

<<糖尿病患者长寿秘诀>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病患者长寿秘诀>>

13位ISBN编号：9787508267616

10位ISBN编号：7508267613

出版时间：2011-4

出版时间：金盾出版社

作者：刘平 等主编

页数：286

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>

## <<糖尿病患者长寿秘诀>>

### 前言

糖尿病是以血糖水平逐渐增高为特征的代谢性疾病，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有快速上升趋势，已成为继心血管病和肿瘤之后的第三大严重危害人民健康的重要慢性非传染性疾病，造成的死亡人数居世界死亡原因的第五位。

糖尿病的急慢性并发症可累及全身各个器官（如脑、心血管、肾、神经、眼、皮肤、足等），有的还可并发酮症酸中毒，严重地影响患者的身体健康，使患者生活质量降低，寿命缩短。

据世界卫生组织估计，全球目前有超过1.5亿糖尿病患者，到2025年这一数字将增加1倍。1979～1980年我国成年人糖尿病患病率为1%，1994～1995年成年人患病率为2.5%，1995～1996年成年人患病率为3.21%。

我国现有糖尿病患者超过4千万，居世界第二位（印度第一位，美国第三位）。

2型糖尿病的发病正趋向低龄化，尤其在发展中国家，儿童中患病率逐渐升高。糖尿病不仅给患者个人造成痛苦，也给社会经济带来沉重负担，是严重威胁人类健康的世界性公共卫生问题。

1995年，国家卫生部制定了《1996～2000年国家糖尿病防治规划纲要》，指导全国的糖尿病防治工作；2003年11月启动《中国糖尿病指南》的推广工作。

目前，糖尿病不能完全根治，是一种终身性疾病。

它的治疗是一个长期的、终身的任务。

正确认识糖尿病的发生机制、病因，采取有效的控制和监测手段，提供积极有效的治疗方案，普及预防方法和健康教育知识，是非常有必要的。

为此，我们编写了《糖尿病患者长寿秘诀》一书。

本书从建立良好的生活方式、科学的饮食控制、持之以恒的适度运动、保持良好的心态、合理用药与自然疗法、做好预防保健六个方面为糖尿病患者提供了健康长寿的方法和技巧，向糖尿病患者展示了健康长寿的光明前景。

曾有专家满怀深情而痛切地感言：许多人不是死于疾病，而是死于无知！

我们坚信，糖尿病患者只要按照书中方法坚持下去，持之以恒，就能控制住血糖，延缓甚至阻止并发症的发生，从而提高生存质量，和普通人一样，幸福快乐地生活，迈入健康长寿的行列，到达长寿的彼岸。

无论是饮食治疗、运动治疗，还是药物治疗，都必须有患者的认真配合。

患者只有更多地了解糖尿病的自我管理方法，才能与医生配合好，提高疗效。

本书力求通俗易懂，深入浅出，科学实用，以适合糖尿病患者及其家属阅读。

在编写本书过程中，参考了国内外一些公开发表的有关糖尿病的资料，得到了一些专家和朋友的鼎力支持，在此表示感谢！

由于糖尿病防治工作的不断进展，加之作者水平有限，本书不足之处，敬请指正和赐教。

作者

## <<糖尿病患者长寿秘诀>>

### 内容概要

由刘平和蒋钰主编的《糖尿病患者长寿秘诀》从建立良好的生活方式、科学的饮食控制、持之以恒的适度运动、保持良好的心态、合理用药与自然疗法、做好预防保健六个方面为糖尿病患者提供了健康长寿的方法和技巧。

