

<<专家帮你降血糖>>

图书基本信息

书名：<<专家帮你降血糖>>

13位ISBN编号：9787509142943

10位ISBN编号：7509142946

出版时间：2010-11

出版时间：人民军医出版社

作者：郭晓蕙，马方 主编

页数：168

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>

## <<专家帮你降血糖>>

### 内容概要

糖尿病患者的健康好比一辆由饮食控制、适量运动、药物治疗、健康教育和疾病监测五匹“马”拉着的“马车”。

患者应学会自我监测、定期去社区医院或专科医院进行检查，及时发现血糖、血脂、血压的异常，相应调整饮食、运动和用药方案。

血糖控制应因人而异、因时而异，患者要通过摸索和总结，掌握其中的规律。

控制血糖，就这么简单！

## <<专家帮你降血糖>>

### 书籍目录

导读 55位专家的降糖忠告——“五驾马车”是制胜法宝第一部分 你还有机会远离糖尿病——对肥胖说不 一、远离糖尿病从远离肥胖开始 二、学会吃,就不会肥胖 三、别让体检单“骗”了你 我该怎么办?(肥胖伴葡萄糖调节受损) 专家门诊:“五驾马车”——带你远离糖尿病 1.饮食控制——维持标准体重 2.适量运动——经济且高效的良方 3.药物治疗——该出手时才出手 4.健康教育——减肥是最好的“医师” 5.二级监测——家庭自我监测和社区检查相结合第二部分 科学降糖的智慧——新患者的健康要诀第三部分 先对降糖药——找到血糖控制不好的原因第四部分 如何正确使用胰岛素——患者最关心的问题第五部分 别忽视糖尿病的“帮凶”——控制代谢综合征有绝招第六部分 当心最致命的“杀手”——糖尿病并发症的健康管理附录A 我能吃点什么 附录B 我该怎么选食物(食物交换份表)附录C 我的营养食谱附录D 我的健身课表附录E 常用口服降糖药及其作用特点附录F 常用胰岛素及其作用特点附录G 常用抗高血压药物附录H 常用调脂药物附录I 营养素的分类

## <<专家帮你降血糖>>

### 章节摘录

插图：（糖类、脂肪、蛋白质、水和膳食纤维）而言的定义。

主要包括维生素和矿物质。

体内微量营养素缺乏可促进糖尿病的发生、发展，而糖尿病本身也可导致某些微量营养素的缺乏。

有研究显示.2型糖尿病患者体内锌、铬、硒、镁等微量营养素水平明显低于正常人.而且血糖水平越高、病情越严重（伴有并发症）的糖尿病患者缺乏越明显，这可能与高血糖所导致的氧化损伤压力增加.使抗氧化微量营养素消耗增多有关。

因此.适量增加与糖尿病关系密切的微量营养素的摄入，可以预防或延迟糖尿病及其并发症的发生、发展。

一些微量营养素在体内代谢过程中可以产生氧自由基.如铁、铜等，要避免不适当的补充而也有一些微量营养素能直接或间接发挥抗氧化作用，如B胡萝卜素、维生素c、维生素E以及锌、硒、锰等.可适当补充一些。

由于目前保健食品中微量营养素在糖尿病和糖尿病并发症中的用量、比例尚没有明确规定，患者在购买维生素和保健食品时需特别小心，一定要认真听取专科医生的建议。

同时，合理食用具有抗氧化作用的天然食品亦是一种好的选择。

## <<专家帮你降血糖>>

### 编辑推荐

《中国2型糖尿病患者自我管理标准手册:专家帮你降血糖》:55位专家的健康忠告了解危险分层驾驭“三驾马车”帮助高血压患者享受健康生活中国医师协会内分泌代谢科医师分会、中国医师协会营养医师专业委员会联合策划。

<<专家帮你降血糖>>

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>