

<<糖尿病患者饮食运动与用药>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病患者饮食运动与用药>>

13位ISBN编号：9787509161340

10位ISBN编号：7509161347

出版时间：2013-4

出版时间：人民军医出版社

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>

## <<糖尿病患者饮食运动与用药>>

### 前言

人们都注意到了，现在患糖尿病的人比较多。

糖尿病已被世界卫生组织列为继心脑血管病、恶性肿瘤之后的第三杀手，已严重影响现代人的生活和健康，而且有不断发展的趋势。

糖尿病之所以如此发展与人们生活方式不当和对疾病的危害认识不足、治疗不利有直接关系。

所以说，糖尿病的教育（预防与治疗）刻不容缓。

必须让人们认识到糖尿病对人体健康伤害的严重性，并提高对糖尿病的预防和治疗水平。

糖尿病的发生与人们的生活习惯有密切关系。

主要是饮食不当，吃得多或多吃了含糖、脂肪和蛋白质的食物，加之，运动少，体力劳动少，造成了营养过剩，新陈代谢不利（当然也有其他原因），血液中糖的含量增加，影响了血液的正常循环，机体供给营养和氧不足，疾病就发生了。

我们中国人，长期以来以低热量的植物食物为主，现如今，生活改善了，人们摄入的食物结构有了改变，吃肉多了，吃糖多了，吃油多了，人就胖起来了，久而久之，由于器官的不适应，导致人体内的胰腺不堪重负，于是就出现了胰岛素相对不足型的糖尿病。

