

图书基本信息

书名：<<糖尿病日常调养专家指导全方案>>

13位ISBN编号：9787121060441

10位ISBN编号：7121060442

出版时间：2013-2

出版时间：电子工业出版社

作者：向红丁

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>

## 内容概要

向红丁主编的《糖尿病日常调养专家指导全方案》内容简介：糖尿病在我国已经成为继心血管疾病和癌症之后的第三大致死疾病，我国已经成为全球糖尿病第二大国，且全国糖尿病患病率呈倍数增长，形势十分严峻，而我国糖尿病患者的知晓率和治疗率仅为30%左右。

《糖尿病日常调养专家指导全方案》由权威糖尿病专家编写而成，内容涵盖了糖尿病饮食调养、运动调养、中医调养、病情监测及并发症防治等患者康复保健与日常生活的方方面面。

同时，书中还涉及了不少糖尿病预防知识与实用技巧。

本书内容着眼于生活细节，无论糖尿病患者、患者家人与朋友，还是关注健康的人，都能从中获益。

## 书籍目录

- 第1章 科学认识糖尿病糖尿病是怎么回事哪些人容易得糖尿病 / 18糖尿病分哪几种类型 / 19糖尿病的诊断标准 / 20糖尿病可引起哪些急、慢性并发症 / 21望闻问切，早发现、早治疗你注意到糖尿病的早期征兆了吗 / 24早期治疗糖尿病，记住数字“6” / 25糖尿病的预防有“三个”阶段、“五件事” / 26积极控制管理“五”大健康指标 / 27避免“六大”饮食健康误区 / 28治疗糖尿病的“五驾马车” / 29糖尿病专家问答糖尿病会“传染”吗？ / 31治疗糖尿病有最好的药吗？ / 31做“糖耐量试验”需要注意哪些问题？ / 321型和2型糖尿病能不能相互转变？ / 32第2章 战胜糖尿病的饮食调养方案饮食调养的黄金法则控制全天总热量 / 34平衡饮食 / 34合理摄入碳水化合物 / 35限制脂肪摄入量 / 35科学补充蛋白质 / 36摄入充足的膳食纤维 / 36少量多餐，灵活加餐 / 37低盐饮食 / 37不宜随意饮酒 / 38酌情食用水果 / 39养成良好的饮食习惯 / 40有助于降血糖的食物荞麦/燕麦/玉米/薏米/黑豆 / 41红小豆/大白菜/菠菜/空心菜/白萝卜/胡萝卜 / 42苦瓜/冬瓜/丝瓜/南瓜/黄瓜/芹菜 / 43洋葱/番茄/芦笋/绿豆芽/西蓝花/茄子 / 44山药/魔芋/黑木耳/香菇/海带/紫菜 / 45山楂/罗汉果/黑芝麻/泥鳅/鲮鱼/海参 / 46牡蛎/扇贝/大蒜/生姜/绿茶 / 47能降血糖的营养素维生素C/膳食纤维/铬/钙 / 48钒/镁/锌/硒 / 49设计出最适合自己的食谱计算标准体重 / 50计算体重指数 (BMI) / 50判断活动强度 / 50计算每日所需总热量 / 50计算每日膳食中三大生热营养素的供给量 / 54学会应用食物交换份 / 