

<<糖尿病自我健康管理全书>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自我健康管理全书>>

13位ISBN编号：9787530849736

10位ISBN编号：7530849735

出版时间：2009-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：李慎果，陈怡 编著

页数：390

字数：424000

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>

## <<糖尿病自我健康管理全书>>

### 内容概要

《糖尿病自我健康管理全书》针对糖尿病这一常见病，从健康教育、饮食调理、适当运动、药物治疗、自我监控五方面出发，结合糖尿病患者的生活起居和日常饮食，注重饮食调理、心理呵护以及并发症的防治，详细地讲解了与糖尿病发生有关的危险因素和不良生活方式，以及药物防控糖尿病的方法和糖尿病病情的监控等方面的知识。

从生活的各个方面为糖尿病患者提供了一种全面而健康的生活方式和调养方法，能够对减少糖尿病的发生和危害、提高公众生活质量产生较好的指导作用。

<<糖尿病自我健康管理全书>>

书籍目录

第一部分 健康教育——治糖灵丹妙 第一章 你对糖尿病了解多少——糖尿病基本知识 第二章 长寿不是梦——把长寿当作追求的理想 第三章 治糖先治心——糖尿病患者的心理调适 第四章 良好习惯保长寿——糖尿病患者日常安排 第五章 细节决定健康——糖尿病患者的生活起居与社交 第六章 治病于未病——预防糖尿病并发症和家人患病 第七章 因天之序更长寿——糖尿病患者四季保健大全第二部分 饮食调理——“吃掉”糖尿病 第一章 既要降糖，又要生活质量——管好自己的嘴 第二章 从此不为吃饭愁——糖尿病患者饮食计算 第三章 药疗不如食疗——吃出健康的血糖 第四章 来自菜篮子的“降糖妙药”——对糖尿病患者有益的食物 第五章 无需与美食“绝缘”——对糖尿病有益的食谱及营养功效 第六章 应天顺时最长寿——糖尿病患者四季饮食原则 第七章 吃对食物不生病——糖尿病合并其他疾病或特殊情况的饮食第三部分 适当运动——轻松走出“糖人街” 第一章 运动——降糖的金钥匙 第二章 按摩经络胰岛——降糖的快捷键第四部分 药物治疗——明明白白吃药 第一章 降糖药——怎么吃才有效 第二章 胰岛素——葡萄糖打开细胞的钥匙第五部分 自我监控——降糖的晴雨表 第一章 治糖不能跟着感觉走 第二章 糖尿病的基本监控 第三章 糖尿病急性性并发症的监控

## <<糖尿病自我健康管理全书>>

### 编辑推荐

你对糖尿病了解多少？

糖尿病患者怎样进行心理调适？

糖尿病患者应保持怎样的生活起居？

应该如何预防糖尿病的并发症？

糖尿病患者该如何进行四季的保健？

《糖尿病自我健康管理全书》由糖尿病防治专家，国内知名的老年医学专家李慎果编著，教您健康教育，治糖灵丹妙；饮食调理，“吃掉”糖尿病；适当运动，轻松走出“糖人街”；药物治疗，明明白白吃药；自我监控，降糖的晴雨表！

<<糖尿病自我健康管理全书>>

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>