第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病自我管理>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自我管理>>

13位ISBN编号：9787309089349

10位ISBN编号：7309089340

出版时间：2012-6

出版时间：复旦大学出版社

作者：傅华　等著

页数：104

字数：83000

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

前言

随着生活方式的改变和老龄化进程的加速，我国糖尿病的患病率呈快速上升趋势。
根据最近的调查结果显示，我国20岁以上人群糖尿病患病率高达9.7%，估计有9240万病人。
糖尿病前期患病率高达15%，各类糖尿病慢性并发症的患病率也在不断增加。
然而，糖尿病的知晓率、管理率和控制率均较低。
糖尿病患病后如果管理不善，不但明显增加发生微血管病变的风险，发生大血管病变的风险也显著高于非糖尿病病人。
减少糖尿病病人发生大血管、微血管病变的风险不但依赖于高血糖的控制，还依赖于其他心血管疾病危险因素的控制和不良生活方式的改善。
糖尿病的控制，不能只靠医生、药物，而必须让病人承担起保护和维持自身健康的责任，完成对糖尿病的日常管理。
因此，提高糖尿病病人自我管理的基本知识、技能及自信心，促进医患交流及协作，让病人在医生的帮助下主要依靠自己来管理好糖尿病，是糖尿病控制的重点。
　本书介绍的糖尿病自我管理技能和方法，全部来源于多年来我们开展糖尿病健康教育、健康促进研究的实践经验，科学、有效、实用。
它与传统的健康教育方式和其他糖尿病教育的书籍不同，是采取以糖尿病病人组成一个小组，让组员针对一些相对共同的健康问题，通过共同分享和共同监督的形式，学会处理健康问题的方法，养成良好的健康行为，从而预防疾病，提高健康水平和生活质量。
我们的实践经验业已证实，它能有效帮助糖尿病病人减轻病症(如控制血压、血糖，消除疲劳、疼痛及不良情绪，改善呼吸，改善睡眠等)，改善他们的健康功能和提高生活质量。
本书的核心内容来源于我们在上海多个社区开展及正在推广的以自我效能理论为指导，由经培训的社区志愿者以小组形式进行授课，适合糖尿病病人参加的一种新型的病人健康教育项目——糖尿病自我管理项目中的材料。
书中的许多内容是上海糖尿病自我管理项目参与者，即由许许多多普通糖尿病病友提供的在糖尿病自我管理方面的宝贵经验和建议。
　本书既可作为所有糖尿病病人的管理指导手册，也可供亚健康人群、糖尿病病人的家属开展自我保健之用；既可以作为糖尿病自我管理健康教育项目参与者的教材，也可供社区健康教育工作者参考。
　在本书完成之际，我们要感谢所有为上海糖尿病自我管理项目作出贡献的有关领导、专家、医生、医学生及普通居民，社区街道、区卫生局及社区卫生服务中心等有关单位。
尤其要感谢为本书内容提供了素材、个人宝贵经验及意见和建议的糖尿病病友！
我们也希望广大糖尿病病友及其他读者能给本书提出宝贵意见、建议以及自己在日常糖尿病管理中的成功经验和体会。
希望通过大家的共同努力，让糖尿病自我管理方法更加成熟，为我国糖尿病的预防与控制发挥其应有的作用。
　最后，衷心祝愿广大读者在本书所提供的自我管理方法的帮助下，增强信心，过上健康、幸福的生活。
　编者　2012年4月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《糖尿病自我管理》跳出传统的健康教育方式和其他糖尿病教育书籍的框框，重点讲述了糖尿病病人如何进行自我管理的基本知识、基本技能和方法，让病人承担保护和维持自身健康的责任，完成对糖尿病的日常管理。
书中介绍了糖尿病病人之间如何相互学习、相互帮助和相互监督的方法，从而提高自我管理的能力和自信心，共同处理所面临的疾病问题，养成良好的健康行为，并通过与医生的合作以及家庭成员的支持，管理好糖尿病，提高健康水平和生活质量。

《糖尿病自我管理》可作为所有糖尿病病人的管理指导手册，也可供亚健康人群、糖尿病病人家属开展自我保健之用；可以作为糖尿病自我管理健康教育项目参加者的教材，同样也可供社区健康教育工作者在工作中参考。
本书由傅华、傅东波、丁永明、彭伟霞著。

