

<<糖尿病生活窍门一本通>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病生活窍门一本通>>

13位ISBN编号：9787030269935

10位ISBN编号：7030269934

出版时间：2010-5

出版时间：科学出版社

作者：商学征，张润云，关崧 主编

页数：206

字数：165000

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>

<<糖尿病生活窍门一本通>>

内容概要

据国际糖尿病联盟公布的最新数据显示，目前全球2.85亿人患有糖尿病。国际糖尿病联盟预计，如果目前的增长速度不加以制止，到2030年患病总人数将超过4.35亿人。2007年我国部分地区调查显示，大中城市成人糖尿病患病率已接近10%。糖尿病越来越受到世界各国的关注。

《糖尿病生活窍门一本通》从糖尿病患者的饮食、用药、锻炼、自我管理等细节方面入手，用通俗易懂的语言告诉您简单实用的小窍门。

此外，本书还对儿童和孕妇这两大特殊人群给予了关注。

希望本书能为所有糖尿病患者奉上贴心实用的抗糖大餐，让大家的生活更加健康美好！

<<糖尿病生活窍门一本通>>

书籍目录

第一篇 入门篇 什么是糖尿病 什么是血糖 正常人血糖每天有什么变化 什么是空腹血糖 什么是餐后2小时血糖 什么是随机血糖 什么是尿糖 什么是胰岛 什么是胰岛素 什么是代谢综合征 什么是糖尿病前期 什么是苏木杰现象 什么是黎明现象 怎样才知道自己得了糖尿病 为什么糖尿病患者越来越多 糖尿病会遗传给下一代吗 “啤酒肚”是糖尿病的危险信号 焦虑、生气可增加患糖尿病的危险性 糖尿病青睐哪些人 糖尿病有哪些症状 为什么有些糖尿病患者没有症状 怎样认识糖尿病 糖尿病有哪些危害 糖尿病会带来怎样沉重的经济负担 糖尿病能不能根治 糖尿病患者怎样才能健康长寿 什么是治疗糖尿病的“五驾马车” 世界糖尿病日是怎么来的

第二篇 饮食篇 糖尿病患者怎么吃才合理 糖尿病患者怎样做到饮食定时定量 巧用“食品交换份”搭配食物 巧算每日进食量 什么是食物血糖生成指数 用食物血糖生成指数选择食物的技巧 血糖生成指数：糖尿病患者饮食的信号灯 通过饮食稳定血糖的技巧 糖尿病患者怎样掌握食物的数量 糖尿病患者怎样调配主副食 糖尿病患者进餐顺序有讲究 糖尿病患者巧吃水果 糖尿病患者吃零食的技巧 糖尿病患者吃坚果要适量 糖尿病患者慎饮酒 选择优质蛋白质的窍门 增加膳食纤维的窍门 减少脂肪摄入的窍门 糖尿病患者吃油小窍门 糖尿病患者怎样吃糖才安全 糖尿病患者吃甜食的窍门 巧识无糖食品 糖尿病患者喝粥有说道 糖尿病患者巧吃素 糖尿病患者在外就餐技巧 控制饮食感到饥饿怎么办 糖尿病合并高血压患者限盐技巧 糖尿病合并高脂血症患者的饮食技巧 糖尿病肾病患者的饮食技巧 糖尿病合并痛风患者的饮食技巧 糖尿病性胃轻瘫患者的饮食技巧 糖尿病合并骨质疏松患者的饮食技巧 糖尿病合并肝病患者的饮食技巧

第三篇 用药篇 降糖药有哪五大类 磺脲类降糖药有哪些 格列奈类降糖药有哪些 破肌类降糖药有哪些 -葡萄糖苷酶抑制剂有哪些 噻唑烷二酮类降糖药有哪些 服用磺脲类降糖药的6大注意事项 格列奈类降糖药的5大优点 双肌类降糖药的7大宜忌 服用 -葡萄糖苷酶抑制剂有讲究 服用噻唑烷二酮类降糖药的5大宜忌 巧避各种降糖药的“雷区” 病情不同用药有异 根据胖瘦来降糖 个体化用药的技巧 有并发症患者的用药宜忌 巧记降糖药的用药剂量 三餐吃药有讲究 按时服药有妙招 漏服药物巧补救 安全用药记心间 正确对待“不良反应” 频繁换药悠着点 应对“口服降糖药失效”有妙招 空腹血糖高用什么药 餐后血糖高用什么药 空腹和餐后血糖都高用什么药 老人用药需谨慎 两药联用看时机 两种降糖药联用的技巧 巧辨“一药多名” 中药巧降高血糖 单味中药巧降糖尿病性高血压 单味中药巧治糖尿病性心脏病 中药方剂巧治糖尿病患者多汗 中药方剂巧治糖尿病患者手足麻痛 中药方剂巧治糖尿病性心脏病 中药方剂巧治糖尿病性胃轻瘫 糖尿病脂代谢异常的中医调养

