

<<糖尿病病友自我管理手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病病友自我管理手册>>

13位ISBN编号：9787117103756

10位ISBN编号：7117103752

出版时间：2008-10

出版单位：人民卫生出版社

作者：介满盈

页数：121

字数：103000

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>

<<糖尿病病友自我管理手册>>

前言

我认识介满盈先生，是在随国家民政部和卫生部组织的“科普列车西部行”活动到天水的时候，印象很深的是他对糖尿病治疗的认真，以及与莫高窟相映的深厚文化底蕴。

几年后看到一本关于他本人与糖尿病抗衡的体会及为病友送上的充满爱心、内容丰富、便于操作的感悟之作。

从自我管理的角度，详细讲解了作为一名糖尿病患者应该遵循的原则和处理病情变化的经验，字里行间透着真诚与智慧，值得病友们仔细研读，认真学习。

糖尿病的发病率随着社会经济条件的改善、人们生活水平的提高，也迅速增长，已被称为“21世纪的流行病”。

<<糖尿病病友自我管理手册>>

内容概要

作为一种慢性代谢性疾病，糖尿病急性病变的治疗效果显著，而控制血糖和其他代谢异常，减少心脑血管病变、保护脏器功能、提高生存质量等，仍然是国家卫生部门和医务人员需要关注的一件大事，更是糖尿病患者和家属应该十分重视的问题。

国内外已有多个大型临床研究证实，严格控制血糖、血压将是减缓糖尿病并发症的最有效措施，而良好的血糖控制有赖于患者的自我管理能力和糖尿病治疗知识的掌握水平，其中血糖自我监测是一个十分重要的方面。

为什么有那么多糖尿病患者不能达到良好的血糖控制，除了医疗条件尚不能满足患者的需要外，缺乏患者本人的主观能动性是最重要的问题。

本书介绍了日常监测的自我管理；饮食治疗的自我管理；运动治疗的自我管理；药物治疗的自我管理；心理治疗的自我管理；生病期间的自我管理；妊娠期间的自我管理；节日期间的自我管理；旅游期间的自我管理；赴宴的自我管理；四季的自我管理；家庭护理的自我管理。

<<糖尿病病友自我管理手册>>

作者简介

介满盈，1944年生于山西省永济市。

从过教、从过军、从过政，曾任甘肃省天水市人大常委会副主任。

在中国民主法制出版社出版过两本人大工具书《地方人大会务操作手册》和《县乡人大换届选举操作手册》，系地方人大知名人士。

从小喜爱书法，曾出版《楷书笔画结构习字贴》、《行书习字贴》，系甘肃著名书法家。

注重书内容的与时俱进，曾在北京、兰州、天水等地成功举办了人生感悟书法展，用笔墨写生活、写思想，在全国书法界独树一帜。

患糖尿病后学习防病知识，总结抗病经验。

退休后，写就自我管理手册，与病友共享，为社会奉献。

<<糖尿病病友自我管理手册>>

书籍目录

学习糖尿病知识，奠定自我管理基础

- 一、明白什么是糖尿病
- 二、掌握糖尿病的诊断标准
- 三、了解糖尿病的主要类型
- 四、重视糖尿病的筛查
- 五、知道糖的有关常识
- 六、认识糖尿病防治中的常见误区

