第一图书网, tushu007.com

<<控制糖尿病一本就搞定>>

图书基本信息

书名：<<控制糖尿病一本就搞定>>

13位ISBN编号：9787802499072

10位ISBN编号：7802499070

出版时间：2013-4

出版时间：中华工商联合出版社有限责任公司

作者：秦大伟

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

俗话说：“ 人吃五谷杂粮，没有不生病的 ”。
感冒是病，拉肚子是病，糖尿病也是病，感冒拉肚子没人在意，但如果得知自己得了糖尿病，恐怕就有很多人会变得消沉、恐惧了。
　其实糖尿病是一种与不良生活习惯有很大关系的疾病，这种病虽然不能根除，但也绝非致命，只要能改变以前的不良生活习惯，控制饮食、坚持运动，积极地按照医生的建议控制血糖平衡，就可以和正常人一样工作和生活，并且不影响寿命。
　很多糖尿病人得知糖尿病无法治愈这个事实之后就放弃了治疗，吃喝不知节制，整日消沉，作息无规律，工作也失去了往日的热情，抱着过一天少一天的心态。
但我要说的是作为糖尿病患者不能因为糖尿病无法根治就失去对生活的信心，在这本书里我也介绍了糖尿病的来龙去脉，希望所有的患者都能好好读一读，对糖尿病了解了，对治疗也会更有信心。
　有句话说得好，上帝给你关上了一扇门一定会给你打开一扇窗的。
生病之后，你必须得控制饮食，学会自己计算每天进食的总热量，要知道如何才能吃得既美味又健康。
生病之后，你要注意锻炼身体，多与大自然接近。
锻炼除了能增强身体的机能之外，还能让你心胸开阔，帮你把内心的抑郁之气吐出来。
生病之后，你必须作息规律，改变以前熬夜的坏习惯，睡养生觉，做晨起操……　我希望所有的糖尿病患者都能以淡然的心态对待糖尿病，以积极的行动配合医生的治疗方案，积极地接受饮食、运动、药物和自我监测等多种方法相结合的治疗。
　最后祝所有的病友都能开心、长寿！
　秦大伟

内容概要

《控制糖尿病一本就搞定》内容简介：糖尿病友的健康之路有五个阶段：初识糖尿病（全面了解糖尿病的病因病机、发现与诊断）——适应糖尿病（作为一个糖尿病人的生活安排，与糖尿病和平共处）——控制糖尿病（驾驶糖尿病治疗的五驾马车）——进一步的控制（预防急慢性并发症）——获得全面的主动权（更自由、健康的带病生活）。
《控制糖尿病一本就搞定》通过这五个阶段的详细介绍，帮助更多的朋友真正做到预防糖尿病的五个要点，赶好治疗糖尿病的五驾马车，实现监测糖尿病的五项达标，最终获得生活的主动权，在快乐生活与养病治病中找到平衡。

作者简介

秦大伟，卫生部中日友好医院内分泌科主任医师，教授，国家级内分泌及糖尿病专家，北京糖尿病控制中心副主任，国际糖尿病联盟（IDF）及西太平洋地区，委员会中国代表，国务院特殊津贴获得者。
1990年研究生毕业于协和医科大学。
长期从事中西医结合治疗糖尿病及其并发症的临床工作，具有扎实的医学理论及丰富的中医临床经验，对糖尿病肾病、糖尿病周围神经病变、糖尿病胃肠病、糖尿病足等慢性并发症有一套成熟的中西医结合治疗方案。
发表、翻译论文150余篇，代表论文《运动控制糖尿病临床研究》《中药治疗糖尿病临床观察》等。
从医格言：如履薄冰的慎重·重于泰山的责任。

