

<<选择健康>>

图书基本信息

书名：<<选择健康>>

13位ISBN编号：9787121112256

10位ISBN编号：7121112256

出版时间：2010-7

出版时间：电子工业出版社

作者：里瓦·格林伯格

页数：222

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>

## <<选择健康>>

### 前言

那一天，即我听到“糖尿病不是失明、肾病或者截肢的主要原因”这句话的那一天，是我的生活开始发生突变的一天。

自从32年前，我被诊断出糖尿病那时起，我就始终生活在诚惶诚恐之中，担心糖尿病的某一个并发症会成为我躲不开的劫难。

听到这句话，我困惑不解地呆住了，同时也长舒了一口气。

这句话将改变我的糖尿病控制观念，改变我的生活。

说这句话的人是威廉姆·波兰斯基医生，糖尿病心理学家，行为糖尿病研究所的创始人，他是在“应对糖尿病”的研讨会上说出这句话的。

我可以从坐在我周围的人们的脸上看出和我同样的震惊。

在我们整个糖尿病生涯中，这个始终不绝于耳的观念是错误的，怎么会这样呢？

说完这句话后，波兰斯基医生又说“控制不佳的糖尿病才是这些后果的主要原因”。

那一刻，我意识到了了解真相的绝对威力，也意识到了相信谬论的破坏性力量。

我长久以来的恐惧转为了希望：希望自己能够好好地控制糖尿病，那么可怕的糖尿病并发症可能就不是我命中注定的了。

第二年，我参加了波兰斯基医生的另一次研讨会。

这次研讨会是为了那些糖尿病病情控制“脱轨”的人而举办的。

## <<选择健康>>

### 内容概要

《选择健康：糖尿病的50个误区及真相》的独特见解、一些令人深思的案例，以及人人都能做到的方法，为糖尿病患者提供了控制糖尿病、过健康长寿的生活所需的信息。

《选择健康：糖尿病的50个误区及真相》不是枯燥的医疗指南，而是关于我们日常生活的注意事项，它在医学理论上，注重生活实用性，兼顾了科学性与可操作性，内容新颖，是糖尿病患者改变生活观念的参考资料。

糖尿病的早期症状 糖尿病的药物、手术治疗糖尿病与合理饮食、锻炼的关系。

作者通过自己的亲身经历与体会，以革命性的眼光看待这些糖尿病问题，告诉读者在浅显易懂的科学知识基础上掌握正确的生活方式。

糖尿病是一种综合性全身代谢性疾病，病因复杂，治疗过程漫长预防与护理糖尿病的渠道：调节心理、适量运动、养成习惯、合理饮食、减轻遗传和对症治疗。

## &lt;&lt;选择健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 常见误区 误区1 吃甜食导致糖尿病 误区2 只有体重超重才会患上糖尿病 误区3 无须特别注意医生说的“血糖只有一点高”或者“还处于临界线” 误区4 2型糖尿病不如1型糖尿病严重 误区5 刚确诊的糖尿病不可能出现并发症 误区6 只有成年人才得2型糖尿病，只有孩子才得1型糖尿病 误区7 开始注射胰岛素就是开始步入死亡之路了 误区8 家里有人患有糖尿病，则自己也逃不脱 误区9 患有糖尿病的人不能吃糖 误区10 糖尿病是导致失明、心脏病发作、肾病和截肢的主要原因 误区11 大多数糖尿病患者最终会失去自己的双脚 误区12 注射胰岛素很疼 误区13 没有办法阻止自己的孩子患上糖尿病 误区14 糖尿病患者需要穿特殊的鞋子

第2章 医学误区 误区15 治疗糖尿病的药物会导致体重增加 误区16 没有糖尿病症状就不可能得了糖尿病 误区17 体重下降，不再需要用药，就说明没有糖尿病了 误区18 治疗2型糖尿病没有新招 误区19 如果生病了，不怎么吃东西，就不应该用治疗糖尿病的药物 误区20 如果糖尿病控制得很好，就不需要看医生了 误区21 如果注射胰岛素，白天和睡前就必须加餐 误区22 1型糖尿病的治愈遥遥无期 误区23 患上糖尿病的女性不应该怀孕 误区24 日常生活中的压力对糖尿病病情没有影响 误区25 有医生帮助控制糖尿病，因此自己不需要操心了

第3章 饮食误区 误区26 糖尿病患者需要特殊的“食谱” 误区27 健康食物不会令血糖水平升高 误区28 再也不能吃喜爱的食物了 误区29 只要用药物来对付，那么吃什么食物也不要紧 误区30 当感觉到低血糖症状时，就应该一直吃甜食直到感觉好些为止 误区31 糖尿病患者只能吃无糖甜食 误区32 酒精会提升血糖，因此不能喝酒

