

<<生活妙招降血糖>>

图书基本信息

书名：<<生活妙招降血糖>>

13位ISBN编号：9787509154267

10位ISBN编号：750915426X

出版时间：2012-3

出版时间：人民军医出版社

作者：魏庆芳，王力，刘冰 主编

页数：251

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>

## <<生活妙招降血糖>>

### 内容概要

编者分两章阐述了糖尿病流行趋势、发病原因、临床表现、诊断与治疗及日常调养方法；重点介绍了能够控制糖尿病病情发展、防治糖尿病并发症的101个生活妙招；并附录推介了饮食交换份使用表、运动及日常活动消耗能量表，日常食物在糖尿病防治方面的作用，以及抗糖尿病药物的使用。本书简明实用，有助于从日常生活的方方面面防治控制糖尿病。可供糖尿病患者及其家属参考阅读。

## <<生活妙招降血糖>>

### 作者简介

王力 中国人民解放军第211医院内分泌科主任，主任医师，临床医学硕士。

1985年毕业于第四军医大学。

1990年毕业于第三军医大学，获临床医学硕士学位。

黑龙江省及沈阳军区内分泌专业委员，省及市医疗事故鉴定专家，主编《糖尿病科学治疗与预防》，《糖尿病防治策略》两部著作。

获军队科技进步奖一项，发表文章五十余篇。

## <<生活妙招降血糖>>

### 书籍目录

#### 第一章 糖尿病基础知识

- 血糖是身体的优质“速效”能源
- 食物如何提供血糖
- 胰腺解读
- 什么是胰岛素
- 胰岛素抵抗和代谢综合征
- 糖尿病的诊断标准
- 血糖值的检测及相关知识
- 尿糖和血糖
- 糖尿病的危害
- 1型糖尿病和2型糖尿病
- 哪些人易患糖尿病
- 糖尿病检查
- 糖尿病常见症状
- 糖尿病急性并发症
- 糖尿病急性并发症——低血糖症
- 糖尿病慢性并发症
- 糖尿病三大慢性并发症——糖尿病视网膜病变
- 糖尿病三大慢性并发症——糖尿病肾病
- 糖尿病三大慢性并发症——糖尿病神经病变
- 糖尿病患者容易感染
- 糖尿病皮肤摩擦伤后的护理
- 糖尿病患者鞋袜的选择
- 糖尿病足
- 糖尿病的治疗——“五驾马车”
- “五驾马车”之一——糖尿病教育和自我管理
- “五驾马车”之二——药物治疗
- 糖尿病的胰岛素治疗
- “五驾马车”之三——饮食疗法
- 糖尿病饮食疗法——学会计算热量
- 糖尿病饮食疗法——糖类摄入与生糖指数
- 糖尿病饮食疗法——蛋白质摄入充足
- 糖尿病饮食疗法——注意补充维生素和矿物质
- 糖尿病饮食疗法——增加膳食纤维
- “五驾马车”之四——运动疗法
- 糖尿病运动疗法——运动处方
- 糖尿病运动疗法——学会自我保护
- “五驾马车”之五——糖尿病病情监测
- 糖尿病病情监测——血糖自我监测
- 糖耐量减低

.....

#### 第二章 降血糖的生活妙招

#### 附录A 糖尿病饮食疗法及药物疗法相关资料

## &lt;&lt;生活妙招降血糖&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：自主神经病变 自主神经分布于消化器官、心脏、泌尿器官等，能自行调节这些脏器的活动。

自主神经系统受到损害，它们支配的脏器活动就会受到影响，引起脏器功能减退。

自主神经病变与末梢神经病变相比，起病时相对隐匿，不易被察觉。

主要的神经损害和症状如：出汗异常：不热的时候，局部皮肤不停地出汗，而热的时候反而不出汗。

。

直立性低血压：突然站立时，大脑不能很好地调节血压，导致站立时黑朦，发晕。

胃肠道不适：消化能力下降，患者感反酸、嗝气和食欲缺乏。

排尿不适：有些患者膀胱中储满了尿液却不能感知尿意，有些患者排完了尿却又觉得有尿意。

面神经麻痹：支配面部肌肉的神经发生麻痹，患者可出现口角斜等现象。

眼神经麻痹：眼神经支配眼部的运动，患病后会出现复视、眼睑下垂等现象。

治疗原则为纠正高血糖、高血压、血脂紊乱；给予维生素B1、维生素B12等神经营养素；改善神经微循环；镇痛或对症处理。

运动神经病变 运动神经接受大脑命令，控制相连肌肉的活动。

它们充当的角色是大脑的传话员、肌肉的直接指挥官。

相比末梢神经和自主神经，运动神经受糖尿病的影响相对较少。

运动神经受损的后果不仅仅是不能灵活控制肌肉活动，久而久之，所支配的肌肉力量会下降，肌肉会萎缩。

如果是面神经或眼神经受到伤害，还会影响面貌，造成嘴角歪斜和眼睑下垂等畸形。

真菌感染 如瘙痒、足癣、环形癣菌感染和阴道感染。

瘙痒病常见症状是皮肤变红，局部瘙痒，会从外生殖器感染到大腿内侧。

足癣常见症状是足趾之间的皮肤瘙痒、溃疡和破溃、脱皮以及水疱。

癣病呈环形，发红，起鳞状片，可能瘙痒或有水疱，在足部、腹股沟、头皮、手指或身体他处出现。

阴道感染是白色念珠菌引起的疾病，造成阴道排泄白色分泌物和（或）引起痛痒及刺激感。

糖尿病患者发生上述感染时，必须及时并积极治疗。

一般地，糖尿病患者的感染比非糖尿病患者的感染更难愈合。

## <<生活妙招降血糖>>

### 编辑推荐

《生活妙招降血糖》讲述了生活中有没有切实可行的可以控制糖尿病的食用方法，或者说是窍门，答案是肯定的，这也是编写《生活妙招降血糖》的目的所在。应该说，在掌握糖尿病防治具体原则的前提下，从日常饮食、生活的细节着手，养成良好的习惯，对控制病情发展是非常有利的。

<<生活妙招降血糖>>

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>