<<控制糖尿病一本就搞定>>

书籍目录

第一章 与糖尿病不期而遇 第一节 揭开糖尿病的神秘面纱 1.血糖升高是糖尿病信号 血糖为身体器官供能 谁掌握着血糖平衡 2.糖尿病离您并不远 中国人患糖尿病的几率更大 您是糖尿病易感人群吗 糖尿病也会遗传 3.糖尿病患者首先要知道的 了解糖尿病的类型与阶段 糖尿病症状有时不易辨别 小小糖尿病埋藏健康炸弹 4.并发症危害更多 急性并发症 慢性并发症 第二节 及时确诊自己的病情 1.尽早发现糖尿病 易感人群有发病征兆 做好糖尿病确诊检查 部分人群要避免漏诊 糖尿病的最新诊断标准 糖尿病的诊断误区 2.逐项看懂化验单 尿糖 血糖 葡萄糖耐量试验 糖化血红蛋白 糖化血清蛋白 胰岛β细胞功能测定试验 C肽释放试验 尿微量白蛋白（UAER） 尿酮体 糖尿病相关抗体 血脂 3.预防并发症应做的常规检查 第三节 掌握主动权，为健康赢得先机 1.把握先机做糖尿病的主人 抓住时机早治疗 学会自检自察才合格 2.积极参与治疗，定期复查 配合医生，科学治疗 每月定期门诊复诊 每年定期全面检查 3.发挥自我健康管理的职能 自我健康管理的几个关键 生病期间更要应对血糖变化 第四节 得了糖尿病也不妨碍快乐生活 1.将糖尿病切实地融入生活 及时更新糖尿病知识 吸收专家的智慧 重视家居护理 2.学会接纳，是最好的护理态度 接受现实，多和他人交流 调整情绪，摆脱恐惧心理 心态控制方法多多 理性应对才能创造美好 第二章 学会与糖尿病和平相处 第一节 力所能及的小事带来健康 1.控制血糖先要学会吃饭管住嘴，向香、甜的食物说“不”该剩饭就剩饭 饥饿感不是那么难以忍受 获得饱食感，方法也简单 晚餐要适当、适量 学会应对外出就餐 2.绝对不要限制喝水 3.常常运动胜过补身 运动是最简单的控制方法 迈开腿，随时随地运动 4.减肥是最好的“医师” 5.精神平和是治病良药 不较劲、不攀比，最幸福 活得简单最好 6.日常感染不是小疾小患 第二节 和不良的生活习惯说再见 1.烟酒害人，趁早戒掉 吸烟让糖尿病“雪上加霜” 酒至少掂量着喝 2.严格控制饮食习惯 规律饮食是食疗基础 培养良好的饮食习惯 狼吞虎咽不如细嚼慢咽 3.平衡血糖最忌生活不规律 早晨醒后不赖床 按时作息，保证睡眠 要想血糖好，千万别久坐 锻炼的时间，要挤总会有的 养成良好的排便习惯 4.关注清洁与卫生 做好口腔的保健 选择牙具要讲究 洗澡有学问 注意用眼卫生，保护眼睛 第三节 会治病会养病，同糖尿病化敌为友 1.把握糖尿病治疗的“五驾马车” 糖尿病教育是核心 饮食治疗是基础 运动治疗有促进作用 必要时口服降糖药物和胰岛素治疗 自我监测必不可少 2.化敌为友，处理糖尿病的三重“角色” 身边多了一位“诤友”“保健医生”与您如影随形“贴身保镖”保护您 3.患者家属也要贡献力量 做患者的精神支柱 从细节上关心糖尿病患者 家属应多向医生请教 了解必要的糖尿病急症处理知识 督促不配合治疗的患者 第四节 和糖尿病共处的方方面面 1.做一个轻松快乐的糖尿病人 逢事淡然处之，不与人争高低 处好人际关系，减轻精神压力 学会自我放松 2.在特别时期如何与糖尿病共处 糖尿病患者的结婚与怀孕 糖尿病患者的就业与工作 糖尿病患者的出差与出游 第五节 保持和医生、糖友的良好沟通 1.自诊自医会筑成大错 选药不当 急于求成 凭感觉服药 2.治疗与否并不是无关紧要 3.专科门诊有您想不到的作用 4.让就诊治疗更有效的9个方法 5.每次就诊要怎么做 就诊的6个注意事项 医生最关心的问题有哪些 6.从糖友间的交流收获经验 第三章 糖尿病并非不可战胜 第一节 控制血糖先从控制饮食开始 1.饮食治疗是糖尿病治疗的基本措施 为什么要控制饮食 饮食疗法与其他疗法的关系 饮食治疗不是饥饿疗法 饮食疗法的主要目的 饮食治疗不难 2.控制每日膳食总热量 3.限制单糖和脂肪的摄入 注意碳水化合物的控制 摄入优质蛋白质 控制脂肪的摄入 4.高纤维饮食值得提倡 5.认识“血糖生成指数”与“食物交换份法” 血糖生成指数 食物交换份法 6.烹调清淡化 尽量少用油 采用蒸、煮、拌的烹调方式 清淡为主，少盐低糖 适当增加配料 第二节 平衡膳食、营养全面是血糖稳定的保证 1.三餐分配有学问 合理分配各餐次的热量 定时、定量、少量多餐 学会灵活加餐 不吃早餐危害大 2.坚持饮食均衡原则 主食餐餐都要有 奶类是非常好的饮品 蔬菜饱腹又降糖 合理食用水果 肉、蛋、鱼、虾的选择 豆制品是理想食物 优先选择植物油 盐摄入每天不超过6克 3.科学搭配各种食物 合理搭配三大营养素 用五彩装饰您的餐桌 食物品种多样化 适量补充矿物质 吃甜食要小心 4.选对饮品 5.糖尿病患者的饮食误区 不甜的食品随意吃 减少甚至不进食碳水化合物 过多地吃零食 只吃粗粮不吃细粮 植物油多吃没事 减少蛋白质摄入，甚至不吃肉 坚果有益，可以多吃 水果的含糖量低，可以多吃 得了糖尿病，不敢再吃水果 打上胰岛素就可以随便吃了 为了控制血糖，少吃一顿饭 第三节 特殊人群的饮食治疗措施 1.糖尿病肾病患者 2.糖尿病合并高血压患者 3.糖尿病合并痛风患者 4.糖尿病胃轻瘫患者 5.消瘦的糖尿病患者 第四节 加强运动，把多余的热量消耗掉 1.给您几个动起来的理由 运动能实现人体的能量“支出” 运动消除多余脂肪 运动减轻胰岛素抵抗 运动

