

<<糖尿病防治密码>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病防治密码>>

13位ISBN编号：9787802085695

10位ISBN编号：7802085691

出版时间：2008-3

出版时间：人民日报出版社

作者：孟宪励 编

页数：186

字数：190000

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>

<<糖尿病防治密码>>

内容概要

一套专为领导干部和向往“高层次”生活群体设计的保健用书； 一套树立保健意识的启蒙书； 一套健康生活观念的指导书； 一套提高生命质量的处方书。

上百位医学、保健、营养专家走出诊所，面向社会，向人们宣示新的健康革命： ——生活重在绿色； ——感情重在保鲜； ——家庭重在和谐； ——心理重在调理； ——疾病重在预防。

没有太多的说教，只告诉您一个简单的事实：我们本无病，所谓的“病”是自己住出来的、吃出来的、吵出来的、想出来的…… 我们完全可以没有病……

<<糖尿病防治密码>>

书籍目录

第一篇 糖尿病的自我诊断 第一章 糖尿病的早期发现 如何早期发现糖尿病 如何捕捉早期信号 四个“一点”预防糖尿病 糖尿病与人体缺氧 没有症状也要定期查眼 第二章 糖尿病的易感人群 工作狂成糖尿病新宠 糖尿病喜欢“应酬族” 吸烟者更易患糖尿病 九类人需半年查一次血糖 第三章 糖尿病的早期表现 常腹泻最好查查血糖 从眼睛里早发现糖尿病 糖尿病足早发现 女性缺钙易患糖尿病 当心“气”出糖尿病 皮肤顽固瘙痒要查血糖 外阴瘙痒要排查糖尿病 打呼噜容易得糖尿病 得了脂肪肝别忘查血糖 肩周炎为糖尿病报警 慢性胰腺炎要防糖尿病 第二篇 糖尿病并发症的自我诊断 第一章 糖尿病并发症的自我预防 每半年筛查一次并发症 早打胰岛素晚得并发症 预防并发症把好达标“关” 漱口能查出糖尿病并发症 糖尿病患者清洁护肤很重要 四招巧防视网膜病变 糖尿病患者更要防感冒 第二章 糖尿病并发症的自我监控及治疗 不可小视眼睑浮肿 糖尿病超过5年要查肾 糖尿病最易累及肾脏 帮您发现糖尿病性心脏病 糖尿病患者护好您的心 糖尿病患者要防肺部感染 糖尿病患者要格外当心胰腺癌 糖尿病患者更易中风 防痴呆先防低血糖 糖尿病患者要小心低血压…… 第三篇 糖尿病的药物治疗 第一章 药物治疗知多少 第二章 药物治疗注意事项 第三章 血糖：晴雨表 第四篇 糖尿病的饮食治疗 第一章 饮食大原则 第二章 饮食细节要注意 第三章 水是最好的药 第四章 一粥一汤保健康 第五篇 糖尿病的运动疗法 第一章 制定科学运动处方 第二章 运动也有误区

<<糖尿病防治密码>>

章节摘录

第一章糖尿病的早期发现 如何早期发现糖尿病 糖尿病不仅发病率高，而且隐匿性强，40%~50%的患者无自觉症状，常在体检化验或出现严重合并症时才被发现。

糖尿病对大血管的损害，在糖尿病前期即糖耐量低减时就开始了。

瑞典的一项研究显示，在急性心肌梗死患者中，31%合并无症状糖尿病，35%合并糖耐量低减。

因此，早期发现糖尿病，对于防止糖耐量正常转化为糖耐量低减和糖耐量低转化为糖尿病尤其重要。

那么，如何早期发现糖尿病呢？

以往的空腹血糖监测已被众人重视，而口服葡萄糖耐量试验却被很多人忽视。

其实，在某些高危人群，如增龄、肥胖、血脂异常者中，口服葡萄糖耐量试验的重要性甚至要高于空腹血糖检查，它既可以确定有无糖尿病，又能发现糖耐量低减，还可以判定胰岛细胞功能和胰岛素抵抗，为早期诊断、早期防治提供科学依据。

需要定期进行口服葡萄糖耐量试验的人群有：年龄在45岁以上；合并有肥胖或超重者；合并有高血压、高血脂、痛风或高尿酸血症者；有冠心病、脑卒中等病史者；分娩过体重超过4公斤婴儿的妇女；空腹血糖超过5.6毫摩尔/升者；有妊娠糖尿病的妇女。

如何捕捉早期信号 餐前饥饿难忍，甚至觉得难以承受、视力突然下降、莫名其妙的溃疡……您在意这些不起眼的反应了吗？

如果您没有在意，而在健康检查、手术前或妊娠常规化验中，才发现自己患上了糖尿病，甚至已经病情严重，这时请不要再认为糖尿病对您来说是防不胜防，因为您忽略了它的早期信号。

早期“无症状”的糖尿病虽不乏个例，但对绝大多数人来说，糖尿病的早期表现是可以捕捉的，做到早发现，早治疗。

很多人在就诊时奇怪自己为什么不知不觉患上了糖尿病。

其实更多的人只是因为各种原因，没有拿自己身体或重或轻的异常变化当回事儿。

例如，有的女性做梦都想减肥，突然发现自己真的体重减轻了，喜出望外，误以为是节食或者是服用减肥产品有了效果，其实是已经患上了糖尿病。

有的人在一段时间内觉得身体乏力，自以为是体力下降，休息休息就好了，其实可能是出现了糖尿病的早期反应。

<<糖尿病防治密码>>

编辑推荐

生活中少点应酬，多点锻炼；少吃点大鱼大肉，多吃点健康食品。

——邱保安 人本身具有一定的抵抗力，少量的非致病性微生物不会构成对健康的威胁。

——邓小虹 只要尽了最大的努力，不管结果如何，自己都是成功的。

——赵晨滨 平常心，多运动，七分饱，勤体检。

——钟南山 别人用着好的药，不一定适合自己。

——徐远 任何一个家庭都不可能平静如水，关键是要学会调整自己的心态。

——刘学俊 孩子们应该吃足够量的肉，不等于说就可以吃得过量。

——陈润东 要高度警惕室内环境中的污染物对儿童的伤害。

——宋广生 癌症并不可怕，可怕的是自己精神上的颓废和悲观。

——傅全香 争取活，不怕死；不在乎，不马虎。

——宋琳琳 健康的心态在一定程度上，可提高人体免疫力。

——徐红

<<糖尿病防治密码>>

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>