

## <<代谢综合征>>

### 图书基本信息

书名：<<代谢综合征>>

13位ISBN编号：9787507730623

10位ISBN编号：750773062X

出版时间：2008-5

出版时间：学苑出版社

作者：唐民科,廖世初

页数：233

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>

## <<代谢综合征>>

### 内容概要

代谢综合征，是指与身体代谢异常相关的复杂疾病状态，发病的初期阶段病人可以出现高血压、肥胖、高胰岛素血症、糖耐量异常、血脂升高等症状，在疾病的后期阶段可以演变为糖尿病、脑血管病、心血管病等重大疾病，另外，越来越多的研究表明，很多癌症也与代谢综合征直接相关。在本书中，作者采用非常通俗的语言给大家揭示了这些疾病背后的真正原因，并且针对中国人自身的特性，给出了非常实用的日常健康原则，这本书对于中年朋友，特别是处于亚健康 and 疾病状态的中老年朋友又非常大的帮助。

## <<代谢综合征>>

### 作者简介

唐民科，医学博士，美国匹兹堡大学高级研究员。

先后就职于中国协和医科大学、

美国加州大学、北京中医药大学。

主要研究领域为心脑血管疾病以及代谢相关疾

病。长期从事心脑血管的发病机理以及药物干预研究，先后参与或承担美国国立卫生研究院(NIH)以及中国多项国家级和部局级课题，在心脑血管疾病的防治研究中取得突出成绩。

## &lt;&lt;代谢综合征&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 揭开代谢综合征的神秘面纱 第一节 什么是代谢综合征 第二节 代谢综合征发病率非常高 第三节 如何及早发现代谢综合征 第四节 代谢综合征可以治愈吗 第五节 哪些人群容易患代谢综合征 第六节 关于代谢综合征的认识误区第二章 “病从口入”是代谢综合征的重要因素 第一节 “人口的食物”如何被身体代谢？ 第二节 维持代谢平衡，拒绝“病从口入” 第三节 对“病从口入”认识的误区第三章 胰岛素抵抗是代谢综合征的核心 第一节 胰岛素及胰岛素抵抗 第二节 是什么导致了胰岛素抵抗 第三节 胰岛素抵抗引起的严重疾病第四章 代谢综合征的危害 第一节 血糖升高的危害有多大 第二节 血脂升高的危害有多大 第三节 血压升高的危害有多大 第四节 身体异常肥胖的危害有哪些 第五节 高血压、高血脂常见误区第五章 从代谢综合征到2型糖尿病的演变 第一节 代谢综合征是怎样演变成糖尿病的 第二节 糖尿病的严重后果 第三节 如何走出糖尿病的阴霾 第四节 糖尿病的认识误区第六章 代谢综合征是心脑血管疾病的元凶 第一节 什么是心脑血管疾病 第二节 心脑血管疾病是如何发生的 第三节 代谢综合征是心脑血管疾病的元凶 第四节 哪些心脑血管疾病的误区必须纠正第七章 调节代谢，净化血液 第一节 重新认识血液 第二节 洁净的血液是生命可持续发展的源泉 第三节 代谢紊乱是“血液污染”的根本原因 第四节 净化血液，维护健康第八章 合理饮食是克服代谢综合征的基础 第一节 为什么合理的饮食是基础 第二节 如何制定适合自己的饮食方案 第三节 哪些食物有益于改善代谢综合征 第四节 合理饮食的日常误区有哪些第九章 运动是克服代谢综合征的重要手段 第一节 为什么运动是代谢综合征的克星 第二节 你选择的运动项目适合自己吗 第三节 运动锻炼常见误区第十章 “上医治未病”是我们的理想目标 第一节 什么是上医治未病 第二节 “上医治未病”真的很重要吗 第三节 “上医治未病”的核心是什么 第四节 养生保健是防治代谢综合征的关键 第五节 如何正确认识保健食品 第六节 如何正确选择保健食品 第七节 养生保健常见误区第十一章 代谢综合征的药物治疗 第一节 控制心脑血管疾病的药物 第二节 改善胰岛素抵抗的药物 第三节 改善血脂的药物 第四节 调节血压的药物 第五节 有助于减轻体重的药物 第六节 有辅助作用的维生素与矿物质 第七节 哪些药物反而会加重代谢综合征病情 第八节 关于代谢综合征的治疗误区第十二章 中医对代谢综合征的独特认识 第一节 中医如何认识代谢综合征 第二节 哪些中药可以改善代谢综合征 第三节 关于中医药治疗认识的误区后语附表

## &lt;&lt;代谢综合征&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 揭开代谢综合征的神秘面纱 第三节 如何及早发现代谢综合征 既然绝大多数的糖尿病、多数心脑血管疾病、肾病等都是由于代谢综合征引起的，为什么绝大多数病人不及早采取措施呢？这里主要有两个原因，首先，代谢综合征发展的快慢程度非常不一致，有些人需要几年，有些人可能需要十几年才会转化成糖尿病、心脑血管疾病。

在没有真正转化成糖尿病和心脑血管疾病之前，病人没有明显的不舒服，绝大多数病人依然认为自己“心宽体胖”、“吃得好睡得香”，非常健康。

其次，代谢综合征的早期发现和诊断只能依据医院的检查结果，病人自己很难发现自己是否患有代谢综合征。

但是，问题在于，绝大多数病人和单位的常规体检并不包括胰岛素抵抗检查项目，病人也根本不会主动提出进行特殊项目检查。

这样，又一次错过了代谢综合征被早期诊断的机会，直到出现严重的糖尿病或心脑血管疾病，病人才会进行相应检查，可是此时已错过最佳治疗时机了。

因此，定期到医院进行代谢综合征检测，是及早发现和治疗代谢综合征的重要措施。

除了到医院采用仪器检查之外，我们还应该密切注意日常生活中的每一个细节，例如：有些病人会有高血糖，有时可能伴随有高血压，可能时常口渴、多尿（特别是夜间）。

有些病人可能时常感觉到乏力，有时感觉看东西总是模糊，午饭后非常困乏，日常总想吃东西，工作或者生活中总觉得思考问题很吃力，身体的中间部位（腰部和臀部）变胖，身体关节轻微的疼痛或者瘙痒等等，这些症状提示我们代谢综合征可能已经出现。

此时，应该及时到医院作相应的检查，根据医生的建议进行饮食调节或者药物治疗，否则等到糖尿病、脑血管病、心血管病已经出现后再去治疗将非常困难。

## <<代谢综合征>>

### 编辑推荐

《代谢综合征:解密心脑血管病和糖尿病》由学苑出版社出版。

<<代谢综合征>>

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>