改善患者的血脂情况 运动促进血液循环 运动改善心肺功能，促进全身代谢 运动改善精神状态，提高生活质量 2.看看您是否适合做运动 运动前一些必要的医学检查 运动的适应证 运动的禁忌证 3.正确地进行运动 运动治疗的1.6字原则 量身定制运动方式 选对时间，运动更有效 科学测定运动量 选择能持之以恒的运动 4.循序渐进，开展运动 环保低碳的快步走 有氧运动方式多、效果好 组合多种形式的运动 5.各种球类运动的好处 6.运动有哪些注意事项 运动装备的选择 运动要确保安全 保持运动的积极性 7.运动不当有副作用 8.糖尿病足患者的运动设计 神经病变型足患者 血管病变型足患者 9特殊人群巧运动 糖尿病孕妇如何运动 老年患者运动需谨慎 血糖控制不理想患者的运动治疗 第五节 心态平和，自信乐观 百病通 1.心态调整方法有万万千 谈“ 糖 ”色变要不得 生气“ 致 ”病，宽心“ 治 ”病 尽量减少各种情志刺激 从认知到行为的改变 2.倡导健康的生活方式 热爱生活，学会忘却 善待自己，享受人生 营造和谐家庭 3.抗糖要用“ 心 ” 4.逐步攻破糖尿病患者的“ 心病 ” 别让“ 抑郁 ”缠上您 做好自我心理护理 远离“ 心理误区 ” 第六节 做好自我监测，有效提高安全指数 1.牢记5个自我监测要点 血糖监测 尿糖监测 尿酮监测 血压及血脂监测 体重监测 2.血糖监测要坚持做 自我监测血糖的意义 哪些人适宜做血糖自我监测 3.血糖自我监测的方法 如何用血糖仪自测血糖 测血糖的步骤 何时监测血糖 血糖监测的频率因人而异 记好血糖自我监测日记 4.血糖自我监测的法则 血糖仪要用心挑 购买血糖仪的注意事项 血糖监测是治疗的依据 一定要坚持做监测记录 要规律、持续地监测 学会调整监测频率 灵活调整监测时间 监测结果要与医生及时沟通 5.尿糖检查很重要 血糖和尿糖之间的关系 检测尿糖的意义 尿糖检查存在哪些缺点 6.血糖控制标准不能“ 一刀切 ” 严控血糖的好处 严控血糖的风险 血糖控制要兼顾利益与安全 不同人群，宽严有别 7.其他需要监测的内容 与糖共舞，应定期做哪些检查 自做足部检查 第七节 合理用药，战胜高血糖 1.药物治疗的一般方法 两种药物治疗方式 药物治疗，何时出手 2.合理用药有原则 糖尿病用药应个体化 早期用药，从小剂量开始 不同药剂，不同服用 谨遵医嘱，切莫自行用药 用好药物这把双刃剑 注意监测肝肾功能 降糖药物继发性失效怎么办 3.各种降糖药物及其适应证 磺脲类口服降糖药 双胍类口服降糖药 α—葡萄糖苷酶抑制剂 格列奈类促胰岛素分泌剂 噻唑烷二酮类药物 胰岛素 4.治疗糖尿病要打“ 组合拳 ”联合用药要早点开始 联合用药的原则 5.使用降糖药的注意事项 口服降糖药的几个最佳时间 如何避免降糖药物的副作用 6.