55不同热量一周食谱推荐1200~1300千卡一周食谱推荐 / 601400~1500千卡一周食谱推荐 / 621600~1700千卡一周食谱推荐 / 641800~1900千卡一周食谱推荐 / 662000~2100千卡一周食谱推荐 / 68饮食调养的黄金法则在外就餐需要注意什么 / 70素食者的饮食 / 72饥饿难忍时怎么办 / 73口服降糖药时的饮食 / 74注射胰岛素时的饮食 / 75糖尿病并发症的饮食调养糖尿病并发酮症酸中毒患者的饮食 / 77牛奶蒸蛋/玉米面粥/白菜鸡泥羹 / 78糖尿病肾病患者的饮食 / 79圆白菜炒粉丝/冬瓜鸭肉煲/薏米山药粥 / 80糖尿病合并脂肪肝患者的饮食 / 81燕麦南瓜粥/紫菜豆腐汤/洋葱炒牛肉 / 82糖尿病合并高血压患者的饮食 / 83菠菜拌胡萝卜/绿豆黄瓜粥/白菜豆腐汤 / 84糖尿病合并血脂异常患者的饮食 / 85燕麦饭/香菇木耳汤/凉拌洋葱 / 87糖尿病合并痛风患者的饮食 / 88白菜海带丝/芹菜拌核桃仁/南瓜小米粥 / 90糖尿病合并眼病患者的饮食 / 91菠菜猪肝汤 / 91糖尿病合并周围神经病变患者的饮食 / 92清蒸武昌鱼 / 92糖尿病专家问答糖尿病患者应该如何选择食物？ / 93糖尿病足患者的饮食原则是什么？ / 93糖尿病患者吃主食越少越好吗？ / 94糖和甜食是不是糖尿病患者的禁忌？ / 94糖尿病患者能吃加工类肉食吗？ / 94糖尿病患者应如何饮水？ / 95糖尿病患者的早餐应该选择干饭还是稀饭？ / 95糖尿病合并脑血管病时应如何饮食？ / 95适合糖尿病患者的甜味剂有哪些？ / 96糖尿病患者应如何选择代糖食品？ / 96糖尿病患者只吃粗粮不吃细粮行吗？ / 96第3章 糖尿病调养少不了的运动方案适量运动是防治糖尿病的良好方有氧运动最适合糖尿病患者 / 98哪些糖尿病患者不宜运动 / 99运动前的检查 / 100运动中的注意事项 / 101运动中谨防低血糖 / 102运动“三步曲” / 103科学地运动选择适宜的运动方式 / 104选择适宜的运动时间 / 105选择适宜的运动量 / 106推荐运动散步 / 108快走 / 109慢跑 / 110保健操 / 111踢毽子 / 113再忙都可以做的运动坐式运动 / 114站式运动 / 115床上运动 / 116第4章 管理好糖尿病不能省略的环节病情监测血糖检查，你了解多少 / 118哪些人需要监测血糖 / 119科学使用血糖仪 / 120监测血糖的频率 / 123老幼控糖，宽松一点 / 124三类人必须严格降糖 / 125科学监测，洞晓波动 / 126如何进行自我血糖监测？ / 128去医院监测血糖“8”项注意 / 129心理调适战胜恐惧：确诊了，别回避 / 131有了并发症，家人多支持 / 132肯定小成绩，不要灰心 / 133多学习，少焦虑 / 135培养一种爱好：我喜欢，我快乐 / 136调适

