

<<一个糖尿病患者的“自白”>>

图书基本信息

书名：<<一个糖尿病患者的“自白”>>

13位ISBN编号：9787807406631

10位ISBN编号：7807406631

出版时间：2011-4

出版时间：上海文化出版社

作者：吴长海 等主编

页数：126

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>

## <<一个糖尿病患者的“自白”>>

### 内容概要

这本关于糖尿病的科普图书——《一个糖尿病患者的自白》，从主人公老刘的切身感受出发，从一个2型糖尿病患者的角度，以博客的形式，记录了糖友的生活状态、心情波动，探究了糖尿病的生活之道。

全文既可以连贯阅读，又能断章取义单独阅读，以此来了解糖尿病常见的问题和解决办法。

希望各位糖友在看完这本书以后，能放松心情，像书中的老刘一样，以积极乐观的心态对待糖尿病，营造幸福快乐的糖友生活。

《一个糖尿病患者的自白》由吴长海等人主编。

## <<一个糖尿病患者的“自白”>>

### 书籍目录

#### 第一章“知”道而行篇

给我一条糖尿病牌“内裤”：十大早期症状

别忽略了妈：糖尿病家族史是高危

糖友群里遇“消渴”

我有这么多消渴同盟

“多学点儿”糖尿病知识

糖尿病，悄悄偷走了“性”福

糖尿病与肺结核，如影随行

不仅降糖，还要“稳”糖

糖尿病患者“沐足”

穿鞋也讲究

眼睛干涩中药治

失明危机的阴影——暴盲

排尿困难，原是高血糖作怪

血脂异常：糖尿病患者的红色预警信号

“降糖”表面下的陷阱

大热天，糖友怎么过

口臭的男人做人难

秀发飘落，无情有因

肛周瘙痒，也小也大的事

尿路感染，反复发作何时了

冠心病——糖尿病身后的冷血杀手

如果，齿不落

当心宠物，惹病上身

尿糖阴性的糖尿病

降糖保健品，吃还是不吃

做快乐情绪的CEO

高血糖的重重危机

糖尿病肾病，要提防

糖友睡个好觉

儿子，别步我后尘

如此进阶式治疗

巧战糖尿病，争取时间，赢得空间

糖尿病患者，你不能忽视的头晕

胰岛素瘤：反复低血糖发作勿忘我

糖尿病患者皮肤瘙痒，要深究

糖妈妈：1/10的“中奖率”

胰岛细胞也可以种植吗

#### 第二章“药”言不烦篇

初识糖尿病并发症

中医，糖尿病治疗的“后花园”

胖瘦不同，选药不同

服降糖药，还是要悠着点

口服降糖药的“拍案惊奇”

用药，要讲究

## <<一个糖尿病患者的“自白”>>

低血糖，还真得防  
糖友省钱高招  
选降糖药，别落入广告的陷阱  
“半个医生”，误人误己  
服药前先来颗“定心丸”  
血糖控制严格不一定好  
适合自己的药才是好药  
给自己建个“药历”  
糖尿病性肠病的中医调理  
2型糖尿病的胰岛素治疗  
第三章“食”全“食”美篇  
食物交换份，让我对摄入的食物心里有数  
糖尿病患者赴宴秘诀  
并不是所有糖友，都要对“粥”说不  
水果，久违了  
糖尿病患者，鱼与熊掌不可兼得  
糖友，离酒杯越远越好  
魔芋的“超级魔力”  
血糖反应的凶手——家乡醪糟  
自己动手，丰衣足食有讲究  
“秋老虎”来袭，糖尿病患者防燥有良方  
药膳：隐形的降糖药  
并肩作战的好兄弟——山药  
玉米须，帮糖友的腿脚减减肥  
健康花样蒸饭——食物的相互碰撞  
困扰我的“盐”问题  
糖尿病肾病，饮食上应注意什么  
糖尿病小测试，你的得分是多少  
留神！  
糖尿病食品使暗招  
第四章“监”持不懈篇  
定期做十项检查，预防糖尿病并发症十分有效  
测血糖：搞清差错和误差  
糖耐量与糖尿病的“暧昧”关系  
血糖监测，大意义小费用  
餐后血糖从何时算起  
糖化血红蛋白——血糖控制的“金标准”  
第五章时来“运”转篇  
控糖别缺运动这味“药”  
把握运动的“火候”  
走好每一步，坐好每一分钟  
坐久了就该动动  
健康出游  
附录  
糖代谢分类列表  
糖尿病的诊断标准表  
中国2型糖尿病的控制目标表

<<一个糖尿病患者的“自白”>>

糖尿病及并发症中西医病名对照表  
血糖监测记录表

## <<一个糖尿病患者的“自白”>>

### 章节摘录

版权页：插图：所以，血糖控制的总体趋势如何，是否长期保持稳定，这点更为关键。怎么办？

可监测另一个血糖指标——糖化血红蛋白。

“下面，我想举个例子，举例之前我想做个调查，你们之中，正在服用消渴丸的人麻烦举一下手。”

授课专家又和我们互动了。

好多糖友都举手了，当然也包括我。

“嗯，我大致看了一下，大概有百分之八九十。”

我之所以做这个统计，是因为消渴丸和我上面提到的糖化血红蛋白有关，消渴丸与二甲双胍联合使用，能够有效控制糖化血红蛋白、空腹血糖。

当然，我们每个人都存在个体差异，具体还是要根据你们的主管医生规定选择药物。

”说完，授课专家又将话题拉到糖化血红蛋白上了。

红细胞中的血红蛋白与葡萄糖结合之后，其产物就叫糖化血红蛋白。

这个结合的过程比较慢，但一旦结合就不可逆转，性质不易改变。

所以，糖化血红蛋白比血糖稳定得多，不会因短时间内血糖升高或下降（或某一次血糖升降）而改变。

一般情况下，红细胞的平均寿命为120天，血红蛋白与血糖接触的时间也可达120天。

因此，糖化血红蛋白这一指标所反映的是患者在过去2~3个月中血糖的平均水平，而不是某个时间点的血糖情况。

糖化血红蛋白数值越高，表明血糖控制得越不理想。

由于糖化血红蛋白对评估血糖控制的情况，以及对并发症风险的预测有更高的参考价值，目前，国际上已经将它视为血糖控制的“金标准”。

当然，糖化血红蛋白也不能代替即时血糖。

只有将空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白结合起来监测，才能全面反映血糖的真实情况。

我国的糖尿病防治指南建议，糖尿病患者的糖化血红蛋白最好能控制在6.5%以下，这样可大大减少并发症的发生。

研究也表明，糖化血红蛋白数值每下降1%，患者发生心肌梗死的危险度就能降低14%，微血管病变减少37%，糖尿病相关死亡病例减少21%。

<<一个糖尿病患者的“自白”>>

编辑推荐

《一个糖尿病患者的自白》是《家庭医生》系列丛书之一。

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>