胰岛素的应用 胰岛素的使用方法 什么情况下可以使用胰岛素 胰岛素该往哪里注射 第四章 预防并发症我们有办法 第一节 糖尿病不可怕，可怕的是并发症 1.并发症的危害巨大 需警惕糖尿病并发症爆发 预防糖尿病并发症的几个原则 2.糖尿病并发症防治不能忽略运动 运动的适应证和禁忌证 运动方式与强度 运动时间与频率 运动的注意事项 第二节 急性并发症 1.糖尿病酮症酸中毒 2.糖尿病非酮症性高渗综合征 3.乳酸性酸中毒 4.糖尿病低血糖症 第三节 慢性并发症 1.糖尿病心脏病，关爱从“ 心 ”开始 各项治疗要达标 切勿大喜大怒 加强锻炼提高心血管功能 饮食要做到“ 四低 ” 戒烟也是重中之重 保持大便通畅 2.降糖莫忘保护脑 糖尿病是心脑血管病的主要病因 预防要从平时抓起 避免低血糖伤脑 养成良好的生活习惯 注意脑卒中的先兆 天气因素的影响 3.尽早防治糖尿病肾病 调整生活习惯 降血糖、降血压、降血脂 不使用对肾脏有损害的药物 4.如何防治糖尿病神经病变 感觉神经受损时的注意事项 植物神经受损的防治 5.擦亮您的眼 糖尿病眼病的征兆 糖尿病眼病的筛查 6.如何防治糖尿病消化系统疾病 注意防治便秘 预防溃疡的发生 不要忽视胃轻瘫 防治胆石症 糖尿病与脂肪肝关系密切 糖尿病肝脏损伤 7.当心骨头变酥 积极控制血糖 补充含钙量高的食物 坚持适当运动 适当补充钙剂 8.糖尿病皮肤病变的日常预防 贴身衣服穿纯棉制品 注意卫生 保持皮肤清洁 科学洗澡 防止皮肤外伤 避免搔抓、摩擦皮肤 提高免疫力 9糖尿病患者的口腔保健 1.0如何面对生殖系统疾病 男性如何应对勃起功能障碍 女性如何预防糖尿病合并外阴瘙痒 1.1.如何“ 宝贝 ”您的双脚 1.2.切莫忽视糖尿病并发感染 第五章 有了糖尿病，只会更健康 第一节 您是家中的营养搭配师 1.保证三大营养素的摄取 碳水化合物不缺乏 每餐都有蛋白质 摄入脂肪有选择 2.适当补充维生素和微量元素 不忘蔬菜和水果 增加纤维的摄入 3.进食更健康 食物科学搭配 进餐分配合理 保持清淡饮食 灵活变换食谱 糖尿病患者制定食谱要注意 第二节 运动成为您生活的一部分 1.养成随时随地运动的习惯 充分利用社区内的健身器材 随时随地进行家庭锻炼 莫忘工作时间忙里偷闲 通过网络学习适合的运动方式 2.运动能增强器官功能、心血管功能 跑步可以改善循环 促进代谢，控制体重 改善肺通气 促进消化系统的机能 增强体质，延年益寿 保持关节健康 陶冶情操，磨练意志 第三节 心态更平和，人生更幸福 1.情绪掌控的高手 不紧张，有信心 情绪稳定 2 以平静的心态面对疾病 2.带病的健康人 战略上藐视，战术上重视 远离抑郁，心情更舒畅 第四节 上天是公平的 1.异路也有真风景 疾病也有两面性 学会欣赏不同的美丽风景

