

<<糖尿病>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病>>

13位ISBN编号：9787539016337

10位ISBN编号：7539016337

出版时间：2000-01

出版时间：江西科学技术出版社

作者：叶鸣

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>>

内容概要

糖尿病，ISBN：9787539016337，作者：叶鸣 等编著

<<糖尿病>>

书籍目录

目录

糖尿病患者须知

一、因富贵产生的糖尿病

- (一) 流行病学的调查告诉你
- (二) 胰脏及胰岛
- (三) 几种对抗胰岛素的激素
- (四) 新陈代谢及内分泌系统
- (五) 胰岛素的绝对不足或相对不足
- (六) 糖和血糖
- (七) 糖尿病的典型症状
- (八) 糖尿病的早期表现

二、糖尿病的类型

- (一) 1型糖尿病
- (二) 2型糖尿病
- (三) 其他特殊类型糖尿病
- (四) 妊娠糖尿病

三、糖尿病的中医分型

四、糖尿病发病的原因

五、糖尿病的诊断标准

六、糖尿病的实验室检查

- (一) 血糖
- (二) 尿糖

1定性测定

2定量测定

- (三) 葡萄糖耐量试验
- (四) 糖化血红蛋白
- (五) 血胰岛素及C - 肽
- (六) 胰岛细胞抗体、胰岛素抗体、谷氨酸脱羧酶抗体

(七) 糖基血清蛋白或果糖胺

(八) 尿微白蛋白

七、糖尿病的并发症

(一) 急性并发症

1糖尿病酮症酸中毒

2高渗性非酮症性糖尿病昏迷

3糖尿病乳酸性酸中毒

(二) 慢性并发症

1糖尿病眼部并发症

2糖尿病性神经病变

3糖尿病肾病

4糖尿病性心脏病

5糖尿病与下肢血管病

6糖尿病与高血压

7糖尿病与高血脂

8糖尿病性脑血管病变

<<糖尿病>>

- 9糖尿病与胃肠疾病
- 10糖尿病与血液病
- 11糖尿病与口腔疾病
- 12糖尿病与皮肤疾病
- 13糖尿病与肌肉骨骼疾病
- 14糖尿病足
- 15糖尿病与生殖系统疾患
- （三）糖尿病与感染
- 八、容易罹患糖尿病的高危人群
- 九、糖尿病的预防
- （一）控制体重
- （二）饮食调节
- （三）加强运动
- （四）戒除烟酒
- （五）宣传教育
- 回归大自然
- 一、起居疗法
- （一）糖尿病的起居调养原则
- 1治未病
- 2起居有常
- 3气候变化需小心
- 4注意睡眠
- 5要讲究个人卫生
- 6防止意外
- 7预防感染
- （二）起居养生九宜
- （三）让烟酒走开
- （四）外出期间的起居养生
- 二、沐浴疗法
- （一）日常沐浴
- （二）矿泉浴
- （三）药浴
- 1药浴治病的机理
- 2糖尿病的药浴方法
- 3有关药浴的特别提醒
- 三、按摩疗法
- （一）按摩疗法的祛病养生作用
- （二）常用的按摩手法
- （三）糖尿病患者如何按摩
- 1医生按摩
- 2病人自我按摩
- 3简单自我按摩
- 4手足按摩
- 5高丽手指针
- 6点穴按摩
- 7耳穴按摩
- 8磁锤叩打疗法

<<糖尿病>>

9特别提醒

四、运动疗法

- (一) 运动对糖尿病患者有利
- (二) 运动疗法的适应症和方法选择

1运动疗法的适应症

2运动方式的选择

- (三) 散步
- (四) 慢跑
- (五) 保健体操
- (六) 八段锦
- (七) 太极拳
- (八) 运动疗法的禁忌与注意事项

1运动疗法的禁忌症

2注意事项

心理疗法

- 一、糖尿病对心理健康的危害
- 二、糖尿病的社会因素与心理特征

- (一) 糖尿病的社会因素
- (二) 糖尿病的心理特征

1焦虑不安

2丧失信心

3消极悲观

三、糖尿病患者的心理治疗

- (一) 糖尿病人的心理呵护
- (二) 糖尿病患者的自我心理调节方法

1瑜伽松弛训练

2安心法

3转移法

4节制法

5宣泄法

6花香疗法

7玩物疗法

8音乐疗法

9接受自然光照法

10自慰法

11生物反馈疗法

四、心理保健需要注意的几个方面

- (一) 积极防治疾病
- (二) 坚持适当的学习和工作
- (三) 要有一定的爱好
- (四) 正确对待生活事件
- (五) 保持良好的人际关系
- (六) 坚持体力活动

