

<<糖尿病自我管理专家方案>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自我管理专家方案>>

13位ISBN编号：9787510107665

10位ISBN编号：7510107660

出版时间：2011-7

出版时间：中国人口出版社

作者：赵丹 著，张开 绘

页数：152

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>

## <<糖尿病自我管理专家方案>>

### 前言

无论现在或未来，糖尿病都是全世界所面临的重要的健康问题。

近年来，糖尿病屡居台湾地区十大死因之前五名，目前台湾地区有100万~120万名糖尿病患者，其中2型糖尿病患者人数占全部患者数的98%以上。

值得注意的是，50岁以下糖尿病患者占了1/4，其中以30~50岁的中壮年人最多，这说明糖尿病患者年轻化是造成罹患人数快速增加的原因之一。

随着物质文明的快速发展，饮食西化、外出就餐机会增加、运动量减少，使得肥胖快速成为全球性的问题。

而肥胖者的增多也使得患糖尿病的人越来越多。

体重过重或肥胖者，特别是脂肪囤积在腰部的“内脏脂肪型肥胖”，都使得患2型糖尿病的概率明显增加；肥胖更与其他疾病，如血脂异常、高血压、心血管疾病，甚至某些癌症的发生有关。

肥胖所造成的影响，使得这些慢性疾病的发生已不再是中老年人的“专利”。

本书以图文的形式教你如何正确认识糖尿病，如何通过饮食及生活的改善控制病情，预防肥胖进而减少患糖尿病的机会。

糖尿病患者不用再因为惧怕血糖数值的飙升，盲目地以为禁食及吃药就是治疗的一切，反而降低了生活的质量。

其实，只要有正确的饮食观念、改掉不良的生活习惯、积极地进行自我管理，糖尿病患者的生活可以跟大家一样。

中山医学大学副教授 台湾营养学会理事长 王进昆

## <<糖尿病自我管理专家方案>>

### 内容概要

《糖尿病自我管理专家方案（全图解彩色版）》以图文的形式教你如何正确认识糖尿病，如何通过饮食及生活的改善控制病情，预防肥胖进而减少患糖尿病的机会。

糖尿病患者不用再因为惧怕血糖数值的飙升，盲目地以为禁食及吃药就是治疗的一切，反而降低了生活的质量。

其实，只要有正确的饮食观念、改掉不良的生活习惯、积极地进行自我管理，糖尿病患者的生活可以跟大家一样。

## <<糖尿病自我管理专家方案>>

### 作者简介

赵丹，内分泌科主治医师，有近十年的从医经验，尤其在糖尿病的治疗方面具有丰富的临床经验，曾发表多篇学术论文以及糖尿病相关文章。

## <<糖尿病自我管理专家方案>>

### 书籍目录

#### 第一章 你了解糖尿病吗

糖尿病的基本知识

糖尿病的分类

为什么会患糖尿病

怎样治疗糖尿病

易患糖尿病的高危人群

有糖尿病家族史

易患糖尿病的人群

糖尿病的早期警讯

糖尿病的主要症状——“三多一少”

“三多一少”

你有这些自觉症状吗

没有自觉症状也不能掉以轻心

“无症状”时怎么办

为什么有的患者无明显自觉症状

哪些人需要到医院做检查

经常腹泻可能是患了糖尿病吗

可怕的是并发症

并发症也会发出警讯

五个妙招，教你延缓并发症

常见并发症有哪些

糖尿病引起的眼部疾病

糖尿病引起的神经病变

糖尿病引起的心脏病

糖尿病引起的肾病

千万别忽视了足部病变

胰岛素——抑制血糖的克星

胰岛素的生理功能

胰岛素是调节血糖的关键

胰岛素泵治疗糖尿病的优势

控制血糖——改善糖尿病的关键

什么是血糖

把血糖控制在标准范围

控制血糖，从细节做起

准确测量血糖，检查糖尿病

糖尿病的诊断标准

测量血糖的方法

正确选择、使用血糖仪

#### 第二章 饮食控制宜忌

糖尿病患者应接受饮食控制

了解饮食控制

计算、控制一天的食物摄入量

遵守进食的基本原则

加强饮食控制的功效

主食不能少

## <<糖尿病自我管理专家方案>>

先吃蔬菜，再吃饭

水果新吃法

糖分多的水果，宜限制摄入量

糖尿病患者的饮食宜忌

选择适宜的食物

烹调时尽量不用人工甘味剂

食材也可以变“药材”