人生有很多个新起点 2.您的人生您做主 习惯决定命运 您一样可以享受爱情 重新开始自己的彩色人生

章节摘录

版权页： 插图： 接受现实，多和他人交流 在现实生活中，糖尿病患者往往不愿意花费精力来思考如何克服糖尿病，相反，他花费更多的时间、精力来思考如何逃避这个现实，如何让自己不再意识到自己是一位糖尿病患者。
因而要克服糖尿病带来的困扰，首先需要在心理上战胜它，而心理上战胜它的第一步即要面对它、接纳它，正如一位糖尿病患者所说：“ 只要将血糖控制好，我们与普通人是一样的 ”。
所以，每一位糖尿病患者不应该去逃避现实，而是要努力去了解自身各种感受，并逐渐接受，慢慢摆脱消极情绪，以便及时治疗。
有些初诊糖尿病患者认为自己和健康人不同，于是不愿与他人交流，封闭自己的内心。
其实，这些都是错误的行为，糖尿病患者应积极与家人、糖友、朋友的交流，得到心理上的相互支持。
与他人交流，倾诉情感，这样不仅可以愉悦身心，还可获得治疗经验，认识新的朋友，而且更利于血糖的控制。
调整情绪，摆脱恐惧心理 很多糖尿病患者面对化验单上血糖升高，第一反应就是恐惧。
其实，当人们面临自己不熟悉的环境时，通常都会有一点紧张感，适当的紧张有助于有机体适应环境，恐惧感也可以促进肾上腺素的分泌，刺激有机体交感神经系统，增加机体的警觉性，使得人类能够更快处理所面对的问题，但是过多的警觉性提高，会导致个体身心资源的浪费，草木皆兵，失去了正常分析问题的能力，分散了处理问题的精力。
所以，糖尿病患者要合理分配身心资源，这样不仅可以拓宽你的关注点，更可以促进适应能力的提高，能够更理性地面对和处理问题。
心态控制方法多多 （1）多了解有关糖尿病的知识，评估自己目前的状况，可以先做最坏的打算，有了最坏的打算作为你目前生活状况的参照点，你会变得更加的乐观、开朗，增加自己面对病情的勇气和心理承受力。
（2）要适当调整自己的情绪，有些糖尿病患者的负面的、消极的情绪对身心产生了很大的影响，在这种悲观情绪的影响下，他们拒绝与外界进行适当的沟通、交流，完全将自己封闭起来，守在自己为自己构建的牢笼内。
这样的患者可以先尝试与情况相似的人进行交流，跨出与人交往的第一步，再逐步回归到正常的人际生活中，这样自己的心态也会变得更好。
（3）“ 只要能把血糖控制好，那么我和普通人是一样的 ”，这是每个糖尿病患者心中都应该拥有的信念。
同时要学会憧憬未来。
（4）培养自己其他方面的兴趣爱好，拓宽自己的关注点，根据自己的实际情况扬长避短，有助于取得心理上的平衡，将心中的不公平感逐渐弱化。
理性应对才能创造美好 通常的情况下，人类在面对问题的时候都会有感性、理性两种不同的应对方式。
感性的应对方式是指当面对问题时，情绪波动大，易冲动、悲观、任性、顾影自怜，但却不懂得求助。
感性应对所产生的情绪多是消极的、令人紧张的，并且易让你沉浸在对过去的回忆中，不愿意面对现实，更不会去憧憬未来，长久采用这种方式，会使得人们对生活越来越失去希望，越来越缺乏理性面对的勇气，进而会变得更加消极、悲观，形成一个恶性循环。
糖尿病患者如果采用感性的应对方式会有很多弊端。
首先，会怀疑诊断的正确性，延误治疗；其次，焦虑、恐惧让思想负担加重，产生很多顾虑，再次，您的顾虑重重将加重病情。
人们面对问题时第一反应往往是情绪反应，若要采用理性的应对方式，首先要克服感性思维，理性思维才会发生作用。
只有理性地认识糖尿病，糖尿病患者才能够坦然面对、接受人生的挫折，保持乐观、豁达、开朗的心