、疏泄心情的办法 / 137巧用音乐缓解紧张和焦虑 / 138控制好血糖的生活法糖尿病患者的春季养生 / 139糖尿病患者度夏需七防 / 140糖尿病患者秋季养生四要诀 / 142糖尿病患者的冬季养生 / 143糖尿病患者的性生活 / 144糖尿病患者的避孕 / 145糖尿病患者的睡眠 / 146护理糖尿病患者护理足部的方法 / 147糖尿病患者的穿鞋穿袜要求 / 148糖尿病患者如何洗澡 / 149泡泡药浴，告别皮肤瘙痒 / 150糖尿病患者的“五不宜” / 151中老年患者降糖更要“保”肺 / 152糖尿病专家问答糖尿病患者能否出差或旅游？ / 153黎明现象和苏木杰现象有什么区别？ / 154冬天是否该使用保湿产品？ / 155如果趾甲长入肉里该怎么办？ / 155自己家的血糖仪和医院血糖仪的测定结果怎么不同？ / 156冬季双脚冰冷能不能“烤电”？ / 156第5章 从头到脚自我按摩调养方案头面部按摩自疗搓手梳头 / 158按摩承浆穴 / 159耳穴按摩法 / 159胸腹部按摩自疗膻中穴 / 161期门穴 / 162中腕穴 / 162关元穴 / 163按摩腹部 / 165上部按摩自疗劳宫穴 / 166合谷穴 / 166内关穴 / 168手部反射区按摩 / 169背部按摩自疗肺俞穴 / 170胰俞穴 / 170肝俞穴 / 171脾俞穴 / 172胃俞穴 / 172肾俞穴 / 173腿部按摩自疗足三里穴 / 174三阴交穴 / 175太溪穴 / 176足部按摩自疗涌泉穴 / 177太冲穴 / 177足底反射区按摩 / 178第6章 糖尿病合理用药指导方案口服降糖药应用五种常用口服降糖药的功用特点 / 182如何选择磺脲类降糖药 / 183如何使用二甲双胍 / 185降糖药的服用时间 / 186服用降糖药的注意事项 / 187口服降糖药漏服处理措施 / 188合理使用胰岛素认识不同类型的胰岛素 / 190科学使用胰岛素治疗 / 192调整胰岛素的剂量 / 193注射胰岛素的九个小窍门 / 194巧选胰岛素注射部位 / 195漏打胰岛素怎么办 / 197如何保存胰岛素 / 199胰岛素泵——控制血糖的好帮手如何挑选胰岛素泵 / 200合理使用胰岛素泵 / 201糖尿病专家问答打胰岛素过敏咋办？ / 203使用胰岛素后出现水肿怎么办？ / 203什么是磺脲类降糖药治疗失效？ / 204如何识别胰岛素瓶上的标志？ / 204第7章 常见并发症防治方案糖尿病低血糖糖尿病患者要谨防低血糖 / 206预防糖尿病低血糖的措施 / 206救治低血糖两要点 / 208糖尿病酮症酸中毒糖尿病酮症酸中毒的危害大 / 209检查尿酮体的方法 / 210预防糖尿病酮症酸中毒发生的要点 / 210非酮症糖尿病高渗性昏迷认识糖尿病高渗性昏迷 / 212预防糖尿病高渗性昏迷的要点 / 213糖尿病视网膜病变糖尿病眼部并发症的表现 / 214预防糖尿病眼病发生的措施 / 215防治糖尿病视网膜病变的要点 / 216糖尿病口腔并发症糖尿病患者易并发哪些口腔疾病 / 218护理口腔的诀窍 / 219预防口腔疾病发生的措施 / 220糖尿病足预防糖尿病足，应从0级开始 / 221袜子口“增肥”，巧防糖尿病足 / 222糖尿病病足的防护要点 / 223糖尿病肾病认识糖尿病肾病 / 224怎样早期发现糖尿病肾病 / 225得了糖尿病肾病怎么办 / 227糖尿病肾病的合理饮食原则 / 228糖尿病合并高血压糖尿病合并高血压的综合治疗 / 230糖尿病患者诊断高血压的标准 / 230糖尿病性心脏病“与众不同”的糖尿病性心脏病 / 233预防糖尿病性心脏病发生的要点 / 234糖尿病性心脏病糖尿病性脑血管病包括哪些疾病 / 235糖尿病并发脑血管病时的先兆迹象 / 235预防糖尿病性脑血管病的要点 / 236预防并发症的方法 / 237糖尿病勃起功能障碍认识糖尿病勃起功能障碍 / 238面对性生活，您该怎么办 / 238合理的药物治疗 / 239妊娠糖尿病准妈妈要谨防妊娠糖尿病 / 240妊娠糖尿病患者须重视血糖监测 / 241掌握应对妊娠糖尿病的“武器” / 242糖尿病专家问答视力模糊需要做什么检查？ / 244尿中出现酮体是糖尿病酮症吗？ / 244怀孕了，口服降糖药还能吃吗？ / 244患1型糖尿病的妇女能生孩子吗？ / 245“糖妈妈”生下有出生缺陷的宝宝的概率大吗？ / 245糖尿病孕妇的体重有限制吗？ / 246出现皮肤症状怎么办？ / 246

### 编辑推荐

向红丁主编的《糖尿病日常调养专家指导全方案》分门别类地介绍了糖尿病防治知识、糖尿病饮食调养方案、运动调养方案、病情监测、自我按摩调养方案、合理用药指导方案及并发症防治方案等几个方面，全方位为糖尿病患者提供日常饮食、运动、养生、情绪调节、并发症预防的相关知识，以控制糖尿病的发生和发展。

同时，本书还提供了大量科学数据、食谱、药膳、按摩方法、急症处理实用技巧，帮助糖尿病患者早发现、早治疗，减少并发症的发生概率；帮助患者家属掌握一定的生活调理技巧，从而促进患者康复。

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>