日常监测的自我管理

- 一、血糖
- 二、糖化血红蛋白
- 三、尿糖
- 四、酮体
- 五、体重
- 六、血脂
- 七、肾功能
- 八、其他项目
- 九、糖尿病控制目标

饮食治疗的自我管理

- 一、为什么要进行饮食治疗
- 二、怎样进行饮食治疗
- 三、特殊人群的饮食治疗
- 四、糖尿病病友的餐饮技巧
- 五、消除饮食治疗的误区

运动治疗的自我管理

- 一、为什么要运动
- 二、怎样运动
- 三、运动加餐指南
- 四、运动注意事项
- 五、哪些人不宜运动

药物治疗的自我管理

- 一、口服降糖药
- 二、注射胰岛素
- 三、胰岛素泵的使用

心理治疗的自我管理

- 一、不良情绪会诱发糖尿病
- 二、糖尿病会诱发不良情绪
- 三、控制情绪的方法

生病期间的自我管理

- 一、急性并发症的防治
- 二、慢性并发症的防治
- 三、一般疾病的管理

妊娠期间的自我管理

- 一、糖尿病妇女妊娠的管理
- 二、妊娠糖尿病的管理

节日期间的自我管理

<<糖尿病病友自我管理手册>>

- 一、不要劳累
 - 二、不要放弃饮食治疗
 - 三、不要打乱生活规律
 - 四、不要减少运动
 - 五、不要过量饮酒
 - 六、不要乱用保健品
 - 七、外出旅游要防意外
 - 八、有意外要及时就诊
- 旅游期间的自我管理
- 一、出行前的管理
 - 二、旅途中的管理
 - 三、游览中的管理
- 赴宴的自我管理
- 一、赴宴前的管理
 - 二、赴宴中的管理
 - 三、赴宴后的管理
- 四季的自我管理
- 一、春季中的自我管理
 - 二、夏季中的自我管理
 - 三、秋季中的自我管理
 - 四、冬季中的自我管理
- 家庭护理的自我管理
- 一、病友的家庭护理
 - 二、子女的糖尿病预防
 - 三、开支的节省经验
- 后记

<<糖尿病病友自我管理手册>>

章节摘录

1.1 型糖尿病胰岛B细胞被破坏，导致胰岛素绝对缺乏。

(1) I型糖尿病的症状：极度口渴；常感饥饿；小便频繁，夜尿多；疲乏困倦；恶心呕吐，腹痛；体重迅速下降。

(2) I型糖尿病的特点：多发生于儿童和青少年；发病急骤；症状明显；容易发生酮症酸中毒；必须使用胰岛素。

(3) 儿童糖尿病的特点：多是I型糖尿病，需终身使用胰岛素；血糖较高；病情波动较大，控制困难；容易发生酮症酸中毒；发病较早，病程较长。

2. 2型糖尿病在胰岛素抵抗的基础上，胰岛素分泌进行性不足。

(1) 2型糖尿病的症状：口渴；小便增多；经常疲乏；视力模糊；早期体重增加，后期体重下降；容易感染，感染后不易恢复；皮肤干燥、瘙痒；外阴部瘙痒。

(2) 2型糖尿病的特点：多发生于成年人，尤其以中老年人为主；发病缓慢；病情隐蔽，症状不明显，即使血糖较高，还会自我感觉良好；不容易发生酮症酸中毒。

(3) 哪些人容易得2型糖尿病：肥胖者；有2型糖尿病家族史；怀孕时曾患糖尿病；有高血压史；2型糖尿病虽多发生于中老年，但近年来发病有低龄化趋势，20-30岁的青年，甚至儿童均有发病。

<<糖尿病病友自我管理手册>>

后记

刚跨入新世纪，我就被诊断为糖尿病。

第二年夏天去北京一家大医院，天不亮就排队，站了三个小时才挂上了专家号。

等专家上了班，又排了三个小时的队，才轮上我看病。

结果只用了三分钟，没和专家说上几句话就出了诊断室。

又是第二年夏天，北京组织科普列车西部行，一下子来了一车厢各个方面的专家。

解放军总医院老年内分泌科主任医师田慧教授也随行来到我的家乡。

听到这个消息，我就像久旱逢甘雨的农夫一样高兴。

<<糖尿病病友自我管理手册>>

编辑推荐

《糖尿病病友自我管理手册》由人民卫生出版社出版。

继印度之后，我国是世界糖尿病人口第二大国，估计现今有3000多万糖尿病患者和相同数量的糖尿病前期人群。

其中90%以上是成年发病的2型糖尿病。

起病隐匿。

初期常常没有典型的多饮、多尿、多食、消瘦的“三多一少”症状，但半数以上并发影响人体多系统的病症（如腹型肥胖、血脂紊乱、高血压及高尿酸血症等）。

<<糖尿病病友自我管理手册>>

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>