第4章 健康误区 误区33 要改善糖尿病病情，必须减掉很多体重 误区34 只要用药，是否运动对于控制糖尿病就无关紧要了 误区35 如果脚真的出现了问题，会感觉到疼痛的 误区36 视力变得模糊了，这是因为人老了 误区37 糖尿病患者锻炼身体和做运动是不安全的 误区38 糖尿病与男性勃起功能障碍和女性的性问题无关 误区39 没有办法缓解双脚疼痛 误区40 糖尿病不会影响牙齿和牙龈

第5章 心理误区 误区41 控制糖尿病是一件丝毫不能间断的事 误区42 如果医嘱注射胰岛素，说明糖尿病控制失败了 误区43 自己能够从容应对糖尿病 误区44 青少年一旦了解了照顾自己的重要性，就可以放心了 误区45 患上糖尿病后一切都完了

第6章 实际操作 误区46 不可能得到糖尿病治疗、用品和教育的帮助 误区47 一旦打开胰岛素瓶就必须冷藏保存 误区48 注射器、胰岛素笔用针头或采血针只能使用一次 误区49 乘飞机时不能携带注射器和其他糖尿病用品 误区50 如果开始戴胰岛素泵，就说明糖尿病恶化了

专业词汇表

## &lt;&lt;选择健康&gt;&gt;

## 章节摘录

不用药或者少用药的好处 尽管你的糖尿病不会消失，但是所需用药剂量降低或者不再需要用药还是有好处的。

(1) 减少或者消除药物的副作用。

很多药物有副作用。

临床证据显示，有些药物具有引起心脏病发作、出血性心衰、降低肝、肾功能等副作用，有些药物应用或者检测的时间还不够长，因此它们可能引发的副作用还不明晰。

(2) 方便、节约时间。

减少用药或者不再用药就能够赋予你更多的饮食自由，给你更多的时间来做其他糖尿病控制事宜。

(3) 省钱。

服用药物需要花不少钱，不再用药或者可以减少用药能够为你节省好多钱。

(4) 减小压力，内心更为宁静。

你不再需要不断地去开药，也不需要为完成很多糖尿病控制任务而担心。

减少胰岛素用量的好处如果你患有1型糖尿病，尽管你永远无法完全摆脱胰岛素，可是，减少胰岛素用量也会带来上面所提到的好处的，而且可能有助于更好地控制糖尿病。

如果你患有2型糖尿病并在用胰岛素，那么减少胰岛素用量也会得到这些好处。

《糖尿病解决方案：血糖正常的完全指南》的作者理查德·波恩斯坦医生说，维持很低的碳水化合物摄入量、多运动就意味着能够减少胰岛素的用量。

波恩斯坦医生解释说，少用胰岛素，就能够带来更大的可预见性，带来更好的控制。

这就是他所说的小数定律——注射的胰岛素越少，你的机体实际上能够吸收和利用多少胰岛素、胰岛素多快才能发挥作用等变数就越小。

波恩斯坦医生引用了明尼苏达大学进行的一项研究，这项研究证明，当你注射20单位的胰岛素的时候，从这一天到第二天之间进入血液中的胰岛素的量可能有高达39%的变数。

如果你注射的剂量少一些，特别是如果低于5单位，胰岛素吸收的不确定性就能够降至0。

<<选择健康>>

媒体关注与评论

“终于有人能够告诉那些忍受糖尿病之苦的人们什么是真的、什么是假的，以及什么情况应该采取行动，什么情况应该忽视不管。

”——**弗朗西·拉#鹊内·考夫曼, MD** 糖尿病患者和关心糖尿病患者的亲友的理想选择。  
内容可靠，知识丰富，通俗易懂。

——**理查德·R·罗宾, PhD**, 美国糖尿病学会前会长 这本书给糖尿病患者提供了好好生活的最重要的也是最令人惊讶的信息。

——**威廉姆·波兰斯基**, 行为糖尿病研究所的CEO

## <<选择健康>>

### 编辑推荐

没有多少疾病像糖尿病一样被广泛误解，不过，里瓦·格林伯格改变了这样的记录。在《选择健康：糖尿病的50个误区及真相》中，里瓦为我们揭示了糖尿病的50个误区，告诉我们有关糖尿病的50个真相。

《选择健康：糖尿病的50个误区及真相》中既有顶级糖尿病专家的建议，又有令人佩服的糖尿病患者的故事。

是对还是错？吃甜食引起糖尿病。

糖尿病是失明、心脏病发作、肾病的主要原因。

糖尿病患者需要特殊的“食谱”。

只有体重超重才会患上糖尿病。

2型糖尿病不如1型糖尿病严重。

刚确诊的糖尿病不可能出现并发症。

#### 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>