

<<糖尿病诊疗调养一本通>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病诊疗调养一本通>>

13位ISBN编号：9787500844938

10位ISBN编号：750084493X

出版时间：2009-10

出版时间：工人出版社

作者：张春斐 编

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>

<<糖尿病诊疗调养一本通>>

前言

高血压、高血脂和高血糖症三种病症，合称“三高”，属于高发慢性非传染性疾病，在成年人群中患病率极高，危害极大。

“三高”非常容易并发动脉粥样硬化，进而导致严重的心脑血管疾病。

在我国，“三高”更是以其高患病率、高危险性、高医疗费用著称。

“三高”常常被称为“文明病”“富贵病”，随着人们生活水平的日渐提高，生活方式的改变，发病者的平均年龄却在逐年降低。

我国中青年白领的健康状况令人堪忧，以往老年人容易得的心脑血管疾病现在在中青年白领中已屡见不鲜。

对于“三高”的预防“没有最早，只有更早”，二十岁不嫌早，三十岁都太迟。

“三高”症在早期可能毫无症状，容易被忽略，常常因健康体检才发现。

但到了晚期可形成严重疾病，甚至危及生命。

据有关部门统计，我国成年人高血压患病率为18.8%，成年人高血脂患病率为18.6%，成年人高血糖患病率为4.6%。

有关专家指出，在未来20年内，我国将面临“三高”病症较大规模的爆发。

据世界卫生组织调查资料表明，心血管疾病是影响人类死亡的头号杀手，约占死亡总人数的29.2%，而导致心血管疾病的主要因素就是高血压、高血脂和高血糖。

因此，很多人谈“三高”而色变，不仅要承受身体的痛苦，更为自己和家人带来了巨大的心理压力。

针对危害甚大的高血压、高血脂和高血糖三大病症，本书作者从读者的实际需求出发，深入浅出地讲述了“三高”的发病原因、症状特点、诊断要领、中西医治疗手段、日常食疗和预防护理等内容。

目的在于让读者对“三高”的诊治了然于心，做到“防患于未然”。

全书以系统性、针对性、实用性和可操作性为特点。

<<糖尿病诊疗调养一本通>>

内容概要

目前，我国大约有4000万糖尿病患者，而且以每年100万的速度递增。

据世界卫生组织（WHO）调查，我国已成为世界范围内糖尿病发病速度增长较快的国家之一。

糖尿病性视网膜病变已成为四大主要致盲疾病之一，因糖尿病引起失明者比一般人多10~25倍；糖尿病性坏疽和截肢者比一般人多20倍；糖尿病患者较非糖尿病患者心血管疾病发病率与病死率高2~3倍；糖尿病导致肾功能衰竭比肾病多17倍。

<<糖尿病诊疗调养一本通>>

作者简介

张春斐，毕业于第二军医大学临床医学专业，中国人民解放军总政治部医院内科副主任，多年在临床一线工作，对高血压、糖尿病、高脂血症等内科常见疾病有较深研究，积累了丰富经验。曾在国家级各类医学期刊发表多篇论文，出版的书有《高血压诊疗调养一本通》、《糖尿病诊疗调养