糖尿病及其并发症对人体健康伤害极大，但面对糖尿病也不要怕，因为它是可以预防的，就是患了病，血糖也是可以控制的，并发症也是可以避免的。

本书就这两个方面提出了相应且有效的措施。

糖尿病的发生和发展（并发症的发生）都与饮食和身体运动锻炼有关。

所以，一般健康人，特别是中老年人，要注意饮食的科学合理，要坚持进行运动锻炼，是可以不患或少患糖尿病的。

就是患了糖尿病也不要怕。

虽然目前医疗科学技术还不能将绝大多数糖尿病患者治愈，但只要从饮食、运动和用药上加以调理，是可以控制血糖，防止并发症也是办得到的。

患者完全可以正常生活且较长寿。

本书在编写中，少谈理论，多讲措施，向身糖尿病患者具体介绍了防治方法，具有实用性、可行性，是一本实实在在的防治糖尿病的科普书。

## <<糖尿病患者饮食运动与用药>>

### 内容概要

## &lt;&lt;糖尿病患者饮食运动与用药&gt;&gt;

## 书籍目录

一、糖尿病教育刻不容缓 1.血糖与糖尿病 2.我国人民尤其要警惕糖尿病 3.糖尿病对人体的危害 4.糖尿病的类型 5.1型、2型糖尿病的重要区别 6.1型糖尿病的病因 7.2型糖尿病的病因 8.注意儿童糖尿病的特点 9.儿童糖尿病治疗注意事项 10.老年人患糖尿病的特点 11.肥胖人要严防患糖尿病 12.糖尿病是胰岛素分泌不足的表现 13.糖尿病典型的自觉症状 14.糖耐量的检测 15.糖尿病的诊断标准 16.儿童患糖尿病的诊断标准 17.老年糖尿病的诊断标准 18.妊娠糖尿病的诊断标准 19.糖尿病与尿糖 20.糖尿病的治疗原则 21.糖尿病的治疗及控制目标 22.世界卫生组织推荐糖尿病的控制数字指标 23.中华医学会发布新的控制指标 24.老年糖尿病的血糖控制指标 25.糖尿病治疗控制要注意自我管理 二、饮食治疗是糖尿病的基础治疗措施 1.糖尿病饮食治疗的重要性 2.糖尿病饮食治疗的要求 3.糖尿病患者摄入蛋白质的选择 4.糖尿病患者要限制脂肪摄入 5.糖尿病患者要注意补充维生素 6.糖尿病患者要注意补充锌 7.糖尿病患者要注意补充铬 8.糖尿病患者要注意补充镁 9.糖尿病患者要注意补钙 10.糖尿病患者多吃些含纤维素的食物 11.糖尿病患者要限制主食 12.糖尿病患者也要控制副食 13.控制饮食要防止饥饿感 14.糖尿病患者要科学饮水 15.小米——糖尿病患者的理想食品 16.玉米——肥胖型糖尿病患者宜多吃 17.荞麦——糖尿病患者的食疗品 18.薏苡仁——中老年糖尿病患者的保健食品 19.赤豆——降糖、降压、降脂三功效 20.黄豆——营养丰富降糖效果好 21.南瓜——降低餐后血糖 22.苦瓜——治疗糖尿病合并白内障有显效 23.山药——降血糖增强免疫力 24.魔芋——控制餐后血糖防便秘 25.萝卜——常吃减肥又降糖 26.胡萝卜——有防治糖尿病并发眼病的功效 27.洋葱——对糖尿病有辅助治疗作用 28.辣椒——可提高胰岛素的分泌量 29.黄瓜——抵制人体内的糖类物质 30.大白菜——可促进胰岛素分泌、降糖 31.西红柿——改善糖尿病症状 32.银耳——有助于控制血糖和并发症 33.枸杞子——有显著降糖效果 34.芦笋——控制糖尿病病情 35.马齿苋——能缓解糖尿病并发症 36.香椿——治疗糖尿病的佳蔬 37.兔肉——糖尿病患者首选的动物食物 38.泥鳅——对胰岛B细胞有保护作用 39.黄鳝——对糖尿病有辅助治疗作用 40.海带——促进胰岛素分泌 41.牛奶——有抵制血糖上升的作用 42.糖尿病患者要科学吃水果 43.柚子——糖尿病患者首选的水果 44.罗汉果——控制血糖的甜味水果 45.火龙果——润肠、减肥、降糖保健果 46.西瓜——糖尿病患者可以适当吃 47.国光苹果、鸭梨——含纤维素多适当吃 48.黄瓜、西红柿、水红萝卜——代水果吃 49.糖尿病患者要饭前饮茶 50.自制降糖茶饮 51.糖尿病患者必须禁酒 52.糖尿病患者要限制食盐的摄入 53.糖尿病患者不宜吃或不宜多吃的食物 三、运动治疗糖尿病的重要性 1.运动治疗糖尿病的重要性 2.1型糖尿病患者运动要注意的问题 3.2型糖尿病患者的运动治疗要求 4.有些糖尿病患者不宜进行运动治疗 5.糖尿病患者运动治疗注意事项 6.糖尿病患者运动治疗的安全措施 7.糖尿病患者运动中要防止低血糖 8.糖尿病患者宜参加有氧运动 9.散步——适合一切糖尿病患者的运动 10.体操——全身节奏性运动治疗 11.游泳——阳光浴、空气浴、冷水浴 12.放风筝——愉悦心情有利于控制血糖 13.太极拳——适合病情较重或体弱者的运动 14.糖尿病患者不宜参加剧烈运动 四、糖尿病患者日常生活保健 1.居住环境对糖尿病患者很重要 2.糖尿病患者要睡好觉 3.糖尿病患者要注意衣着 4.糖尿病患者穿鞋的要求 5.糖尿病患者穿袜的要求 6.糖尿病患者吸烟易引起并发症 7.糖尿病患者饮食宜少食多餐 8.糖尿病患者要加强自我心理调控 9.适合糖尿病患者的娱乐活动 10.糖尿病患者要过好性生活 11.糖尿病患者注意个人卫生的重要性 12.起居规律对糖尿病患者的保健很重要 13.糖尿病患者外出旅游注意事项 14.糖尿病患者注意四季保健 15.糖尿病患者驾车时要防止低血糖 16.特别提醒糖尿病患者生活十注意 五、糖尿病患者要注意防治并发症 1.糖尿病并发症的原因及种类 2.糖尿病酮症酸中毒的防治 3.糖尿病高渗综合征的预防 4.糖尿病患者昏迷的种类和预防 5.糖尿病并发高血压的危害及防治 6.糖尿病性脑血管病变的诱因及防治 7.糖尿病性心脏病的防治 8.糖尿病足的防治 9.糖尿病肾病的危害及治疗 10.糖尿病眼病的防治 11.糖尿病患者要特别注意防止感染 12.男性糖尿病患者并发阳痿的治疗 13.女性糖尿病患者并发性冷淡的饮食治疗 14.注意检查发现并发症 六、糖尿病的药物治疗要对症用药 1.常用口服降糖西药介绍 2.口服降糖药要注意不良反应 3.服用降糖药物把握好时间 4.磺酰脲类药物适应证 5.2型肥胖糖尿病患者首选双胍类药物 6.一葡萄糖苷酶抑制剂降低餐后血糖 7.根据糖尿病分期选用降糖药 8.降糖药的服用时间与进餐 9.有些糖尿病患者不宜用口服降糖药 10.有些糖尿病患者必须用胰岛素 11.胰岛素应尽早使用 12.注射胰岛素应注意的事项 13.注射胰岛素初始剂量及加量 14.胰岛素与口服降糖药联合用药 15.胰岛素的储存办法 16.胰岛素的品种 17.胰岛素注射器种类 18.糖尿病患者要坚持服用阿司匹林 19.糖尿病患者禁服避孕药及烟

