

## <<认识并战胜糖尿病>>

### 图书基本信息

书名：<<认识并战胜糖尿病>>

13位ISBN编号：9787117131087

10位ISBN编号：711713108X

出版时间：2010-8

出版时间：人民卫生出版社

作者：李志尚 编

页数：196

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>

## <<认识并战胜糖尿病>>

### 前言

糖尿病不仅是常见病，多发病，而且也是终身性的慢性疾病，已成为发达国家和很多发展中国家继心脑血管病及肿瘤之后的第三大疾病。

随着营养结构的改变，运动量的减少，肥胖人的增多，以及生活压力的加大，我国糖尿病的患病率正呈现逐年上升的趋势。

早在1992年的“世界糖尿病日”，时任卫生部部长的陈敏章先生向现场咨询的与会者大声疾呼：“糖尿病的事情，现在不抓将来不得了。”

今天的事态，正像人们所预料的那样让人触目惊心。

国际糖尿病联盟一位权威说到：“当今，任何人在任何时间和任何地点都可能发生糖尿病”；国内的知名学者也郑重的提醒国人，“中国是糖尿病发病的重灾区。”

据专家预测，糖尿病将是21世纪的主要疾病，也将成为威胁人类健康的主要危险。

我们必须认识糖尿病，因为它具有持续发展并进行性加重的特点。

世界卫生组织有句响亮的口号：“减少因对糖尿病的无知而付出的代价”；我们必须战胜糖尿病，因为眼下它又盯上了青少年，所以普及糖尿病知识具有时不我待的必要性和紧迫性。

为了强化糖尿病知识普及的需求，结合我们多年的临床实践编写了本书，仅供广大糖尿病朋友及其高危人群参阅。

本书的主要篇幅虽然说的是糖尿病，但无法回避与糖尿病有着密切因果关系的合并症。

所以，本书也为读者提供了高血压、高血脂、高尿酸、高血黏、肥胖症及性功能障碍和睡眠障碍等疾病的预防、诊疗和健康保护的指导意见。

可以说，读者面对的不只是一本书，更是能与您直接交流的专业医生。

由于编者的水平有限，书中的问题在所难免，恳请广大读者和同仁批评与指正。

## <<认识并战胜糖尿病>>

### 内容概要

为使广大读者对糖尿病的“来龙去脉”有个基本认识，本书从“健康与长寿”开篇到糖尿病人能吃什么糖收尾，简明扼要的重点讲解了什么叫糖尿病、哪些人容易得糖尿病、得了糖尿病怎么办？以及在糖尿病治疗中的八大问题，糖尿病如何预防，糖尿病患者十不宜，糖尿病是百病之源，导致糖尿病患者死亡的主要原因，糖尿病人与低血糖，糖尿病并发症如何预防，糖尿病人吃的糖——甜味剂等，内容新颖实用。

本书也介绍了与糖尿病密切关联的“姐妹病”——高血压、高血脂、高尿酸及肥胖症等疾病的防治措施。

全书体现了现代学科的最新进展，同时密切结合传统中医中药的临床特点。对糖尿病患者及其高危人群来说，他们想知道的和应该知道的糖尿病保健与防治知识基本荟萃在册。本书也可作为基层医护人员进行社区糖尿病健康教育的参考资料。

## <<认识并战胜糖尿病>>

### 书籍目录

第一篇 健康与长寿第二篇 我国居民的膳食宝塔第三篇 营养素与新陈代谢第四篇 自由基与抗氧化物  
第五篇 什么叫糖尿病第六篇 糖尿病是怎样被查出来的第七篇 肥胖与糖尿病第八篇 糖尿病的来源究  
竟在哪第九篇 得了糖尿病怎么办第十篇 糖尿病患者的特殊群体第十一篇 糖尿病治疗中的八大问题第  
十二篇 糖尿病如何预防第十三篇 糖尿病病人十不宜第十四篇 糖尿病与高血脂第十五篇 糖尿病是百  
病之源第十六篇 糖尿病病人与低血糖第十七篇 糖尿病并发症如何预防第十八篇 糖尿病病人吃的糖—  
甜味剂结束语本书所涉及的计量单位中文与英文缩写注释

## <<认识并战胜糖尿病>>

### 章节摘录

健康与长寿是人们永恒的主题，是人类共同追求的美好愿望。

几乎人人都会说：“健康是人生的第一财富。”

设想一个病魔缠身的人，不管他如何富有，也无从面对和享受绚丽多彩的生活。

对未来的长寿也肯定打了不小的折扣。

英国哲学家培根说过：“健康犹如真正的朋友，不到失去的时候不知道它的珍贵。”

那么我们又如何理解真正意义上的长寿呢？

按照生物生理学原理，哺乳类动物的寿命是生长期的五至七倍，人类的生长期是20~25岁，所以人的寿命最短是100岁，最长是175岁，公认的平均寿命应该是120岁，实际上连最短的100岁都很难达到。

事实上无疾而终的老人是极少的，说明多数人的死亡都是由疾病造成的。

2008年在北京举办的“慢性病预防与控制的健康与发展”论坛上，专家透露“我国80%的死者是死于慢性疾病。

如果中国人的寿命表中扣除慢性疾病因素，可增加平均寿命13.2岁”。

论坛指出“在患病率方面，慢性病也是扶摇直上。

我国慢性病患者的数量相当庞大，基本上每10人中就有1.3人患有医生明确诊断的慢性疾病”。

论坛又指出，“卫生部数据显示，我国慢性病死亡人数占总死亡数的比例在2000年达到了80.9%，其中肺癌、肝癌、乳腺癌、脑血管病、冠心病、糖尿病的死亡率均呈现出上升趋势”。

洪绍光教授指出：“不少60岁以上的老人在忍受各种慢性疾病的折磨中度过晚年，这大大降低了他们的生活质量。

另外发病年龄也越来越小。

”洪教授说：“为什么我们的经济发展了，钱多了，物质生活水平提高了，有些人反而死得更快了呢？

有人就认为现在心脑血管病、肿瘤、糖尿病都是因为发达了，生活富裕造成的。

错了，完全错了，我认为这些病并不是因为物质文明的提高造成的，而是因为精神文明不足，健康知识缺乏而产生的。

”世界卫生组织（WI-10）对能影响人们寿命的因素作了科学的分析，认为60%的因素取决于生活方式，其中包括饮食习惯、运动锻炼、精神状态、家庭和社会关系。

但必须明确，一个人能否长寿，决定因素不是遗传基因，而主要是生活方式。

日本学者中岛宏说：“全球很多人并非健康，生活方式疾病将成为世界主要杀手，这意味着众多的死亡将源于我们的生活本身——不健康的生活习惯。

”

## <<认识并战胜糖尿病>>

### 编辑推荐

谨以《认识并战胜糖尿病：糖尿病防治知识一本通》献给广大糖尿病高危人群和糖尿病病人，愿他们能够预防和摆脱糖尿病的困扰，赢得健康。

<<认识并战胜糖尿病>>

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>