第四篇 胰岛素篇 使用胰岛素治疗有什么好处 哪些糖尿病患者须用胰岛素 怎样识别不同胰岛素的标识 “察颜观色”巧识胰岛素 胰岛素需不需要终身使用 常见的胰岛素治疗方案 速效人胰岛素类似物的应用技巧 短效胰岛素的应用技巧 中效胰岛素的应用技巧 长效胰岛素的应用技巧 长效人胰岛素类似物的应用技巧 预混胰岛素的应用技巧 胰岛素强化治疗的好处 胰岛素剂量不可随意调整 巧妙应对胰岛素引起的不良反应 判断胰岛素失效的妙招 漏打胰岛素的补救技巧 血糖波动时巧调胰岛素剂量 让胰岛素“充分起效”的妙招 减轻注射胰岛素疼痛的妙招 合理调配胰岛素与饮食 抽取胰岛素的技巧 预混胰岛素的摇匀技巧 注射时间要掌握 注射部位要选对 注射部位怎样轮换 正确消毒及时更换针头 胰岛素制剂的保存技巧 正确选择和保存胰岛素笔 用胰岛素泵的8大好处 适宜使用胰岛素泵的12类人 不宜使用胰岛素泵的10类人 用胰岛素泵治疗要慎重 使用胰岛素泵要做好心理准备

第五篇 运动篇 运动带给糖尿病患者什么益处 糖尿病患者运动的3大要点 糖尿病患者运动要视情况而定 哪些糖尿病患者适合运动 哪些糖尿病患者不宜运动 适合糖尿病患者运动的项目有哪些 糖尿病患者运动多长时间合适 糖尿病患者运动前巧准备 糖尿病患者运动中多注意 糖尿病患者运动后巧护理 糖尿病患者怎样计算自己的运动强度 不同的运动能消耗多少热量 糖尿病患者运动3步曲 运动期间巧测血糖 运动中如何加餐 如何预防运动引起的低血糖 老年糖尿病患者怎样运动 糖尿病眼病患者怎样运动 糖尿病肾病患者怎样运动 下肢病变的糖尿病患者怎样运动 糖尿病合并肩周炎的运动疗法

第六篇 并发症篇 糖尿病并发症的预警信号 糖尿病的并发症有哪些 如何延缓糖尿病慢性并发症 什么情况易发生低血糖 巧识低血糖 出现低血糖如何自救 服用降糖药引起低血糖的救治方法 出现严重低血糖时家人或朋友怎么办 预防低血糖发生的窍门 防止注射胰岛素引起低血糖的妙招 老年人预防低血糖的妙招 酮症酸中毒的报警信号 如何预防糖尿病酮症酸中毒 发生酮症酸中毒后患者或家人应做哪些事 怎样识别糖尿病高渗性昏迷 怎样预防糖尿病高渗性昏迷 巧识乳酸性酸中毒 糖尿