气功疗法

一、气功的现代研究

二、糖尿病的气功疗法

- (一) 内养功

<<糖尿病>>

(二) 降糖静功

(三) 气功宣导法

(四) 叩齿漱津功

(五) 行气导引功

三、气功治疗糖尿病的注意事项

(一) 选择合适的练功场所

(二) 练功时间的选择

(三) 练功时的方位选择

(四) 练功功法的选择

(五) 练功者的心境

(六) 练功前的准备工作

(七) 练功中要注意三调

(八) 收功时要静要稳

(九) 练功者不能停用降糖药

饮食疗法

一、饮食疗法要义

(一) 饮食治疗要打持久战

(二) 饮食治疗的变迁

(三) 糖尿病的饮食原则

(四) 饮食治疗的实施

1 总热量

2 饮食组成

3 饮食治疗要达到的目标

(五) 糖尿病患者饮食算法

1 细算法

2 粗算法

3 主食固定法

(六) 饮食治疗的注意事项

(七) 糖尿病特殊患者的饮食治疗

1 肥胖患者的膳食

2 糖尿病妊娠患者的饮食

3 儿童糖尿病患者的饮食

(八) 糖尿病人的饮食宜忌

1 禁酒

2 不可盲目控制饮水

3 应禁食或限制食用的食品

4 糖尿病病人的饮食忌不定时、定量

二、降糖的天然食物和天然药物

(一) 适合于糖尿病人的食物

1 燕麦

2 莜麦

3 小麦

4 玉米

5 番薯叶

6 糯米

7 粳米

8 粟米

<<糖尿病>>

- 9魔芋
- 10赤小豆
- 11白扁豆
- 12苦瓜
- 13南瓜
- 14冬瓜
- 15丝瓜
- 16西瓜皮
- 17黄瓜
- 18大蒜
- 19山药
- 20洋葱
- 21薤菜
- 22芹菜
- 23胡萝卜
- 24萝卜
- 25芦笋
- 26韭菜
- 27黑芝麻
- 28银耳
- 29柚子
- 30罗汉果
- 31海带
- 32猪胰
- 33黄鳝
- 34泥鳅
- 35海参
- 36大豆
- 37豇豆
- 38绿豆
- 39花生
- 40白菜
- 41菠菜
- 42茄子
- 43番茄
- 44香菇
- 45山楂
- 46兔肉

(二) 适合于糖尿病人的天然药物

- 1蚕蛹
- 2苍术
- 3地骨皮
- 4地黄
- 5葛根
- 6.构把子
- 7黄精
- 8黄连

<<糖尿病>>

9黄芪

10绞股蓝

11麦冬

12人参

13天花粉

14西洋参

15玉竹

16知母

三、降糖食谱和药膳

(一) 茶饮

1天花粉冬瓜茶

2石斛冰糖茶

3玉竹石膏茶

4生地石膏茶

5山药茶

6蚕茧茶

7双瓜花粉茶

8乌梅茶

9姜盐茶

10麦冬茶

11苦瓜茶

13玉米须茶

14罗汉果茶

15麦冬黄连茶

16黄精玉竹茶

17二冬润肺消渴茶

18麦冬生地消渴茶

19葛粉玉泉茶

20菱精麦冬玉米须茶

20知母花粉五味茶

21麦冬乌梅茶

22绞股蓝枸杞子茶

23芪麦生地茶

24骨皮麦枣茶

25扁豆花粉茶

26葛麦五味茶

27人参益胃茶

28洋参生麦止渴茶

29洋参花粉茶

30芹菜苹果柠檬汁

31葛根花粉饮

32地骨皮玉米须饮

33糖醋饮

(二) 主食

1西瓜子粥

2菠菜根粥

3天花粉粥

<<糖尿病>>

- 4 枸把子粥
 - 5 萝卜粥
 - 6 地黄花粥
 - 7 地骨皮粥
 - 8 燕麦山药粥
 - 9 菊芋粥
 - 10 鲑鱼粥
 - 11 人参枸杞子粥
 - 12 西洋参粥
 - 13 芹菜粥
 - 14 麦冬生地粥
 - 15 南瓜麦麸粥
 - 16 苦瓜粥
 - 17 山药饭
 - 18 枸杞糯米饭
- (三) 小吃
- 1 山药饼
 - 2 蜜汁鸭梨
 - 3 小米蜂糕
 - 4 麦麸饼
 - 5 麸肉汤圆
 - 6 莜麦花粉苡仁饼
- (四) 菜肴
- 1 姜丝菠菜
 - 2 卤香菇
 - 3 油炸蚕蛹
 - 4 韭菜杞子炒虾仁
 - 5 西瓜瓢炒鸡蛋
 - 6 香干肉丝炒芹菜
 - 7 苦瓜炒肉丝
 - 8 芹菜香干炒鳝丝
 - 9 金针菇炒鳝丝
 - 10 鳝丝炒辣椒
 - 11 洋葱炒鸡片
 - 12 南瓜煮牛肉
 - 13 口蘑烧冬瓜
 - 14 冬瓜苡仁脯
 - 15 冬笋烧海参
 - 16 人参枸杞烧海参
 - 17 双参鸭
 - 18 芦笋扒冬瓜
 - 19 玉竹蒸海参
 - 20 党参葛根蒸鳗鱼
 - 21 黄精山药炖猪肘
 - 22 杞子豆腐炖鱼头
 - 23 玉米须炖蚌肉
 - 24 玉竹沙参焖鸭

<<糖尿病>>

25山药杞子煲苦瓜

26黄精煲兔肉

(五) 汤羹

1杞子猪腰汤

2黄芪山药胰片汤

3番薯叶花粉冬瓜汤

4黄芪番薯叶泥鳅汤

5山药玉竹鸽肉汤

6西瓜皮汤

7薤菜玉米须汤

8猪胰海参汤

9赤小豆鲤鱼汤

10山药南瓜汤

11枸杞杜仲鹤鹑汤

12猪脊骨红枣莲子羹

13猪肚羹

14鲤鱼赤豆汤

15猪胰玉米须汤

16猪胰黄芪汤

17猪脊骨土茯苓汤

18羊肚汤

19兔肉汤

20鸽肉银耳汤

21乌骨鸡虫草汤

22南瓜绿豆汤

23菠菜银耳汤

24鸽肉山药玉竹汤

其他疗法

一、针灸疗法

(一) 针刺降血糖的机理

(二) 糖尿病的针灸方法

(三) 针灸治疗的特殊情况处理及刺禁

二、磁穴疗法

三、刮痧疗法

(一) 刮治部位及方法

(二) 特别提醒

四、拔罐疗法

(一) 拔罐治糖尿病的机理

(二) 糖尿病的拔罐疗法

(三) 特别提醒

<<糖尿病>>

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>