

<<糖尿病养生保健金典>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病养生保健金典>>

13位ISBN编号：9787506458573

10位ISBN编号：7506458578

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织

作者：赵进喜//庞博

页数：362

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>

## <<糖尿病养生保健金典>>

### 前言

近年来,由于社会和经济的发展,人口老龄化、生活方式西方化等主要原因,糖尿病在全球范围内正在暴发,中国糖尿病发病率上升得尤其快,随之而来的多种糖尿病并发症已成为糖尿病人群致死、致盲、致残的重要原因,应该引起我们普通大众的重视。

因此,了解一些糖尿病及其并发症的防治以及自我调护知识与方法非常重要。

让我们在日常生活中注意从饮食、运动、针灸、按摩、心理干预等方面开始,在医师的指导下,采取科学而可行的方法,首先从自我管理做起,以更多的养生保健的好方法来预防糖尿病及其并发症的发生发展,对控制糖尿病具有十分重要的意义。

中国是认识糖尿病最早的国家之一。

早在《黄帝内经》中,中医学就有“脾瘵”、“消渴”、“消瘴”等论述,类似于现代医学的糖尿病前期、糖尿病临床期和并发症期。

东汉医圣张仲景(《金匱要略》)提出了治疗药方。

其后,历代医家在实践中,在糖尿病及其并发症药物治疗、食疗药膳、运动健身、针灸按摩等综合治疗方面,积累了丰富经验。

当代医家基于临床实验又提出了一些新观点,积累了许多新经验。

祝谌予教授主张分型辨证,重视活血化淤治法,吕仁和教授主张分期分型辨证,重视糖尿病肾病散结消聚治法,提出了糖尿病及其并发症防治“二五八”方案。

本书基于《内经》“壮火食气”理论,重视糖尿病清热治法,强调辨体质、辨病、辨证的“三位一体辨证”模式。

中医药防治糖尿病及其并发症的临床疗效在不断提高。

## <<糖尿病养生保健金典>>

### 内容概要

作者赵进喜教授是长期从事糖尿病临床工作的一线权威专家，世界中医药学会糖尿病专业委员会副会长兼秘书长，国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科带头人，北京中医药大学博士生导师、北京东直门医院肾病内分泌科主任。

本书集作者多年糖尿病临床诊治工作经验，结合中医“治未病”思想，强调未病先防，既病防变，重点介绍糖尿病自我管理的知识与手段，涉及饮食、运动、心理干预、针灸、推拿、气功等多个方面。

全书注重科学性与实用性的统一，内容丰富，语言通俗简洁，旨在为糖尿病自我管理进行具体而实际的指导。

可供广大糖尿病患者及其家属阅读，也可供糖尿病专业医护人员临床参考，是糖尿病患者自我养生保健之金典。

<<糖尿病养生保健金典>>

作者简介

赵进喜，号医灯，又号慈航，河北省肥乡人，1965年出生，汉族。

医学博士、教授、主任医师、博士研究生导师，名老中医吕仁和教授的学术继承人。

现为国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科建设单位学科带头人，北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科主任，中医药健康咨询网总

