

<<糖尿病居家疗法>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病居家疗法>>

13位ISBN编号：9787509136713

10位ISBN编号：7509136717

出版时间：2010-6

出版时间：人民军医出版社

作者：魏庆芳，王杰 主编

页数：207

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>

## <<糖尿病居家疗法>>

### 前言

胰腺位于腹部后方，是一个常常被人们忽略的器官，但是与之有密切关系的糖尿病则是“大名鼎鼎”。

高血糖不但干扰体内物质代谢，损伤胰腺本身，还会因为影响到血管而给全身多个器官带来隐患。近年来，随着社会的发展进步，人民生活水平的提高，世界各国的糖尿病发病率都在提高，发达国家糖尿病发病率已高达5%~10%，发展中国家发病率则增加更快。

在我国，糖尿病人数正在以惊人的速度急剧增加。

据统计，到目前为止，我国2型糖尿病患者已近4000万，每年至少增加120万，每天至少增加3000人。

糖尿病不仅给患者本身带来了痛苦，更给家庭和社会造成了巨大的负担。

因此，有必要了解胰腺，了解糖尿病，了解各种糖尿病并发症的防治方法。

但是，大多数糖尿病方面的科普书籍都采用客观、冷静的叙述方法，运用大量的医学专业术语，这对于医学人员来说不难理解，但是对于普通读者来说就难免有雾里看花之感。

## <<糖尿病居家疗法>>

### 内容概要

本书的编者将深奥的医学原理寓于生动形象的语言之中。

从胰腺的构造、特点，胰岛素的生成及重要作用讲起，阐释了糖尿病的病因和对全身的危害，重点讲解了饮食疗法、运动疗法和药物疗法在防治糖尿病方面的作用，其中的“食物交换法”是科学、简单、实用的糖尿病饮食方法；居家调养部分讲解了如何从一年四季的衣食住行入手，调养糖尿病；防治并发症部分讲解了如何预防及治疗糖尿病并发症；附录部分精选了适合糖尿病患者的食谱及套餐，读者可根据口味进行选择。

本书配有多幅插图，深入浅出、生动幽默，力求使读者在轻松愉快的氛围中获得医学知识。

本书既可供糖尿病患者及家属阅读参考，又可供科普爱好者细细品读。

## &lt;&lt;糖尿病居家疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 胰岛素与糖尿病 第一节 胰岛素——血糖的特快专递 一、“内外兼修”的器官——胰腺  
二、细胞的能源——血糖 (一) 血糖的吸收 (二) 血糖的来源及去路 三、糖尿病是如何发生的 第二节 你对糖尿病了解多少 一、糖尿病如何诊断 (一) 尿糖检查——初步筛查推测血糖值的高低 (二) 血糖测定——确诊糖尿病的必备项目 (三) 如何确诊糖尿病 二、你是糖尿病的高危人群吗 (一) 遗传与糖尿病 (二) 生活方式与糖尿病 (三) 自身免疫与糖尿病 (四) 妊娠与糖尿病 (五) 其他因素与糖尿病 三、糖尿病与其他疾病 (一) 肥胖与糖尿病 (二) 高血压与糖尿病 四、肠道健康与糖尿病 (一) 肠道是最大的免疫器官 (二) 肠道是最大的排毒器官 (三) 可怕的肠道垃圾及其帮凶 五、糖尿病有哪些症状 (一) 糖尿病典型症状 (二) 糖尿病非典型症状 六、确诊糖尿病后还应做哪些检查 (一) 了解血糖平均状态的检查 (二) 诊断I型糖尿病的免疫学检查 第三节 可怕的并发症 一、高血糖的危害 (一) 对血管的损害 (二) 对物质代谢的损害 (三) 对胰岛本身的损害 二、三大并发症 (一) 糖尿病眼病 (二) 糖尿病肾病 (三) 糖尿病神经损害 三、筛查糖尿病并发症的主要检查项目 四、肥胖与糖尿病、高脂血症、高血压病 五、治疗糖尿病的“五架马车” (一) 心理治疗 (二) 饮食疗法 (三) 运动疗法 (四) 药物疗法 (五) 病情监测 六、糖尿病的治疗目标 七、糖尿病与中医治疗 八、糖尿病患者的婚育 九、糖尿病患者的职业选择 第2章 饮食疗法, 必不可少 一、热能与营养要素 (一) 什么是热能 (二) 供能最快的营养素——糖 (三) 身体的建筑材料——蛋白质 (四) 最高效的热源——脂肪 (五) 维持生命的要素——维生素 (六) 体内的润滑剂——矿物质 (七) 勤劳的清洁工——膳食纤维 二、糖尿病饮食法则之一——合理控制热量 三、糖尿病饮食法则之二——均衡饮食 (一) 糖类不宜过多 (二) 适当增加蛋白质的供给 (三) 适当降低脂肪供给 (四) 注意补充维生素和矿物质 (五) 增加膳食纤维 (六) 清淡饮食 四、烟、酒、水果和零食 (一) 原则上提倡禁酒 (二) 绝对戒烟 (三) 心中有数吃水果 五、合成甜味剂与低热量的食物 六、喝水的学问 七、餐次固定、少吃多餐、合理分配热能 八、出现并发症时的饮食 第3章 坚持运动, 控制血糖 第4章 日常起居, 四季调养 第5章 防治并发症 第6章 糖尿病用药须知 第7章 糖尿病及其并发症食谱及食疗方案

## <<糖尿病居家疗法>>

### 章节摘录

对于那些空腹或随机血糖升高,但还没有达到糖尿病诊断标准的人,需要进一步检查以弄清楚其糖代谢状况,最主要的方法就是糖耐量试验,这个试验是一种增加糖负荷的方法,可以提高糖尿病的检出率。

这项检查要求在测试空腹血糖后,饮用75克的葡萄糖粉,然后分别查30分钟、1小时和2小时的血糖值变化,在临床上多采用1小时和2小时的血糖值。

根据空腹和2小时的血糖值,可以判断受检者是否患有糖尿病。

在OGTT中,餐后1小时的血糖值不能作为诊断糖尿病的标准,但如果此时的血糖值大于10mmol/L,即使最后根据空腹和2小时血糖值这两个标准判断为正常血糖,也不能因此掉以轻心。这种餐后血糖迅速上升后又迅速下降的状况,可见于甲状腺亢进、胃大部切除术后,这些患者具有发展为糖尿病的“潜质”。

OGTT是较为精确的诊断方法,通过它可以得到随机血糖测试和空腹血糖测试无法知晓的信息。

.....

<<糖尿病居家疗法>>

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>