

<<糖尿病调养100招>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病调养100招>>

13位ISBN编号：9787500844679

10位ISBN编号：7500844670

出版时间：2009-9

出版时间：工人出版社

作者：健康100丛书编委会 编

页数：200

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>

## <<糖尿病调养100招>>

### 内容概要

100个糖尿病患者不可不知的自我管理知识、方法。

生活保养、饮食调养速通，轻轻松松居家调养自疗。

千年良方让血糖降下来、改善由高血糖引起的并发症。

本书从相关病症的基本知识开始，指导读者正确摄取食物及各种营养素，从而远离疾病；并从中医学的角度，指导疾病患者使用简易有效的中药材调养身体，让忙碌的现代人快速缓解、改善相关疾病症状，增强身体的免疫力，以达到治疗疾病、预防疾病的目的。

## <<糖尿病调养100招>>

### 书籍目录

- 第一篇 认识糖尿病篇
- 1.什么是糖尿病？
  - 2.糖尿病与胰岛素有怎样的关系？
  - 3.糖尿病是怎么得的？
  - 4.糖尿病的发病情况如何？
  - 5.如何判断自己得了糖尿病？
  - 6.怎样正确选购和使用血糖仪？
  - 7.肥胖与糖尿病的关系如何？
  - 8.糖尿病患者也会低血糖？
  - 9.糖尿病的高危人群有哪些？
  - 10.糖尿病分哪些类型？
  11. 型与 型糖尿病能不能互相转变？
  - 12.糖尿病的发展可分为哪几个阶段？
  - 13.糖尿病有哪些并发症？
  - 14.如何判断糖尿病病情的轻重程度？
  - 15.女性患糖尿病你了解多少？
  - 16.年轻人也要预防糖尿病吗？
  - 17.糖尿病会遗传吗？
  - 18.妊娠糖尿病是怎么回事？
  - 19.经常吃糖是不是容易得糖尿病？
  - 20.儿童糖尿病是怎么回事？
  - 21.老年糖尿病有哪些特点？
- 第二篇 生活调养篇
- 22.为什么糖尿病患者要提倡运动疗法？
  - 23.适合糖尿病患者的运动方式有哪些？
  - 24.糖尿病患者如何确定运动强度？
  - 25.糖尿病患者在什么情况下不能进行运动疗法？
  - 26.适合糖尿病患者的体操有哪些？
  - 27.糖尿病患者最好的日常生活计划是什么？
  - 28.吸烟对糖尿病患者有什么害处？
  - 29.饮酒与糖尿病有怎样的关系？
  - 30.糖尿病与患者的情绪有什么关系？
  - 31.控制压力对于糖尿病的治疗有帮助吗？
  - 32.糖尿病患者什么情况下应该进行住院治疗？
  - 33.糖尿病患者沐浴要注意什么？
  - 34.糖尿病患者如何拥有好睡眠？
  - 35.为什么糖尿病患者要警惕“黎明现象”？
  - 36.糖尿病患者春夏如何调养？
  - 37.糖尿病患者秋冬季如何调养？
  - 38.糖尿病患者怎样过节？
  - 39.糖尿病需要哪些心理调适？
  - 40.适合糖尿病患者的娱乐项目有哪些？
  - 41.糖尿病患者旅游要注意什么？
  - 42.久坐办公室的人如何防治糖尿病？
  - 43.糖尿病患者手术前后该如何护理？
  - 44.糖尿病患者如何安排性生活？
- 第三篇 饮食调养篇
- 45.糖尿病患者为什么要进行饮食控制？

## <<糖尿病调养100招>>

- 46.如何通过饮食控制饥饿感？
  - 47.糖尿病的饮食需要注意些什么？
  - 48.如何科学安排餐次分配比例？
  - 49.糖尿病患者怎样计算食谱总热量？
  - 50.为什么食品交换份法是患者的最佳饮食调养方法？
  - 51.少量多餐对糖尿病控制有什么好处？
  - 52.糖尿病患者如何选择脂肪类食物？
  - 53.富含维生素的食物对糖尿病患者有哪些益处？
  - 54.为什么说无机盐和微量元素是糖尿病患者的福音？
  - 55.糖尿病患者每天需要多少碳水化合物？
  - 56.糖尿病患者每天吃多少蛋较为适宜？
  - 57.糖尿病患者每天吃多少杂粮比较适宜？
  - 58.糖尿病患者适宜吃哪些种类的蔬菜？
  - 59.糖尿病患者能吃水果吗？
  - 60.糖尿病患者如何吃甜食？
  - 61.如何安排糖尿病患者的主副食？
  - 62.糖尿病患者主食该注意哪些误区？
  - 63.糖尿病患者应该限制饮水吗？
  - 64.适合糖尿病患者的烹调方法有哪些？
  - 65.糖尿病患者为什么要节制盐及酒精类的摄入量？
  - 66.糖尿病患者吃植物油比吃动物油好吗？
  - 67.如何安排 型糖尿病患者的饮食？
  - 68.如何安排妊娠型糖尿病患者的饮食？
  - 69.如何安排儿童糖尿病患者的饮食？
  - 70.消瘦型患者是否可以不进行自我饮食疗法？
- 第四篇 中医调养篇 第五篇 保健食品篇

## &lt;&lt;糖尿病调养100招&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：胰岛素是调节机体各种营养物质代谢的重要激素之一，在体内其他激素的配合下，胰岛素负责糖、蛋白质和脂肪的合成与分解代谢。

而胰岛素调节糖代谢的作用最为显著，它也是机体内唯一有降血糖作用的激素。

这是因为胰岛素能促进全身组织对葡萄糖的摄取和利用，并抑制糖元的分解和糖元异生。

但是，胰岛素分泌过多时，血糖则会迅速下降，身体各个系统也会受到影响，多见惊厥、昏迷等反应，甚至引起胰岛素休克。

既然胰岛素对糖尿病恢复有如此重要的作用，究竟哪些人才需要接受胰岛素治疗呢？

1. 1型糖尿病患者。

这类患者体内分泌胰岛素的胰岛β-细胞被完全破坏，彻底丧失了分泌胰岛素的功能。

2. “久病”的患者。

多数2型糖尿病患者患病后8~10年，不能仅靠口服降糖药来控制血糖，当病情进展到一定阶段，须接受胰岛素治疗。

3. 早期患者强化治疗。

给新诊断的2型糖尿病患者使用为期2周的强化胰岛素治疗后，可以使某些患者3年内无须任何药物，并且仅通过饮食和运动治疗就能维持血糖水平。

4. “多病”的患者。

对于因其他疾病可能引起致命性代谢紊乱的患者，比如需要做大手术、严重创伤、伴有严重感染，他们可能会发生酮症、酮症酸中毒或非酮症性的高渗昏迷。

此时口服降糖药在体内代谢不畅的话，容易使药物蓄积，加重副作用。

5. 糖尿病孕妇。

尽管口服降糖药物可以控制糖尿病孕妇的高血糖，但药物对胎儿是否有影响还没有临床试验的证据，为此，安全可靠的做法是使用胰岛素来控制血糖，以保证母婴安全。

<<糖尿病调养100招>>

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>