## &lt;&lt;糖尿病养生保健金典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 了解您的身体——自我管理的前提 第一节 身体健康的基石——七大营养素 一、糖——能量之源 二、膳食纤维——养生诀窍 三、蛋白质——必需氨基酸的来源 四、脂肪——热量供给者 五、无机盐——天平的重要砝码 六、水——无处不在的生命之源 七、维生素——种类繁多的生命必需物质 第二节 身体的哪些“零件”与糖尿病有关 一、什么是血糖 二、什么是糖化血红蛋白 三、胰腺——一个不为人重视的器官 四、胰岛素——糖尿病发病的核心 五、胰高血糖素——胰岛素的孪生兄弟 六、胰岛素受体——近年研究的热点 七、什么是肝糖原 八、糖的异生过程——血糖从哪里来 九、人体自身激素也会影响血糖 十、肾糖阈——尿里该不该有糖 十一、糖尿病与易感基因——为何说糖尿病有遗传倾向 第三节 三个角度看体型肥胖 一、了解您的标准体重——科学减肥的基础 二、什么是BMI指数——自己到底有多胖 三、腰臀比——看看自己是哪种肥胖 第二章 了解糖尿病的原因与危害 第一节 科学认识糖尿病 一、什么是糖尿病 二、糖尿病——古老而时髦的疾病 三、糖尿病与尿糖 四、如何区分1型与2型糖尿病 五、什么是胰岛素抵抗 六、清晨血糖高——“黎明现象”、“素木基现象” 七、糖尿病与代谢综合征 第二节 糖尿病的病因与机理——为什么会得糖尿病 一、糖尿病发病的导火索 二、老祖宗是如何认识糖尿病的 三、到底是什么导致糖尿病 四、谁是最危险的人 五、糖尿病会遗传吗 第三节 治病求本——体质与糖尿病 一、太阳体质 二、阳明体质 三、少阳体质 四、太阴体质 五、少阴体质 六、厥阴体质 第四节 糖尿病的危害——警钟长鸣 一、糖尿病危害何其多 二、中医说消渴病是怎样发展转化的 三、血糖低了比高了危害更大 四、酮体的危害 五、如何判断糖尿病病情的轻重 六、糖尿病并发症会如何发展 第三章 糖尿病的检查与诊断 第一节 哪些症状应引起高度怀疑 一、最明显的“三多一少”症状 二、不要忽略隐秘的症状 三、血糖高不一定是糖尿病 第二节 糖尿病的诊断与分类 一、美国糖尿病协会(ADA)诊断标准 二、糖尿病的分类 三、遗传缺陷与糖尿病 四、内分泌、胰腺疾病与糖尿病 五、滥用药物与糖尿病 六、免疫介导的罕见类型糖尿病 第三节 有生命危险的急性并发症 一、以恶心、呕吐为讯号的酮症 二、低血糖症和低血糖反应 三、致命的糖尿病非酮症性高渗综合征 四、死亡率极高的乳酸性酸中毒 第四节 糖尿病常见的慢性并发症 一、糖尿病周围神经病变 二、糖尿病肾病 三、糖尿病眼病 四、糖尿病植物神经病变 五、糖尿病足 六、糖尿病性心脏病 七、糖尿病合并高血压 八、糖尿病脑血管病 九、糖尿病骨关节病 十、糖尿病合并皮肤病 第五节 血糖、尿糖相关检查的知识 一、血糖的正常范围到底是多少 二、如何读懂馒头餐与OGTT试验 三、尿糖结果有加号一定是糖尿病吗 四、测血糖方法知多少 五、静脉血与指尖血糖到底有何差别 六、血糖检测存在哪些误差 七、一种无痛苦的血糖检测装置 八、糖化血红蛋白 九、糖化血清蛋白 第六节 血糖、尿糖检测的应知应会 一、在家如何使用血糖仪 二、测餐后血糖需要注意什么 三、怎样知道全天血糖的变化情况 四、尿糖试纸该怎么用 五、血糖单位(mmol/L与mg/dl)如何换算 六、如何换算平均血糖 第七节 不可缺少的其他辅助检查 一、血清胰岛素 二、C肽 三、胰岛素释放试验和C肽释放试验 四、如何留取24小时尿 五、尿微量白蛋白定期检测与24小时尿蛋白定量的差别 六、糖尿病患者血脂检查 七、眼科筛查的方法 八、糖尿病足的常用检查方法 九、糖尿病神经病变相关检查方法 十、糖尿病患者的肝肾功能检测 十一、心电图检查 十二、B超检查 十三、骨密度检查 十四、脂肪分解产物——酮体的检测 十五、肌酐到底是不是毒素 十六、肌酐清除率与放射性核素检查 第四章 糖尿病怎么吃 第五章 运动——糖尿病的重要保健方法 第六章 糖尿病中医药疗法——整体治疗 第七章 糖尿病西医疗法 第八章 糖尿病日常生活自我管理 第九章 糖尿病的预防 参考文献 附录

