糖尿病发病率。
糖尿病不分国籍，请广大的糖尿病患者注意自身的生活调控，珍惜自己的健康！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“五驾马车降血糖”：丰富糖尿病知识：提高自我血糖控制和调节能力；做好病情监测：控制血糖稳定，不让血糖高低起伏；饮食治疗：不挑食、不偏食，定量饮食最关键；运动治疗：消耗血中的葡萄糖，减少胰岛素用量；药物治疗：科学用药，减少药物副作用。

本书以科学的态度，通俗易懂的语言，多方面阐述了糖尿病发病机制与保健方法，旨在帮助大家正确认识糖尿病，树立战胜糖尿病的必胜信心，从而快乐地享受生活的每一天。

本书为糖尿病患者的家庭保健提供了有针对性的指导，帮助每一位病人建立健康的生活方式，战胜疾病，享受人生。

<<糖尿病最佳生活方案>>

书籍目录

第一章 科学用是必须糖尿病患者怎样做到按规律服药盲目服药有哪些危害口服降糖药有哪些原则哪些糖尿病患者忌口服降糖药糖尿病患者如何正确服用降糖药物降糖药控制血糖有什么标准降糖药越贵越好吗怎样判定药品的失效期什么是磺脲类药物原发性失效磺脲类药物的不良反应有哪些如何正确服用磺脲类药物判定磺脲类药物继发性失效有哪些方法处理磺脲类药物继发性失效有哪些方法哪些药物可以增强磺脲类药效肥胖型糖尿病患者宜首选哪类降糖药服用a一葡萄糖苷酶抑制剂应注意哪些事项糖尿病患者宜清楚胰岛素如何分类糖尿病患者如何正确贮存胰岛素哪里是注射胰岛素最佳部位糖尿病患者怎样自己注射胰岛素什么时间注射胰岛素最合适糖尿病患者宜了解胰岛素何时发挥作用糖尿病患者怎样安排胰岛素注射和运动的关系不同类型的糖尿病患者如何使用胰岛素与口服药糖尿病患者怎样使用短效胰岛素糖尿病患者应如何使用中效或长效胰岛素糖尿病患者在外就餐怎样调节胰岛素用量糖尿病患者混合使用胰岛素时应注意哪些问题糖尿病患者如何正确对待胰岛素治疗糖尿病患者如何合理使用胰岛素糖尿病患者为什么要清楚胰岛素制剂的含量糖尿病患者能随意停用胰岛素或换口服药吗为什么注射胰岛素不能固定在同一部位注射胰岛素后能马上进餐吗糖尿病孕妇为什么不能拒绝胰岛素治疗糖尿病孕妇为什么不能使用长效胰岛素使用胰岛素有什么不良反应糖尿病患者怎样使用中医药单方、验方糖尿病患者运用针灸治疗有哪些宜处糖尿病患者怎样使用双胍类药物糖尿病患者如何使用联合降糖药糖尿病患者能随意停服降糖药吗双胍类药物的不良反应有哪些糖尿病患者为什么要控制血脂第二章 生活方式要注意糖尿病患者怎样培养良好的生活习惯糖尿病患者怎样进行自我护理和家庭护理糖尿病患者家属应注意什么问题糖尿病患者怎样养成定期排便的习惯糖尿病患者怎样可以防止跌倒糖尿病患者选鞋时应注意什么问题糖尿病患者怎样清洗活动性义齿糖尿病患者怎样生活更有益糖尿病孕妇怎样补钙为什么听音乐能治疗糖尿病为什么糖尿病患者宜常梳头为什么不能“饭后一杯茶，百步走为什么泡热水澡有害空腹或饱餐后洗澡有哪些害处随便染发有什么不宜盲自驾车有什么危害糖尿病患者“享受冬日阳光”有什么益处糖尿病患者为什么要警惕热水袋烫伤天气变化对糖尿病患者有什么危害糖尿病患者为什么不能秋冻为什么糖尿病患者生活要规律糖尿病患者能熬夜吗糖尿病患者喝冷饮怎样选择种类糖尿病患者怎样正确使用电风扇糖尿病患者怎样正确使用电热褥糖尿病患者怎样正确使用体温表夏季糖尿病患者为什么要远离空调糖尿病患者外出应注意什么问题糖尿病儿童参加夏令营活动有什么好处糖尿病患者婚前须知哪些问题糖尿病妇女在特殊时期应注意哪些问题糖尿病患者受孕前为什么必须接受治疗糖尿病妇女怎样接受孕前医疗糖尿病患者在生育时应注意哪些问题为什么糖尿病孕妇宜定期上医院检查糖尿病妇女选择分娩时间有什么重要性为什么糖尿病孕妇要远离涮火锅为什么糖尿病产妇宜及早开奶糖尿病妇女如何避孕为什么糖尿病患者不能口服避孕药避孕为什么糖尿病患者性生活前宜少量进食保健卡有什么重要性第三章 家庭管理要重视糖尿病患者为什么要做好每天的病情观测记录糖尿病患者为何要定期查体……第四章 控制饮食很关键第五章 适量运动不可少第六章 心理调适要跟上第七章 居家食谱别马虎第八章 中医食疗可参照

章节摘录

杨某外出后乘长途汽车回家，上车时又说又笑，还跟周围的人“侃大山”，然后大家都昏昏欲睡。
几个小时后汽车到达终点站，大家纷纷下车，唯有杨某仍昏睡不醒，叫不应也推不动，因为素不相识，大家也不知道是什么原因，只好马上送去医院。
医院急诊大夫也不能立即判断出是什么情况。
经过全面检查方确诊为糖尿病酮症酸中毒昏迷。
刘某早上起来爬山，当行至半山腰时，突然头晕眼花、大汗淋漓、站立不稳。
一旁的王某见状，以为是心脏病发作，经予硝酸甘油等处理，不见好转，立即送往医院。
经检查原来是低血糖反应，喝糖水后就好了。
这两个例子都发生在糖尿病患者身上，因为情况来得突然，周围的人都不认识，也对其身体状况不了解，很容易出现意外。
我们就认识一个工型糖尿病患者——孙某在边远地区不明原因昏迷，被送到农村卫生院后输葡萄糖抢救，由于不了解病史而用错药物再也没醒过来。
所以，糖尿病患者让周围的人及急诊医生了解自己患有糖尿病是非常重要的。
为此，应设计一个便于携带的自我保健卡。
自我保健卡的内容应包括患者的姓名、家庭住址及电话，经常就诊的医院及医生的联系电话，自己亲人的联系方式，如工作单位、电话及手机号码等。
自己目前的治疗情况，要求写得详细一些，如使用什么药物及药物剂量和每次使用时间。
在保健卡的另一面可写一些提示性语言，如可以写上：“我有糖尿病，如果发现我神志不清、出冷汗或行为怪异，可能是低血糖反应，如果我能吞咽，请给我一杯糖水、果汁或其他含糖的饮品。
如果我在10～15分钟内尚未恢复，请送我到医院给我查血糖并通知我的亲人。
如果我不能吞咽或昏迷了，切勿喂我食物并请立刻送我到医院及通知我的亲人。
谢谢您的帮助。
”

编辑推荐

《糖尿病最佳生活方案》由北京理工大学出版社出版。

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