

<<降血糖101个小窍门>>

图书基本信息

书名：<<降血糖101个小窍门>>

13位ISBN编号：9787802036772

10位ISBN编号：7802036771

出版时间：2009-1

出版时间：橡树国际健康机构 中国妇女出版社 (2009-01出版)

作者：橡树国际健康机构

页数：179

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>

## <<降血糖101个小窍门>>

### 前言

随着社会的发展和人民生活水平的提高，人体的许多疾病都能够成功治愈，但是也有很多疾病是不能够完全被治愈的，像被大众称为“富贵病”的糖尿病。

由糖尿病导致的死亡率已经上升到继心脑血管疾病和肿瘤疾病之后的第三位，成为威胁人类健康的三大慢性非传染性疾病之一。

糖尿病的主要决定因素是血糖的浓度，而血糖的稳定又常常会受到食物、活动、情绪等外在和突发性因素的影响，再加上糖尿病是一种终身性的慢性疾病，所以糖尿病患者的血糖是很难控制的。

虽然国内外的相关专家和学者一直都致力于治疗糖尿病的研究。

## <<降血糖101个小窍门>>

### 内容概要

糖尿病是一种糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱的慢性病，主要表现为人体血液中糖分含量居高不下从而引起“三多一少”（多饮、多食、多尿、体重减轻）等症状。

若血糖控制不好将会导致人体循环、神经系统等病变，进而引发高血压、心脏病、肾病、脑中风、失明、双足溃烂等并发症，因此糖尿病被比喻为疾病的“百货公司”。

所以，生活中对血糖的科学控制就显得至关重要.....

<<降血糖101个小窍门>>

作者简介

橡树国际健康机构，致力于国民健康知识的传播，与中、西医界紧密合作，以普及医学知识，提升国民身体素质为目的，打造老百姓看得懂，用得上的医学普及读本。

## &lt;&lt;降血糖101个小窍门&gt;&gt;

## 书籍目录

饮食小窍门饮食控制 少吃少喝单靠饮食控制，血糖难听话糖尿病患者吃水果要“ 算计 ” 少吃油、吃好油糖尿病患者适量食用绿豆和红豆糖尿病患者吃水果怎么选多喝水对糖尿病患者是好是坏饮食的计算公式无糖食品原是一场文字游戏糖尿病患者应适量尝点“ 甜头 ” 食物搭配禁忌表糖尿病患者的早餐该怎么吃桑叶泡茶——安全降血糖学会咀嚼能控糖糖尿病患者加餐要灵活豆类食物有利控血糖食用洋葱、大蒜益处多糖尿病患者饮食调养原则粗粮的益处食物交换表控制饥饿感的好办法膳食纤维对糖尿病有什么影响运动小窍门糖尿病患者运动注意事项运动时不妨戴个“ 护牙套 ” 走路，不知不觉降血糖踢毽子对糖尿病患者的益处运动要注意“ 软着陆 ” 运动前别忘带“ 三宝 ” 糖尿病患者运动随服药时间走糖尿病足患者怎样运动别让运动伤到糖尿病患者用药小窍门糖尿病患者应避免使嘲加替沙星5种降糖药如何联合应用效果好哪些情况不宜用降糖药中药黄连有助降血糖服用降糖药物，夜间“ 悠着点 ” 药物降糖要小心相生相克服药降糖，餐前饭后有讲究扫清糖尿病用药的盲点注意：降糖药效长并非好事警示：双胍类降糖药应用有禁忌生活管理小窍门糖尿病患者药浴更健康糖尿病患者要守好秋冬关口糖尿病患者外出注意事项糖尿病患者穿袜有讲究糖尿病患者熬夜，血糖波动大糖尿病患者夏季切忌贪凉糖尿病患者开车5注意糖尿病患者高原旅游应慎重 ” 搭乘飞机小提示预防糖尿病足小窍门千里之行，始于“ 足 ” 下糖尿病患者呵护双足谨记16条常摸足背以防糖尿病足糖尿病患者泡脚有禁忌“ 拂痛外洗方 ” 治疗糖尿病足糖尿病足冬季养护要点预防低血糖小窍门酗酒容易引发低血糖预防低血糖要靠“ 巧安排 ” 低血糖昏迷如何急救不让低血糖防不胜防合理使用胰岛素，注意低血糖风险出现低血糖别吃冰激凌预防心血管疾病小窍门高血压和糖尿病是“ 姐妹病 ” 糖尿病与冠心病亲密无间糖尿病患者伤“ 心 ” 悄无声息“ 脂 ”、“ 糖 ” 两手都要硬有高血压的糖尿病患者该怎么吃心理调适小窍门糖尿病患者的心理误区警惕忧郁症“ 引爆 ” 糖尿病治疗糖尿病，心里要有数降糖，要轻松地降心情糟，病情更糟胰岛素使用小窍门保存胰岛素的诀窍关于胰岛素你知道多少胰岛素给药新途径什么时候可以不用胰岛素胰岛素打过量了怎么办胰岛素常见不良反应及应对措施凝胶让口服胰岛素成为现实正确注射胰岛素的方法胰岛素泵给糖尿病患者带来方便自我监测小窍门血糖监测：时间看得准才能测得准自救是糖尿病患者的良医长期打呼噜要注意查血糖糖尿病监测的“ 金标准 ” 服维生素C会影响血糖测定影响血糖仪准确性的10大要因血糖监测的小常识正确采血是血糖监测的基础家用微型血糖仪测血糖要当心糖尿病患者要严防“ 黎明现象 ” 血糖未达标可能是疼痛在作怪糖尿病患者怎样购买血糖测定仪偏方降糖小窍门常食南瓜降血糖丝瓜，糖尿病患者的精品冷水茶——控血糖的良饮荞麦控血糖白扁豆——控血糖“ 白珍珠萝卜汁降血糖柚子——降血糖的必备水果附录一：降糖中草药附录二：人体穴位图饮食小窍门

## <<降血糖101个小窍门>>

### 章节摘录

糖尿病患者选择袜子有讲究。

选择一双适合双脚的袜子能够加强对足部的护理，但是，很多患者不知道如何选购适合自己的袜子。

有的患者认为纯棉袜是最好的，不但穿着舒适合脚，而且吸水性也特别好。

但是却忽略了汗脚患者，因为这类患者脚部出汗时，穿棉袜很容易使粘有汗水的袜子与皮肤黏合，进而摩擦出现水泡，一旦水泡破裂就很容易导致伤口感染。

还有的患者认为脚部有伤就不应该选择带颜色的袜子，他们认为带颜色的袜子一旦褪色就会使染料进入到足部伤口处导致感染。

但是，现在市售袜子一般是不会褪色的，所以患者不必过分担心。

那么患者在选择袜子时应注意哪些问题呢？

在这里我们为您提供以下几点建议：选择混纺材质。

喜爱运动的患者通常会选取棉和人工纤维混纺袜，这种袜子吸汗性强且穿着舒适，很适合跑步或散步。

一般来说，人工纤维主要包括腈纶、尼龙、涤纶和莱卡等，这种材质与棉进行混纺织出的袜子排汗性很强，不会使患者双脚磨出水泡，同时还具有棉袜的耐磨性和舒适性，所以这种袜子备受爱好运动者的青睐。

<<降血糖101个小窍门>>

编辑推荐

《降血糖101个小窍门》由中国妇女出版社出版。  
懂的多一点，用药少一点；压力少一点，身体好一点。

<<降血糖101个小窍门>>

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>