

<<糖尿病三五防糖法>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病三五防糖法>>

13位ISBN编号：9787508276397

10位ISBN编号：7508276396

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：向红丁

页数：142

字数：80000

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>

<<糖尿病三五防糖法>>

内容概要

《健康9元书系列：糖尿病三五防糖法》告诉糖尿病患者，糖尿病虽然对健康危害极大，但它是一种可防可治的疾病。

预防糖尿病关键是做到五个要点，多懂一点儿糖尿病知识，对热量的控制更严格一点儿，多花一点儿时间进行体育锻炼，同时心态要放松一点儿，必要的时候，适当地服用药物，以延缓糖尿病的发生。

对于已经得了糖尿病的人来说，要掌握糖尿病的综合治疗原则，包括糖尿病教育与心理治疗、糖尿病饮食治疗、糖尿病运动治疗、糖尿病药物治疗和糖尿病病情监测等五条原则。

糖尿病治疗要做到“治必达标”，主要的达标包括体重达标、血压达标、血糖达标、血脂达标和血黏达标，使患者远离糖尿病并发症，相对健康，颐享天年。

<<糖尿病三五防糖法>>

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

向红丁教授，内分泌及糖尿病专家、科普专家。
现为中国医学科学院北京协和医院内分泌科主任医师，博士生导师，北京协和医院糖尿病中心主任。
任北京糖尿病防治协会理事长，北京健康教育协会副会长，中国老年保健协会抗衰老协会主任委员，《中国糖尿病杂志》副总编。
近年共发表论文140余篇，参与书籍撰写60余部，其中由人民卫生出版社出版的《自己战胜糖尿病》获得2005年度国家科学技术进步奖二等奖。
由中国协和医科大学出版社出版的科普图书《糖尿病300个怎么办》获第三届中国大学出版社协会优秀双效书奖和第四届全国优秀科普作品奖，并获得2006年度国家科学技术进步奖二等奖。

<<糖尿病三五防糖法>>

书籍目录

一、谈谈糖尿病

- 1.什么是糖尿病
- 2.糖尿病是怎么得的
- 3.糖尿病病人知多少
- 4.糖尿病的发展阶段
- 5.糖尿病高危人群
- 6.糖尿病前期
- 7.糖尿病
- 8.糖尿病分几个类型
- 9.1型糖尿病
- 10.2型糖尿病
- 11.其他特殊类型糖尿病
- 12.妊娠糖尿病
- 13.糖尿病的症状
- 14.糖尿病的危害
- 15.急性并发症
- 16.慢性并发症--心脑血管病
- 17.慢性并发症--糖尿病足
- 18.慢性并发症--糖尿病眼病
- 19.慢性并发症--糖尿病肾病
- 20.慢性并发症--糖尿病神经病变

二、预防糖尿病的几个要点

- 1.糖尿病目前不能根治
- 2.糖尿病完全可以预防
- 3.糖尿病的病因
- 4.糖尿病的遗传因素
- 5.糖尿病的环境因素
- 6.预防糖尿病的几个要点是怎么形成的
- 7.多懂一点儿
- 8.少吃一点儿
- 9.勤动一点儿
- 10.放松一点儿
- 11.药服一点儿
- 12.什么是代谢综合征
- 13.肥胖与糖尿病
- 14.血压与糖尿病
- 15.血脂与糖尿病
- 16.血液黏稠度与糖尿病
- 17.降糖药物能预防糖尿病吗
- 18.保健食品在预防糖尿病中的作用
- 19.糖尿病的三级防治
- 20.谈谈世界糖尿病日

三、治疗糖尿病的五驾马车

- 1.控制好糖尿病是预防糖尿病并发症的主要手段
- 2.胰岛素和三驾马车

<<糖尿病三五防糖法>>

- 3.向红丁的五驾马车
- 4.第一匹马--教育心理
- 5.第二匹马--饮食治疗
-

<<糖尿病三五防糖法>>

章节摘录

版权页：插图：（4）妊娠糖尿病：指妇女怀孕期间发生或者发现的糖尿病，生完孩子以后，往往还得重新分类定型，所以妊娠糖尿病不占百分比。

9.1 型糖尿病 1型糖尿病的病因至今还不十分明确。

一般认为，它也是遗传因素和环境因素长期共同作用的结果。

从遗传角度来看，1型糖尿病的遗传性与人白细胞抗原（HLA）相关，具有某些类型HLA者的胰岛容易受到病毒和毒物的损害，继而又容易发生胰岛B细胞自身免疫性破坏，最终导致1型糖尿病的发生。从环境角度来说：诱发1型糖尿病的主要原因可能是病毒感染和毒物破坏。

那么，1型糖尿病的特点是什么？

（1）1型糖尿病原来叫儿童期糖尿病或青年型糖尿病，说明此病好发于儿童或青少年期。

所以说好发于儿童或青少年期是1型糖尿病的第一个特点。

1996年笔者参加了一项儿童1型糖尿病流行病学调查，发现目前我国儿童1型糖尿病的发病率为0.57/10万，也就是说，每年每20万个孩子中有1个要得1型糖尿病。

这个比例要比西方白人儿童低得多，但我国人口基数很大，所以我国1型糖尿病病人总数可能在全世界首屈一指。

另外，除了儿童之外，实际上1型糖尿病也可能发生在一生中各个年龄段，特别是更年期，因此现在已经不再使用儿童或青年型糖尿病这种称呼了。

值得注意的是在中国、朝鲜、日本等亚洲国家还有一种特殊的1型糖尿病，英文代号叫LADA，开始时貌似2型糖尿病，可以不注射胰岛素，但1型糖尿病相关抗体阳性，几年之后原形毕露，非注射胰岛素不可了。

（2）某些与1型糖尿病相关的抗体可能阳性：如胰岛细胞抗体（ICA）、胰岛素自身抗体（IAA）和谷氨酸脱羧酶抗体（GAD）。

这些抗体阳性，就是1型糖尿病诊断的有力证据。

但是，这些抗体也可能仅在一段时间内阳性，所以抗体阳性可以诊断为1型糖尿病，抗体阴性却不能排除1型糖尿病。

（3）易发生酮症酸中毒：1型糖尿病的另一特点是发病一般比较急骤，口渴、喝得多、尿得多、吃得多，以及乏力消瘦等症状十分明显，有的人一发病就是酮症酸中毒，可谓是来势汹汹。

当然，也有不少人发病不那么急，特别是成年1型糖尿病，有时是缓慢发展而来的，有人称之为成人缓慢进展的1型糖尿病。

（4）需要用胰岛素治疗来维持生命：1型糖尿病病人最终将无一例外地使用胰岛素治疗，至少在3年之内会变得不用胰岛素病情就难以控制，所以1型糖尿病原来又称为胰岛素依赖型糖尿病。

<<糖尿病三五防糖法>>

编辑推荐

《糖尿病三五防糖法》的特点是，少说为什么，多说怎么办，突出实用性，让读者看得懂、学得会、用得上。

本系列图书内容涉及面广，集科学性、权威性、实用性、通俗性于一体。

实用方法简单，操作容易，用之有效。

每《糖尿病三五防糖法》仅9元钱，少吃一根冰棍，少抽几支香烟，就可以获得你需要的健康知识。

图书内容实用，包装精美，不失为亲朋好友、单位企业间互相馈赠的上乘礼品。

<<糖尿病三五防糖法>>

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>