作者简介

傅华，复旦大学公共卫生学院教授，博士生导师。
现为国家精品课程《预防医学》负责人。
主编著作：《预防医学第五版》，《现代健康促进理论与实践》，《社区预防与保健》，《临床预防医学》，《慢性病病人如何过上健康生活》，《健康自我管理手册》，《健康自我管理指南》。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病自我管理>>

书籍目录

第一章 提倡和重视糖尿病自我管理
第二章 糖尿病自我管理的任务
第三章 糖尿病自我管理的关键——自信心
第四章 糖尿病自我管理的基本知识
第五章 糖尿病管理的目标及方法
第六章 解决问题的技巧
第七章 目标设定与制订行动计划
第八章 放松的技巧
第九章 与人交流的技巧
第十章 血糖、尿糖的自我监测
第十一章 糖尿病的饮食治疗
第十二章 锻炼
第十三章 2型糖尿病的药物治疗
第十四章 糖尿病并发症的预防及控制
第十五章 糖尿病定期就诊及随访

章节摘录

版权页： 插图： 如左图所示，自信心是我们行动的关键，糖尿病自我管理也是如此。
其实，随着人口老龄化、城市化等原因，糖尿病的发病率逐年升高。
得了糖尿病并不意味着我们的人生之路就此结束，只不过使我们的人生之路比以前更加曲折、更加困难而已。
我们应该抱着"既来之，则安之"的态度，积极调整自己的不良情绪，勇敢地面对现实，充满信心地学习和应用有关疾病及症状管理的技巧与方法，担当起每天的保健任务，使自己与糖尿病同行的生活更充实、更快乐。
自信心是成为一个积极的自我管理者的关键。
因为有了自信心，人们往往感觉做某件事会成功，也愿意为此投入更多精力，哪怕遇到再大的困难也会坚持，且容易克服一些悲观、焦虑等不良情绪。
许多病人正是由于对自己缺乏自信，才不知该怎么做。
本章将告诉您怎样提高自己管理糖尿病的自信心。
帮助我们逐渐产生和提高自信心的5种方法如下。
1.勇于实践，成功地完成某一行为或活动 一个人假如能够做出某一行为或活动是表明自己有能力执行该行为最有力的证据，一次成功地完成了某一行为或活动，能帮助人们增加其对熟练进行某项活动、完成某一任务的自信心。
如某人现在能在游泳池里游10米，他对自己下一次游上20米的自信心将大大提高。
在这里成功最为重要。
因此，在日常生活中我们要学会将改变某种不良行为的任务细化为一个个小的阶段性的行为改变目标，采用与自己签订行动计划合约的办法，逐步达到所设目标。
这样做，可使人们通过分阶段细化要完成的任务，不断获得成功，增强自信心。
如要达到每天喝水6杯的目标，可首先从每周喝6杯水开始，并与自己签订合约。
每周喝6杯水成功后，增加到每天喝2杯水；以后循序渐进，直至养成喝水的习惯。
又如我们要养成每天散步30分钟的锻炼习惯，可首先从每天散步10分钟，一周只做3次开始，并与自己制订周行动计划约束自己。
成功后，增加到每天散步10分钟，一周锻炼4次，从而不断取得阶段性的成功，直至养成每天散步30分钟的习惯。
有关目标设定及制订行动计划的技巧，将在本书相关章节中详细介绍。
2.向周围有经验的人学习 我们要善于在日常生活中有意识地接触一些自我管理做得非常成功的人，看看他们是怎么做的，他们有什么经验和教训。
要认识到同样是糖尿病病人，他们能做到的，我们通过努力和坚持也一定能够完成管理糖尿病所致问题的任务。
这样，我们的自信心将不自觉地得到提高。

编辑推荐

《糖尿病自我管理》可作为所有糖尿病病人的管理指导手册，也可供亚健康人群、糖尿病病人家属开展自我保健之用；可以作为糖尿病自我管理健康教育项目参加者的教材，同样也可供社区健康教育工作者在工作中参考。

第一图书网, tushu007.com

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