## <<糖尿病患者饮食运动与用药>>

酸、链霉素 20.老年糖尿病患者忌服苯乙双胍 21.有些糖尿病患者慎用二甲双胍 22.糖尿病患者别乱吃感冒药 23.糖尿病患者要慎用维生素C 24.常用的降糖中成药 25.适合糖尿病患者食用的药粥 七、糖尿病患者要自我监测 1.糖尿病患者自我监测的内容 2.检测尿糖的作用 3.检查空腹血糖和餐后血糖的作用 4.注意监测血糖的时机 5.自我监测血糖的时间要求 6.餐后2小时血糖监测的意义及注意事项 7.自测血糖注意事项 8.检查糖化血红蛋白、血压、血脂 9.建议给自己建个小档案

## <<糖尿病患者饮食运动与用药>>

### 章节摘录

版权页：（4）注意不要劳累：老年2型糖尿病患者患病原因与多年工作劳累有一定关系，过分劳累了，血糖会升高。

如外出旅游、探亲访友等要安排好日程，尽量不要打乱了生活规律，做到定时定量服药，要做到不闲着、不累着、不气着，以调控血糖水平。

（5）注意不麻痹不马虎：患了糖尿病觉得没有什么不舒适的感觉，或者经过一段时间就不在乎了，拿病不当病，麻痹马虎，对病无知。

这样，病情发展很快，一旦感到严重时，治疗就晚了，且效果不佳，使并发症严重，再控制就困难了。

（6）注意稳定情绪：约有30%的糖尿病患者，由于疾病的折磨，存在着不同程度的抑郁状态、情绪低落或激动，虽然也采取药物治疗，但血糖控制得仍不好。

因此，应给糖尿病患者创造一个温馨、快乐的环境，并能积极投入到有益的活动中去寻找和放大快乐，时常开怀大笑，对稳定血糖大有好处。

（7）注意充足睡眠：长期睡眠不足也可患糖尿病或令血糖波动。

糖尿病患者一定要保证每晚7~8小时的睡眠时间。

（8）注意适当运动：糖尿病患者饭后30~40分钟后，进行快步走或快慢交替走30~60分钟，不但可以消耗250千卡的能量，减轻体重，同时还可以增加糖耐量及胰岛素的敏感性，降低血糖。

步行是糖尿病患者最容易坚持的简便且安全的运动项目，最好每天坚持走一走。

（9）注意11时的危险：2型糖尿病患者最关键的是11时的血糖值，它关系到全天血糖水平，这一时刻的血糖浓度越高，其在11时—17时的血糖浓度上升就越为明显。

2型糖尿病患者11时血糖值控制在10.6毫摩/升以下，那么整个下午的血糖值将基本能够保持正常。

<<糖尿病患者饮食运动与用药>>

编辑推荐

<<糖尿病患者饮食运动与用药>>

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>