

<<远离糖尿病 你我他都行>>

图书基本信息

书名：<<远离糖尿病 你我他都行>>

13位ISBN编号：9787537742139

10位ISBN编号：7537742138

出版时间：2012-9

出版时间：山西科学技术出版社

作者：黄立坤 总主编

页数：153

字数：200000

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>

<<远离糖尿病 你我他都行>>

内容概要

在魏志明、董晓河主编的《远离糖尿病——你我他都行》一书中，更多地是以贴切的方式给出了大家糖尿病的治疗原则：1．糖尿病教育；2．饮食控制(饮食治疗)；3．体育锻炼(运动治疗)；4．药物治疗；5．自我监测。

以讲故事的方式给出了不同人群预防糖尿病的理念，即糖尿病患者的运动要有运动处方的重要性，还列出了详细的运动处方。

<<远离糖尿病 你我他都行>>

书籍目录

第一章 初识糖尿病

第一节 关于糖尿病你应该知道的基本知识

第二节 你是不是容易得糖尿病？

第三节 血糖多少算不正常

第四节 糖尿病并不“甜蜜”，麻痹大意要了命

第五节 治疗糖尿病，好像五匹马一起拉车，缺一不可

第二章 管不住自己的嘴，永远治不好糖尿病

第一节 饮食治疗应该掌握的原则

第二节 一日三餐，吃多少才合适

第三节 吃饭也要看食物血糖生成指数

第三章 体育锻炼“五驾马车”中第三匹拉套的马

第一节 治疗糖尿病，运动不可少

第二节 公认的减肥良方：运动+饮食控制

第三节 科学健身，首先要讲科学

第四节 “运动处方”，指导科学健身的指南针

第四章 药物治疗一次都不能少

第一节 病人用药基本知识一二三

第二节 口服降糖药

第三节 胰岛素

第五章 自我监测治疗糖尿病五驾马车中的第五匹马

第一节 自己要会看检验报告

第二节 对付糖尿病要注意日常细节

第三节 坚持定期到医院检查

第四节 自我监测也非常重要

第六章 说说糖尿病重点在护足

第一节 高危人群及其糖尿病足的筛查方法

第二节 高危人群干预效果

第三节 糖尿病足的有效治疗

小资料16—1)氧敷宝保住了我的脚

小资料(6—2)氧敷宝及负压封闭引流的神奇功效

第四节 糖尿病的健康教育

第五节 社区引导和监控实操

第七章 得了糖尿病——不必害怕

第一节 糖尿病的相关知识

小资料(7—1)代谢综合征

小资料(7—2)继发失效

第二节 得了糖尿病应该怎么办？

第三节 糖尿病饮食还是科学饮食

第四节 科学选择适合自己的运动

第五节 合理、规律用药

第六节 胰岛素治疗

小资料(7—3)用胰岛素治疗的原则

小资料(7—4)用预混胰岛素时应注意什么？

<<远离糖尿病 你我他都行>>

第七节 治疗糖尿病药物使用原则

小资料(7—5)药物调节周期

小资料(7—6)是否正确？

第八节 治疗糖尿病心理调整

小资料(7—7)治疗糖尿病达标标准(2004年)

第九节 关于糖尿病合并肝病的治疗

第十节 糖尿病病人就诊须知

第十一节 什么人需要住院治疗？

小资料(7—8)住院的目的

第八章 糖友取经保健康

第一节 熟知生活方式与糖尿病病因

第二节 糖尿病的罪魁祸首

小资料(8—1)过量饮酒会引起糖尿病

第三节 突破糖尿病若干误区

小资料(8—2)体重长十斤风险增两倍

第四节 生活习惯学问多

第五节 不得糖尿病的锦囊妙计12招

小资料(8—3)血糖不稳定与白内障手术

<<远离糖尿病 你我他都行>>

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>