

<<降血糖不可不知的300个细节>>

图书基本信息

书名：<<降血糖不可不知的300个细节>>

13位ISBN编号：9787512700253

10位ISBN编号：7512700253

出版时间：2010-6

出版时间：中国妇女

作者：石贇

页数：255

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>

## <<降血糖不可不知的300个细节>>

### 前言

糖尿病是一种家喻户晓的常见病、慢性病，也是一种很古老的疾病。

中医称糖尿病为“消渴”，就是消瘦烦渴的意思。

糖尿病是内分泌疾病，患者体内的胰岛素绝对或相对缺乏，引起血液中葡萄糖浓度升高，进而使大量的糖分从尿液中排出。临床上的症状主要有多饮、多食、多尿、消瘦、头晕、乏力等。

糖尿病进一步发展，则会引起各种严重的并发症，甚至使患者致残、致死。

近年来，我国糖尿病的发病人群不断增多，糖尿病已成为严重威胁人们健康的三大主要疾病之一，而且发病的年龄呈年轻化的趋势。

糖尿病的防治是一个长期而艰巨的任务，每位糖尿病患者都要适当改变不良的生活习惯，调整饮食结构，增加运动量，并且调整心态，积极配合医生治疗。

只要坚持下去，就一定能把血糖控制到一个理想水平。

对糖尿病患者来说，饮食控制永远是治疗的基础。

糖尿病患者不能像健康人那样正常地饮食，更不能暴饮暴食，而是需要掌握许多有关糖尿病饮食的知识。

糖尿病的饮食治疗绝不只是少吃或不吃。

饮食治疗的第一个原则是维持标准体重，避免肥胖和消瘦；第二个原则是平衡饮食，保证蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和膳食纤维等人体所需营养素的摄入，尽量减少盐分摄入，少吃富含胆固醇和饱和脂肪的食品。

饮食治疗的目的是使血糖、尿糖、血脂达到或接近正常水平，长时间地维持健康，以防止或延缓糖尿病急、慢性并发症的发生。

## <<降血糖不可不知的300个细节>>

### 内容概要

本书为糖尿病患者提出了理想、专业、可行的防治细节。

特别是针对初发患者，使其能够正确认识糖尿病，以减少并发症的发生。

同时也向那些存在糖尿病危险因素的人们提出忠告.让他们提高警惕，及早就诊，以便早发现，早治疗。

为了更好地为读者服务。

本书囊括了日常保健、饮食方案、用药细节等方面，旨在为患者提供最新的治疗资讯、最实用的养护细节，让每个糖尿病患者都能够轻松生活，享受健康和幸福。

## <<降血糖不可不知的300个细节>>

### 书籍目录

第1章 日常起居的细节 睡眠不足易得糖尿病 糖尿病患者失眠的原因及防治方法 睡懒觉血糖起伏大 睡眠差的女性易患糖尿病 谨防夜间低血糖 吃饭也该按部就班 糖尿病患者别随意洗牙 护理口腔有助于降血糖 口腔不适须赶紧排查血糖 拔牙与血糖的关系 糖尿病患者洗脸的正确方法 糖尿病患者洗澡要当心 糖尿病患者更需有“洁癖” 慎防足疗误区 温水浸泡可辅助治疗糖尿病 久坐会引起糖尿病 糖尿病患者不宜戴隐形眼镜 糖尿病患者应保护眼睛 糖尿病患者务必慎重染发 老年糖尿病患者不宜常穿布鞋 糖尿病患者穿鞋穿袜有讲究 从耳垢可知糖尿病 控制体重是预防糖尿病的关键 不可忽视疲乏 糖尿病患者出汗要小心 预防“隐形”糖尿病 降血糖要持之以恒 不良习惯易患夫妻糖尿病 别忽视便秘的问题 上厕所顺便做个体检 糖尿病与长期从事的职业有关 糖尿病“心仪”的人 使糖尿病患者重拾“性福” 女性糖尿病患者不宜“带环避孕” 怀孕早期要抗“糖” 预防妊娠糖尿病有妙招 糖尿病孕妇的分娩时机和方式 糖尿病孕妇的自我护理 宝宝患糖尿病的病因 糖尿病患者春季保健很重要 降血糖要搭上夏天这班车 夏季糖尿病患者切忌贪凉 糖尿病患者夏日适合睡草席 糖尿病患者夏天宜穿白袜子 酷热之际糖尿病患者的调养方法 .....

第2章 饮食调补的细节第3章 日常运动的细节第4章 药物调治的细节第5章 护理保健的细节第6章 精神调节的细节

## <<降血糖不可不知的300个细节>>

### 章节摘录

糖尿病，尤其是病情较难控制的糖尿病，与缺乏营养素有很大关系。此外，高血糖引起多尿，会造成部分维生素和微量元素的流失，所以糖尿病患者更应该积极补充营养素。

维生素c缺乏的现象很普遍，尤其是在糖尿病患者中更为常见。

维生素c是一种抗氧化剂，每日定量补充维生素C可以抑制醛糖还原酶的作用，而醛糖还原酶被证实与糖尿病并发症的产生有关。

也就是说，补充适量的维生素c能延缓或改善糖尿病引起的周围神经病变。

但是，过量的维生素c对人体有害，安全有效的剂量是每日250~1000毫克。

维生素c的食物来源有柑橘类水果、西红柿、菠菜、青椒、红椒、甘蓝等。

它属于脂溶性维生素，有很强的抗氧化能力。

维生素E可以延缓细胞老化、对抗动脉粥样硬化、对抗不孕症等。

虽然维生素E相对而言极少有毒副作用，但服用量过大还是会引起恶心、肠胃胀气、腹泻等不良反应，建议每日用量为15~800毫克。

由于其有一定的抗凝作用，应尽量避免与阿司匹林或华法林合用。

维生素E的食物来源有：菠菜、红薯、青豆、豆芽、杏仁、花生、腰果等。

它是一种类似B族维生素的物质，对 型糖尿病患者来说，它的重要作用就是增加胰岛素敏感性，改善葡萄糖利用率，还能延缓对肾脏的损害。

一般用量为每日1~2次，每次600毫克。

硫辛酸仅少量存在于马铃薯、菠菜和肉类中，最好选择已萃取好的营养补充品。

## <<降血糖不可不知的300个细节>>

### 编辑推荐

《降血糖不可不知的300个细节》是最新糖尿病治疗咨询，最全糖尿病知识指导。

“夜猫子”当心糖尿病，向外瘦内胖的人群敲警钟，糖尿病患者慎烫脚，不良习惯引发夫妻糖尿病，糖尿病患者该如何追求“性”福，降血糖要搭上夏天这班车，如何有效预防“糖尿病足”。中西医结合，构建降血糖最佳生活方案，糖尿病及其并发症都不可怕，可怕的是人们忽略生活中的防治细节。

权威专家倾情推介，糖尿病患者的福音。

<<降血糖不可不知的300个细节>>

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>