《糖尿病患者长寿秘诀》内容通俗易懂，深入浅出，科学实用，适合糖尿病患者及其家属阅读。

## <<糖尿病患者长寿秘诀>>

### 书籍目录

- 一、糖尿病的基本知识
  - (一)糖尿病与胰岛素
  - (二)糖尿病分型
  - (三)糖尿病的病因
  - (四)糖尿病临床表现
  - (五)糖尿病诊断标准和辅助检查
- 二、良好的生活方式是糖尿病患者长寿的根本
  - (一)生活规律延年益寿
  - (二)充足的睡眠降糖长寿
  - (三)良好的居住环境有益于糖尿病康复
  - (四)穿衣穿鞋讲究有助健康
  - (五)注意个人卫生保健益寿
  - (六)四季保健降糖长寿
  - (七)健康旅游快乐延年
  - (八)沐浴保健降糖养生
  - (九)戒烟降糖助长寿
  - (十)大小便通畅排毒养生
  - (十一)节制性生活延年益寿
  - (十二)减肥降糖延年
  - (十三)做好足部护理长寿
  - (十四)防治性功能障碍关键在降血糖
  - (十五)饮酒不利于糖尿病康复
  - (十六)饮茶延年益寿
- 三、科学的饮食控制是糖尿病患者长寿的基石
  - (一)掌握糖尿病饮食算法等于掌握长寿的“钥匙”
  - (二)控制饮食降糖延年
  - (三)平衡饮食健康长寿
  - (四)合理进食蛋白质益寿
  - (五)限制食用过多脂肪有益健康
  - (六)多吃高纤维素食物延年
  - (七)合理控制糖类的摄入长寿
  - (八)补充无机盐降糖益寿
  - (九)补充维生素防治糖尿病
  - (十)合理选食水果健康长寿
  - (十一)使用降糖药粥保健康
  - (十二)科学饮水健康长寿
  - (十三)摄入过多盐减寿
  - (十四)食降血糖的主食益寿
  - (十五)食降血糖的蔬菜增寿
  - (十六)常食降糖药膳长寿
  - (十七)常饮降糖药茶益寿
  - (十八)特殊糖尿病患者饮食原则
- 四、坚持适度运动是糖尿病患者长寿的奥秘
  - (一)适度运动促进糖尿病患者康复长寿
  - (二)合理选择运动方式有益健康

## <<糖尿病患者长寿秘诀>>

- (三)合适的运动量促进健康
- (四)有氧运动延年益寿
- (五)做好运动安全措施有益健康
- (六)提高糖尿病患者运动兴趣益寿

### 五、心理健康是糖尿病患者长寿的法宝

- (一)消除紧张促进糖尿病患者康复长寿
- (二)自我心理调节有助降糖益寿
- (三)树立战胜糖尿病的信心长寿
- (四)克服悲观失望和焦虑有益健康
- (五)音乐疗法降糖增寿
- (六)花香疗法促进康复
- (七)书画陶冶情操益寿延年
- (八)以平静心态对待糖尿病可长寿

### 六、合理用药和自然疗法是糖尿病患者长寿基础

- (一)糖尿病治疗目标
- (二)血糖、尿糖控制标准
- (三)应用磺脲类降糖药
- (四)应用双胍类降糖药
- (五)应用葡萄糖苷酶抑制药
- (六)应用提高胰岛素敏感性药物
- (七)胰岛素的应用
- (八)治疗糖尿病的常用中药
- (九)糖尿病的自然疗法
- (十)糖尿病治疗的七个误区

### 七、预防保健是糖尿病患者长寿的关键

- (一)预防糖尿病做到四个一点
- (二)健康人群或糖尿病前期预防措施
- (三)糖尿病一级预防
- (四)糖尿病二级预防
- (五)糖尿病并发症的预防
- (六)糖尿病伴消化系统疾病的预防措施
- (七)坚持监测血糖、尿糖有助长寿
- (八)稳定血压可以延寿
- (九)降低血脂有利降糖长寿

