

<<唐朝诗人伴您轻松治疗糖尿病>>

图书基本信息

书名：<<唐朝诗人伴您轻松治疗糖尿病>>

13位ISBN编号：9787565905063

10位ISBN编号：7565905062

出版时间：2013-1

出版时间：沈兴平、李明子、张锦辉、吴小彬 北京大学医学出版社 (2013-01出版)

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>

## <<唐朝诗人伴您轻松治疗糖尿病>>

### 前言

自20世纪70年代起,我国由于经济的快速发展、环境污染和不健康的行为生活方式等因素致使各种慢性病爆发。

2010年中华医学会健康管理学分会发布的《中国健康体检数据报告》指出,我国慢性病面临“井喷”风险。

慢性病已成为我国最主要的疾病负担和社会负担。

糖尿病是慢性病中一种发病率高且比较严重的疾病。

最新调查显示,目前我国20岁以上成人糖尿病患者总人数达9240万。

我国已成为世界上糖尿病患者人数最多的国家。

我国糖尿病患病率已高达9.7%,意味着现在几乎每10个人中就有1个人得了糖尿病。

糖尿病是导致失明、肾衰竭和下肢截肢的重要原因,是心血管病死亡的主要原因之一。

糖尿病及其具有破坏性的并发症不仅影响病人的健康,危及病人生命安全,也对社会经济和公共卫生造成了巨大危害。

糖尿病目前仍是一种无法彻底治愈的疾病,但却可以通过获得管理糖尿病的必要知识及技能,改善其预后结局。

糖尿病患者一旦确诊就应该马上接受糖尿病教育,学习糖尿病知识,获得良好的自我管理能力,从而预防和延缓各种并发症的发生,提高生活质量。

该书编者设计了一系列有趣的故事,通过介绍一位唐朝诗人来到现代医院的所见所闻,与现代医生、护士及病人们的对话交流,向大众宣传糖尿病的各种防治知识。

该书形式新颖,文笔流畅,形象生动,不失为健康教育科普书籍编写的一种有益的尝试。

同时该书内容全面丰富、科学准确,涉及糖尿病治疗中五驾马车的方方面面,并对糖尿病治疗的最新进展及未来发展趋势均有所涉及,有利于病人通过阅读该书,全方位了解糖尿病的来龙去脉。

总之,该书可使广大糖尿病病人在轻松愉快的氛围中掌握管理糖尿病的必要知识及技能,树立管理好糖尿病的信心,最终改善生活质量,健康长寿。

中华医学会糖尿病学分会主任委员 国际糖尿病联盟副主席 2012年12月

## <<唐朝诗人伴您轻松治疗糖尿病>>

### 内容概要

《唐朝诗人伴您轻松治疗糖尿病》共分八篇，第一篇为糖尿病概说，介绍糖尿病的概念、病因、诊断等基础知识，引出糖尿病治疗的“五驾马车”的概念。

第二篇至第七篇分别介绍糖尿病治疗的“五驾马车”：第二篇为饮食治疗，介绍饮食治疗的目标、原则、方法及技巧等；第三篇为合理运动，介绍运动原则、种类、方法及注意事项等；第四篇为口服降糖药，介绍各种口服降糖药的作用、不良反应及服用方法等；第五篇为胰岛素，介绍胰岛素的类别、作用、不良反应及注射方法等；第六篇为监测，介绍监测的意义，应监测的项目、频率及方法等；第七篇为教育与心理治疗，介绍糖尿病教育的重要性及保持健康心理的重要性，怎样应对心理障碍，如何保持健康心理等；第八篇为并发症防治，介绍糖尿病的各种急、慢性并发症的概念、病因、表现及防治要点等。