<<糖尿病生活窍门一本通>>

病患者血压降到多少合适 健康生活巧降压 糖尿病合并高血压患者巧用降压药 怎样早期发现糖尿病性心脏病 防治糖尿病性心脏病妙招 糖尿病患者怎样预防脑血管病 怎样早期发现视网膜病变 怎样及早发现糖尿病肾病 防治糖尿病肾病妙招 糖尿病足的就诊信号 糖尿病患者护足妙招 糖尿病患者巧洗脚 糖尿病患者选鞋要精挑细选 糖尿病患者巧穿新鞋 糖尿病周围神经病变的信号 糖尿病自主神经病变的信号 感觉功能减退的患者如何自我保护 高血糖引起胃轻瘫怎么办 糖尿病患者腹泻或便秘怎么办 糖尿病患者皮肤瘙痒怎么办 糖尿病患者阳痿怎么办 哪些不良习惯会引起脂肪肝 预防脂肪肝妙招 糖尿病并发痛风患者的生活技巧 方方面面预防骨质疏松 糖尿病患者护齿妙招第七篇 生化检查篇 糖尿病患者应定期做哪些检查 空腹血糖应控制在什么水平 餐后2小时血糖应控制在什么水平 测餐后2小时血糖要注意什么 随机血糖应控制在什么水平 血糖达标的3大标准 巧辨空腹血糖增高的原因 巧辨餐后血糖增高的原因 血糖监测频率有讲究 化验血糖不容忽视的9个细节 凭感觉测血糖不可取 测餐后血糖更可靠 监测随机血糖看时机 自制血糖监测本 糖化血红蛋白应控制在什么水平 糖化血红蛋白能否诊断糖尿病 监测糖化血红蛋白的3大注意事项 什么时候需要做口服葡萄糖耐量试验 做口服葡萄糖耐量试验要注意什么 胰岛素释放试验怎么做 C-肽释放试验的正常值是多少 尿糖到底查不查 尿微量白蛋白正常值是多少 什么时候要查尿酮体第八篇 自我管理篇 明明白白做“糖友” 新糖友必知的8件事 看病去大医院还是小医院 看糖尿病专科门诊需“有备而来” 看糖尿病是否要挂专家号 看病时要向医生“诉说” 住院与否看病情 如何选购家用血糖仪 自己测血糖的技巧 血糖仪的校准有说道 血糖试纸应如何保存 家用血糖仪放置有讲究 自测血糖值不准确应如何应对 糖尿病患者春天如何保暖 糖尿病患者春天如何防感染 糖尿病患者夏天怎么吃 糖尿病患者夏天血糖偏低怎么办 糖尿病患者夏天如何护肤 糖尿病患者秋天保健技巧 糖尿病患者秋天怎么进补 糖尿病患者冬天怎么吃 糖尿病患者冬天如何护肤 糖尿病患者洗澡有学问 糖尿病患者出差如何自我保护 糖尿病患者开车讲究多 糖尿病患者找工作需慎重 当好糖尿病患者的家属第九篇 儿童孕妇篇 儿童患糖尿病有什么征兆 哪个年龄段的儿童易患糖尿病 糖尿病患儿应怎么吃 1型糖尿病患儿如何运动 糖尿病患儿怎样自我管理 糖尿病患儿上学应注意哪些问题 糖尿病患儿的家长应做哪些事 怎样从娃娃时期预防糖尿病 怎样区分妊娠糖尿病和糖尿病 妊娠 哪些怀孕妇女容易患糖尿病 怎样早期发现妊娠糖尿病 确诊妊娠糖尿病后该怎么办 如何“吃”掉妊娠糖尿病 怎样缓解糖尿病孕妇的心理压力 妊娠糖尿病女性产后怎样预防糖尿病

<<糖尿病生活窍门一本通>>

章节摘录

什么是糖尿病 糖尿病是遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的一种慢性、全身性、代谢性疾病，主要是由于体内胰岛素绝对或相对分泌不足以及靶组织细胞对胰岛素的敏感性降低，引起蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，其中以高血糖为主要标志。

患者可有多饮、多尿、多食以及体重下降等表现，即“三多一少”症状。

严重时可引起糖尿病的急性并发症。

如果糖尿病长期得不到良好控制，还会造成心、脑、肾、眼、神经等重要器官的损害，甚至致残或死亡。

当前，糖尿病已成为一种发病率很高的慢性病，在我国糖尿病发病率为2%~3%(仅次于心脑血管疾病和肿瘤)。

中华医学会糖尿病分会2006年最新统计显示，中国已经有大约4000多万糖尿病患者，并且每天新增3000人。

<<糖尿病生活窍门一本通>>

编辑推荐

饮食 用药 运动 监测 自我管理 生活小窍门 糖友达健康 选择优质蛋白质的诀窍 每周吃2~3次鱼 去皮鸡肉是优质蛋白的良好来源 适量选择低脂肪肉类(鱼、瘦猪肉和瘦牛羊肉) 每日食用1个鸡蛋 每日摄入适量的豆制品 每日饮鲜牛奶或酸奶1~2袋(杯) 吃少量坚果类食物 预防低血糖发生的窍门 定时、定量使用胰岛素或口服降糖药 准时就餐, 若不能按时进餐, 应在进餐时间吃点水果或饼干等 不宜空腹运动, 运动前要吃些点心, 并保持运动量适度 外出时, 一定要备些糖果和饼干, 当出现低血糖征兆时及时食用 随身携带糖尿病信息卡(包括个人信息、联系方式等) 为预防夜间低血糖, 睡前可以喝一杯酸奶或低脂牛奶, 吃3~5块饼干等

<<糖尿病生活窍门一本通>>

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>