态，学会在挫折中成长，真正做到越挫越勇，用自己的努力创造更加美好的未来。
怎么才能做到理性应对呢？
下面我们介绍几种常见的方法：（1）学会接受现在的您。
无论面对任何问题，只有先接受才有可能真正了解。
接受自己不但要接受自己美好的一面，而且要接受自己的不足，乃至不幸，只有接受完全的自己，才能坦然地面对问题、解决问题。
作为糖尿病患者，要做到不对自己目前的状况极力加以掩饰，可以很坦然地与他人谈论自己的疾病、以及其所产生的困惑，即使自己的亲人在您面前提及糖尿病也完全不在意。
（2）善于解决问题。
能真正面对是成功解决问题的第一步，坦然面对后，不是被动等待，而是要马上行动起来，攫取自己能够获取的资源、信息尝试寻找解决问题的方法。
（3）懂得求助。
学会求助是人类生存的基本之道，当我们遇到困难时，可以思考一下能够给予自己支持的社会系统，可以列一张表格，表格内容包括自己可获得社会支持有哪些，哪些支持是很方便使用的，哪些支持是你经常使用的，哪些支持是可用但从未被使用过的。

媒体关注与评论

本书内容丰富，易学易懂；还有许多的漫画，直接明了地传达了一些必要的糖尿病防治知识，非常适合糖尿病患者以及患者家属使用。
——椰子老爸　这是一本非常好的糖尿病科普读物，它帮助包括糖尿病患者及家属在内的广大读者了解和掌握预防、治疗、监控糖尿病的基本知识和技能，非常实用。
——幸福树　本书内容涵盖了糖尿病的发现与诊断、糖尿病饮食治疗、运动治疗、药物治疗、病情监测及并发症防治等患者康复保健与日常生活的方方面面。
照书中说的去做，对糖尿病的预防和治疗非常有用。
——买买提的春天

编辑推荐

《控制糖尿病一本就搞定》深入浅出地讲述了糖尿病的发现与诊断、用药与治疗、自我监测与护理、生活安排、营养与配餐、运动康复及并发症防护等几个方面的知识。
是一本一看就懂、一学就会、一用就灵的糖尿病科普教育读物。
全书采用轻型纸印刷，健康环保。
插画内容轻松好看、易懂易记。
版式设计精美大方，品质高端。
是居家必备的饮食保健指导全书。

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