<<糖尿病诊疗调养一本通>>

书籍目录

序言前言第一章 基础知识 一、什么是血糖，血糖的来源和去路？

二、什么是糖类，它和血糖之间有何关系？

三、人体需要的糖类主要是从哪里来的？

四、食物中的糖类主要分为哪几类？

五、什么是胰岛？

什么是胰岛素？

六、胰岛素的作用是什么？

七、体内胰岛素是如何分泌的？

八、哪些因素影响胰岛素的分泌？

九、什么是糖尿病？

十、糖尿病名字的起源 十一、为什么几十年前糖尿病很少见，为什么现在成了流行病？

十二、糖尿病的发现与分布情况 十三、什么是糖尿病的病因和发病机制？

十四、糖尿病到底是如何引起的？

十五、何谓空腹血糖？

十六、何谓餐后血糖？

十七、何谓苏木杰氏反应，何谓黎明现象？

二者有何不同？

十八、什么叫胰岛素抵抗？

什么人容易产生胰岛素抵抗？

十九、糖尿病是因为吃糖多了吗？

二十、吃糖也要讲科学 二十一、哪些人容易得糖尿病？

二十二、糖尿病“三多一少”指的是什么？

二十三、没有“三多一少”就不是糖尿病吗？

二十四、怀疑得了糖尿病要去哪一级医院和什么科去查？

二十五、尿糖和血糖哪个更重要？

它们是什么关系？

二十六、尿糖阳性的原因是什么？

二十七、怎样用尿糖推测血糖水平？

二十八、诊断糖尿病要做哪些检查？

二十九、各项血糖检测的正常值是多少？

三十、血糖的数值如何换算？

三十一、进行血糖检测需要注意什么？

三十二、什么样的患者要进行口服葡萄糖耐量试验(OGTT)？

三十三、何谓口服葡萄糖耐量试验(OGTT)？

到底要服多少糖？

三十四、诊断糖尿病的国际标准是什么？

三十五、糖尿病的中医辨证理论 三十六、糖尿病的控制目标 三十七、什么是糖尿病前期？

三十八、糖尿病前期常见问题 三十九、什么叫糖耐量减低？

四十、空腹血糖受损与糖耐量减低的危害是什么？

四十一、糖尿病主要有哪些类型？

四十二、儿童、青少年与糖尿病 四十三、妊娠糖尿病患者需注意什么？

四十四、得了糖尿病不治疗有什么危险？

四十五、糖尿病可以根治吗？

四十六、糖尿病可怕吗？

四十七、糖尿病治疗的“五驾马车”包括哪5项内容？

<<糖尿病诊疗调养一本通>>

四十八、糖尿病的三级预防是什么？

四十九、饮食控制和适当运动可以治疗糖尿病吗？

五十、糖尿病患者为什么要戒烟？

五十一、不要相信可以根治糖尿病的广告，还是要到正规医院诊治第二章 糖尿病心理治疗第三章 糖尿病饮食治疗第四章 运动指南第五章 糖尿病药物治疗第六章 糖尿病并发症

<<糖尿病诊疗调养一本通>>

章节摘录

插图：糖尿病患者能否食用蜂蜜一直是许多中老年人关心的问题。

有关医学专家认为，质量好的蜂蜜中，葡萄糖和果糖含量约占70%~80%，这两种糖均为单糖，极易为人体吸收，因此，如果您的血糖不稳定，就不宜服用蜂蜜，以免引起血糖的波动。

不过，糖尿病患者在血糖控制较理想时可适当服用蜂蜜，但要同时减少其他淀粉类食品的摄入。

对糖尿病患者，饮食治疗的关键是掌握好糖类的数量和质量，在数量上，当摸索到一个适宜的数量后，一般不宜任意增加，以免加重胰岛负担而使病情恶化。

对于糖类的质量，要求选用消化吸收缓慢的多糖类，这样可使血糖缓慢升高，以便使胰岛素更好发挥作用。

禁用可以直接吸收的葡萄糖和极易消化吸收的蔗糖，以免吸收过快造成血糖大幅度升高。

现在，国内外糖尿病饮食治疗都主张用高纤维饮食，也就是多用加工比较粗糙的大米、面粉、豆粉、玉米面等，其目的也是为了进一步减慢多糖的消化吸收速度。

蜂蜜约含80%的糖类，其中约45%是不经消化就可以直接吸收的葡萄糖，5%左右为易消化吸收的蔗糖。

吃蜂蜜后因为这两种糖吸收很快，所以对血糖的影响很大。

糖尿病患者在血糖和尿糖还没有得到控制的情况下，吃蜂蜜只会使血糖更高，对疾病的治疗没有好处。

糖尿病经过多方治疗，当血糖、尿糖已经得到控制时，如果因其他原因需要用蜂蜜，应该同时扣除当天一部分主食（50克蜂蜜扣除50克粮食）。

在开始吃蜂蜜时，还应该注意检查尿糖的变化，根据尿糖变化情况及时调整用量。

国外有些学者认为蜂蜜可用于治疗糖尿病，据说在蜂蜜里发现了一种类似胰岛素的物质。

他们认为，含多量维生素B₁、维生素C、烟酸的复合维生素蜜，很可能成为糖尿病患者的一种好食品。

国内也有学者认为糖尿病患者吃蜂蜜不但无害，而且有辅助治疗的作用。

此种说法是以中医对糖尿病的认识和蜂蜜之性能为依据。

祖国医学认为糖尿病的烦渴多饮、口干舌燥、多食善饥、大便干燥等症状，属肺燥津伤、胃火炽盛、阴液不足所致，而蜂蜜有滋阴润燥、补中润肺的功能，所以可以在某些中药煎剂中冲入10~20克蜂蜜，以辅助治疗。

但考虑到蜂蜜中含糖量很高，所以在使用上，中医也需持慎重态度。

<<糖尿病诊疗调养一本通>>

编辑推荐

《糖尿病诊疗调养一本通》：健康生活保障，告诉您专业的糖尿病诊疗与调养方法，一册在手，健康无忧，专业的糖尿病诊疗调养方法首都医科大学心血疾病研究所所长主任医师、教授、博士生导师 杨新春为您的健康保驾护航

<<糖尿病诊疗调养一本通>>

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>