## <<唐朝诗人伴您轻松治疗糖尿病>>

### 书籍目录

第一篇糖尿病概说 糖尿病的概念 糖尿病的分型 我国糖尿病的发病率 糖尿病的病因 糖尿病的易患人群 糖尿病的临床表现 糖尿病的诊断 糖尿病的治疗——五驾马车 糖尿病的治疗——外科方法 第二篇饮食治疗 饮食治疗的目标及意义 饮食治疗的原则 个体化食谱的制订 食品的选购 饮食治疗的注意事项 第三篇合理运动 运动的作用 运动前的准备 运动类别——有氧运动 运动类别——抗阻运动 增加体力活动的方法 运动的注意事项 第四篇口服降糖药 磺脲类降糖药 格列奈类降糖药 双胍类降糖药 噻唑烷二酮类降糖药 葡萄糖苷酶抑制剂 GLP—1类似物和DPP—1抑制剂 中成药 第五篇胰岛素 胰岛素的作用 胰岛素的适应证 胰岛素的种类 胰岛素的注射工具 胰岛素笔的注射方法 胰岛素的储存 胰岛素的不良反应 非注射型胰岛素制剂 第六篇监测 监测的意义 测量身高、体重、腰围、臀围 自我血糖监测 检查糖化血红蛋白 监测动态血糖 监测血压 检查血脂 并发症——糖尿病肾病筛查 并发症——糖尿病眼病筛查 并发症——糖尿病足筛查 并发症——心脑血管病变筛查 第七篇教育与心理治疗 糖尿病教育 心理健康的重要性 糖尿病与心理健康相互影响 糖尿病患病的心理历程及应对 抑郁症 介绍一些养心术 第八篇并发症防治 低血糖 酮症酸中毒 高血糖高渗状态 乳酸性酸中毒 心血管病变 脑血管病变 糖尿病眼病 糖尿病肾病 神经病变 糖尿病足 诗人辞行

## <<唐朝诗人伴您轻松治疗糖尿病>>

### 章节摘录

版权页：插图：护士：胰岛素的储存也是很有讲究的。

因为胰岛素是一种蛋白质，在过高、过低的温度下储存都是不适宜的。

已开封的胰岛素可在室温（不超过30℃）下保存1个月。

未开封的胰岛素应在冰箱里2~8℃的环境中冷藏，切勿冷冻，可在有效期内使用，一般能用两年以上呢。

如果需乘飞机或火车等长途旅行时，应随身携带，而不要放在旅行袋等行李中，更不能放在托运的行李中，因为飞机托运舱温度常在冷冻点以下。

诗人：可我们古代没有电，没有你们说的冰箱，我把这胰岛素带回去可怎么储存呀？

病友：你们有井吧，井水冬暖夏凉，你把胰岛素放在一个密封的罐子里，用绳子吊着，放到井下，需要的时候拿出来。

实在不行，只要放阴凉处，避免高温和日光照射也行。

诗人：李大哥，你这方法实用，帮我解决了后顾之忧。

俗话说，是药三分毒，你用胰岛素这么多年，就没发现它有不良反应吗？

胰岛素的不良反应 病友：有，但在医务人员指导下，我还是应对得了的。

我还有赵阿姨现在就和您分享一下这几年在打胰岛素过程中遇到的一些问题及解决方法吧。

有一次我打完胰岛素没有马上吃东西，还有一次我打胰岛素量不小心打多了，都出现了低血糖，人晕晕的，还出汗、心慌。

以后我就知道了，打胰岛素的量要听医生的，而且要多监测血糖，经常到医院给医生看是否需要调整胰岛素的用量，还要规律饮食，就不容易出现低血糖了。

还有刚才说了刚开始打胰岛素时没有轮换注射部位，结果出现皮下硬结，不过不要紧，换了部位就好了！

诗人：嗯，知道了，打胰岛素的量要合适，要规律进食，提防着低血糖。

病友：我打了胰岛素后，开始人变胖了，后来我严格控制饮食，适量运动，体重逐渐减了下来。

病友：还有，我刚开始打胰岛素时感觉看东西有点模糊，我很紧张。

医生告诉我，这可能是由于我原来血糖太高，现在一下子血糖下降，眼睛还不适应，出现了这种反应，不用担心，这种不良反应是暂时性的，过一段时间，随着血糖平稳后，这种不良反应就会逐渐消失。

。

## <<唐朝诗人伴您轻松治疗糖尿病>>

### 编辑推荐

《唐朝诗人伴您轻松治疗糖尿病》设计了一些有趣的故事，采用对话的形式，向您介绍糖尿病的各种防治知识，力求通过生动的故事、新颖的形式、通俗的语言来向您宣传糖尿病知识，以使您在轻松愉快的氛围中学习糖尿病治疗的相关知识。

一切宗旨是为了使您获得管理糖尿病的必要知识及技能，更好地应对糖尿病，最终改善生活质量，延年益寿，享受健康一生。

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>