不可或缺的维生素和矿物质

每天至少进食克新鲜蔬菜

牛奶是钙的来源

不要忽视膳食纤维

膳食纤维能缓解糖尿病病症

各种常见食物的膳食纤维含量

多吃含膳食纤维的食物，血糖不会升高过快

养成良好的饮食习惯

从细嚼慢咽开始做起

禁止暴饮暴食

确保食物的多样性

改掉不好的生活习惯

忌酒

少吃甜食，蜂蜜也得控制

休假也要控制好饮食

糖尿病患者的健康食谱

三宜准则

三忌准则

设计营养又健康的食谱

饮食原则要遵守

根据并发症设计食谱

糖尿病合并肾病的食谱

糖尿病合并高血压的食谱

糖尿病合并冠心病的食谱

糖尿病孕妇的健康食谱

### 第三章 糖尿病患者的居家护理与日常保健

不同类型糖尿病患者的日常护理

儿童糖尿病患者的日常护理

妊娠期糖尿病患者的日常护理

更年期糖尿病患者的日常护理

老年糖尿病患者的日常护理

维持良好的生活习惯

规律的生活

随身携带身份证明

定期检查不能少

自我监测很重要

糖尿病患者的“性”福生活

男性患者如何预防阳痿

择偶的基本条件

结婚需注意的基本问题

## <<糖尿病自我管理专家方案>>

女性糖尿病患者的怀孕与生产

糖尿病患者能怀孕吗

糖尿病对妊娠影响非常大

选择最佳生产时间

不可忽视的小状况

感冒了怎么办

烫伤的应急处理方法

便秘、食欲下降怎么办

心病还需“心药”医

对忧郁症提高警觉

心理疗法也能打败糖尿病

有信心就能战胜糖尿病

不可不知的生活常识

有必要为了糖尿病换工作吗

家人应该协助这样做

冬季保健常识

糖尿病患者可能遇到的问题

外出旅游时需要注意的问题

糖尿病患者能自行驾驶车辆吗

糖尿病患者能否正常学习和工作

第四章 预防糖尿病 解答相关疑问

## <<糖尿病自我管理专家方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：糖尿病是一种几乎会伴随患者终生的代谢异常性疾病，所以患者必须充分考虑疾病对生活每一个细节带来的影响。

要做到这一点，首先需要了解一些与糖尿病相关的生活常识，这样才有助于患者战胜疾病。

李先生是位网络工程师，正当他的事业如日中天时，他却被医生告知患了糖尿病。

李先生以往做事的风格雷厉风行，但却突然变得非常消极，最后不得不辞去自己喜欢的工作，整日呆在家中养病。

因为少了工作这个精神支柱，李先生的情绪相当低落，病情也不见好转；最后，李太太替他找一个跟网络有关的兼职工作。

刚开始，李先生还埋怨妻子不够关心自己，让患者去工作。

但没过多久，李先生的气色好了很多，到医院检查后，发现血糖也控制在理想的范围之内。

由此可知，让糖尿病患者做自己喜欢且能胜任的工作是多么重要。

有必要为了糖尿病换工作吗？糖尿病的治疗是长期的，日常生活中需要注意的事项非常多，病情严重的患者在工作中可能遇到一些不便。

所以，有的患者为了好好休养，不是换工作，就是干脆辞职在家休养；还有的人舍不得自己的工作不肯离职，却又担心继续工作是否会影响病情，心里充满矛盾。

到底糖尿病患者是否需要换工作呢？这个问题不能一概而论，需要视病情的控制情况来判断。



## <<糖尿病自我管理专家方案>>

### 编辑推荐

《糖尿病自我管理专家方案(全图解彩色版)》：为什么会患糖尿病？

哪些人容易患糖尿病？

糖尿病常见的并发症有哪些？

测量血糖的方法有哪些？

糖尿病患者能怀孕吗？

糖尿病患者适合做哪些运动？

如何预防和控制糖尿病？

《糖尿病自我管理专家方案(全图解彩色版)》将为您一一道来。

<<糖尿病自我管理专家方案>>

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>