## &lt;&lt;糖尿病养生保健金典&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 了解您的身体——自我管理的前提 第一节 身体健康的基石——七大营养素 一、糖——能量之源 提起糖，大家立刻就会想到红糖、白糖，就会想到各种甜食。

其实，糖的科学概念，并不限于这些甜甜的红糖、白糖以及糖果等。

糖包括单糖、双糖、多糖、寡糖等不同种类，统称为碳水化合物。

单糖是所有碳水化合物的最基本单位，包括葡萄糖和果糖。

在水果和蔬菜中含有少量的糖醇类物质，糖醇是单糖还原后产生的，在体内消化吸收较慢，代谢不依赖胰岛素，是食品工业中重要的甜味剂和湿润剂，相对来讲适合于糖尿病患者的膳食。

其实，日常所说的葡萄糖很少直接存在于天然食物中。

双糖是由两个单糖组成的化合物，其中蔗糖就是我们常说的糖或食用糖，大家常说的无糖食品，大多是指不含蔗糖，而不是根本不含有糖类。

此外，乳糖、麦芽糖、海藻糖也都属于双糖。

寡糖又称低聚糖，常见的有低聚果糖、低聚甘露醇、大豆低聚糖，甜度通常只有蔗糖的30%~60%。

多糖则是由十个以上单糖组成的大分子糖，包括糖原、淀粉和纤维。

糖原又称动物淀粉，是动物的糖储存库，肝脏、肌肉是储存糖原的主要组织器官。

肌糖原主要供肌肉收缩时能量的需要，肝糖原是血糖的重要来源。

淀粉则是能被人体消化吸收的，是由葡萄糖组成的植物多糖。

纤维是指存在于植物体内不能被人体消化吸收的多糖。

那么，碳水化合物在体内起着怎样的作用呢？

首先，它是机体获得生命必需热能的最经济、最主要的途径。

每克葡萄糖，可为机体提供16.7千焦耳（4千卡）的热量，是心、脑等重要器官所需能量的重要来源。

早上不吃主食上午头就会昏沉沉的，其原因就是碳水化合物不足，大脑缺乏足够的能量而引起的头昏。

碳水化合物本身又是机体重要的组成物质，比如作为遗传物质基础的核酸（即DNA、RNA）就含有戊糖的成分。

它还可以与其他物质，比如蛋白质和脂类结合共同构成机体的物质基础。

.....

## <<糖尿病养生保健金典>>

### 媒体关注与评论

虽然糖尿病是一种终身性疾病，但如果能够做到早期发现、早期治疗，特别是一旦找到有效的治疗规律后坚持治疗，糖尿病病人就可以和正常人一样健康地生活，照样可以活到八九十岁，甚至百岁。

——吕仁和教授 治疗的最高境界为调节，高水平的调节靠权衡，医生要权衡治疗的利弊来帮助患者，糖尿病患者要权衡每一个生活细节的利弊，自我评价、自我约束，塑造良好的生活方式，才能达到健康长寿的目的。

——祝肇刚先生 糖尿病皮肤病应当引起患者的足够重视，对于反复发作、经久不愈的疮疡疔肿，要及时考虑到糖尿病的可能，早期检查，控制血糖是糖尿病皮肤病治疗的重要前提。

——王晓莲主任医师 吕教授的十八段锦功法我坚持练习了一年多的时间，作为一个糖尿病合并类风湿的患者，我受益匪浅，不仅有效地减轻乏力、疼痛等症状，而且使我的心情明显变得舒畅，对于战胜疾病也越来越有信心。

——患者丁娜博士

<<糖尿病养生保健金典>>

编辑推荐

全国知名糖尿病专家权威打造的超实用《糖尿病养生保健金典》。

中国权威糖尿病专家      世界中医药学会糖尿病专业委员会副会长、秘书长      国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科带头人      北京中医药大学博士生导师      北京东直门医院肾病内分泌科主任



<<糖尿病养生保健金典>>

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>