## &lt;&lt;糖尿病患者长寿秘诀&gt;&gt;

## 章节摘录

从营养学来讲,能使营养需要与饮食供给之间保持平衡状态,热能及各种营养素满足人体生长发育、生理及体力活动的需要,且各种营养素之间保持适宜比例的饮食,称作平衡饮食。

平衡饮食不仅是一个理论的概念,而且是一个现实生活中应努力追求的膳食实践模式。

理论上要求人的膳食既能满足心理上的进食欲望,又能满足生理上的物质需要,这样的满足在生命过程中是至关重要的。

随着营养科学的发展,平衡饮食的内涵在不断地充实和发展。

营养素存在于人们摄入的食物中,无论是动物性食物,还是植物性食物,其营养素的类型、含量不尽相同,各有特点。

没有一种食物可以供给人体所需要的全部营养素,要想达到全面平衡营养,就必须由多种食物来提供。

同一种食物可以因地质条件、气象条件和生长条件的不同,营养成分和含量会有所不同。

我国传统的饮食习惯是以五谷杂粮为主食,以蔬菜为主要副食、畜禽肉蛋为次要副食,这种饮食模式优于西方发达国家的膳食模式。

近年来,我国城市居民动物性食物摄入量过多,而植物性食物摄入减少,营养素的供给出现不平衡。合理的饮食结构、科学的饮食方式是我们需要关注、宣传、干预和解决的问题。

1.食物的合理营养基本要求 (1) 满足机体所需要的热能和营养素:热能和营养素不仅要维持机体新陈代谢、生长发育等基本生命活动的需要,还要满足机体有效地完成工作、生活的消耗需要。因此,要求食物所提供的各种营养素和热能必须满足上述需要,不能出现不足或过量,以防止引起人体营养缺乏症或过多症。

(2) 摄取的食物应该保证营养素之间的平衡:合理膳食应包括谷类、动物类及豆类、蔬菜类和油脂等食物,这几种食物在膳食中要有适当的比例。

膳食中所含的各种营养素比例要适当。

热能来源比例中蛋白质、脂肪、糖类的产热能占总热能的比例分别为12%~14%,20%~25%,60%~70%;优质蛋白(动物蛋白和大豆蛋白)占总蛋白量的20%~30%;各种营养素之间的关系(如维生素B1、维生素B2与烟酸)对热能消耗的平衡;必需氨基酸之间的平衡;饱和与不饱和脂肪酸之间的平衡等。

(3) 建立科学的膳食制度:膳食制度是把每天食物定质、定量、定时地分配给人们食用的一种制度。

膳食制度要根据生理需要、生活劳动特点来适当安排,才能发挥较好的营养效能。

按我国人民的生活习惯,正常情况下一日三餐,两餐相隔5~6小时为宜。

各餐食物数量分配最好是早餐占全天总热能的25%~30%,午餐占40%,晚餐占30%~35%。

早餐食品可选体积小又富含热能的食物;午餐食品应含热能最高,可选富含蛋白质、脂肪的食物;晚餐选热能稍低,且易消化的食物。

(4) 合理的加工烹调:食物经烹调加工后具有良好的色、香、味、形等感官性状,能增进食欲,易于消化吸收,同时可杀灭有害的微生物,预防食源性疾病,并具有一定饱腹感。

在加工烹调中应尽量减少营养素的损失。

(5) 食物必须对人体无毒无害:食物要保持清洁,防止食物中毒,并且要注意避免农药残留、食品添加剂过量和食品污染等问题,保证食用的安全性。

2.平衡饮食建议 (1) 选择多样化、营养合理的食物:平衡饮食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需要,达到合理营养、促进健康的目的,因而要提倡人们广泛食用多种食物。

(2) 多吃蔬菜、水果和薯类:蔬菜与水果含有丰富的维生素、无机盐和膳食纤维。

蔬菜和水果的种类繁多,是胡萝卜素、维生素B2、维生素C和叶酸、无机盐(钙、磷、钾、镁、铁),膳食纤维和天然抗氧化物的主要来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维,以及多种维生素和无机盐。

含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食,对保持心血管健康、增强抗病能力及预防癌症等方面,起着十分重

## <<糖尿病患者长寿秘诀>>

要的作用。

(3) 常吃奶类、豆类或其制品：奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。

(4) 吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油：鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和无机盐的良好来源。

动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。

肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。

动物肝脏含维生素A极为丰富，还富含维生素B12、叶酸等。

但有些脏器（如脑、肾等）所含胆固醇太高，对预防心血管系统疾病不利。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，是某些慢性病的危险因素，应当少吃。

(5) 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重：食物提供人体能量，体力活动消耗能量。

如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重，久之发胖；相反若食量不足，劳动或运动量过大，可由于能量不足引起消瘦，造成劳动能力下降。

所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。

(6) 吃清淡少盐的膳食：世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克为宜。

膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品及含钠的加工食品等。

应从幼年就养成吃少盐膳食的习惯。

.....

<<糖尿病患者长寿秘诀>>

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>