

<<糖尿病居家自疗手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病居家自疗手册>>

13位ISBN编号：9787512700673

10位ISBN编号：7512700679

出版时间：2010-9

出版时间：中国妇女出版社

作者：夏兴荣

页数：160

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>

## <<糖尿病居家自疗手册>>

### 前言

“生活方式病”是发达国家在对一些慢性非传染性疾病进行大量的流行病例调查、研究后得出的结论，其主要病因是现代人的诸多不良生活方式所引起的。

此类疾病包括糖尿病、高血压、冠心病、高血脂、脑中风等心脑血管疾病及部分恶性肿瘤。

在这些病中，糖尿病已经成为一种世界性疾病，它在不知不觉中威胁着人类的健康和寿命。

目前，在全球约有2亿多糖尿病患者，发病率正呈逐年上升趋势。

在我国，糖尿病的预防很不理想，目前已进入糖尿病的爆发期，据美国《新英格兰医学杂志》于2010年发布的《中国糖尿病患病率报告》显示，中国的糖尿病患者已达9240万人，患病率高达9.7%，即每10个成年人中就有1个糖尿病患者，而潜在的糖尿病患病率也高达15.5%，并且每天以3000名新病例的速度迅速增长。

令人吃惊的是，在如此庞大的患者人群中，真正对自身所患疾病有正确认识的人很少，认知率和治疗率不足30%，很多人甚至理所当然地认为这是一种“富贵病”，不把它当回事。

由于认知不够、治疗不及时，有的甚至忽略治疗，致使这一疾病在世界范围内迅速蔓延开来。

虽然它不是传染性疾病，但对患者生命健康所造成的威胁跟传染病并无二致。

到目前为止，糖尿病尚无完全“根治”的灵丹妙药，但是，它并非什么不治之症，只要糖尿病患者科学、及时地治疗和调理，就能与其“和平共处”，过上正常人的生活。

这是因为，大量的临床实践经验表明，糖尿病真正的危害不是来自于疾病本身，而是来自于患者对日常生活中的致病因素、影响病情控制和康复的因素认识不足，没有充分认识到生活方式的改变是有效治疗此病、巩固治疗成果的关键所在。

## <<糖尿病居家自疗手册>>

### 内容概要

国内外的权威医学专家经过无数实践证明，糖尿病是完全可防可控的。

他们同时认为，患者对环境认知、生活方式等因素的认识和控制程度，会直接影响到自身能否最终打败和战胜疾病。

患者对各种因素的认识和控制的程度越高，自我保健防范得越好，寿命就越长，尤其是糖。

糖尿病的发病原因复杂，单纯使用某一种治疗方法往往难以奏效，而集饮食、运动、心理、药物、监测等于一体的综合疗法，是目前已被证明行之有效的最佳治疗方案。

本书从医学研究和临床实践、医者和患者的双重角度出发，结合国内外防治糖尿病的最新医学理论研究成果和进展，以现实生活中“糖友”老唐的亲身“战糖史”为贯穿全书的主线，紧紧围绕糖尿病与人们日常生活方式密切相关的实际情况，提出了全新的“战糖”理念和务实策略，即“认识 理解 接受 行动 坚持”，从饮食调养、科学运动、心理调适、合理用药、自我监测等多个层面阐释战胜糖尿病的方法，从而形成了这本小而全的糖尿病患者生存哲学全书，具有鲜明的针对性、实用性、便利性等特征。

我们相信，本书将会让广大“糖友”们轻松、明白地掌握正确的生活方式和战胜疾病的方法，一如现实生活中的老唐一样快乐地享受生活，战胜疾病！

## &lt;&lt;糖尿病居家自疗手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 听说不等于认识，糖尿病离我们有多远 专家话糖面面观 为什么说糖尿病是“甜蜜的杀手”

1.“甜蜜的杀手”之谜 2.明其危害 糖尿病是怎样在“潜移默化”中形成的 1.糖尿病的形成病因 2.糖尿病的发病过程 糖尿病最容易“青睐”的高危人群 快速、全面了解糖尿病的四大类型 1. 1型糖尿病 2. 2型糖尿病 3.妊娠期糖尿病 4.其他特殊类型糖尿病 解析糖尿病最为常见的基本症状 1.糖尿病的基本症状 2.糖尿病症状与原因分解导图 健康自测，“甜蜜的杀手”离我们有多远 1.自我检测的重要性 2.自我检测的方法和步骤 3.判断方法 4.不适宜检测的情况 5.其他注意事项 “糖友”老唐的“战糖”史：初识糖尿病 被疑似糖尿病 被诊断为糖尿病

第二章 认识不等于理解，防御才是对生命的负责 专家话糖面面观 糖尿病患者亟待走出的十大误区 1.误区一：父母都没有糖尿病 2.误区二：糖尿病是吃糖吃出来的 3.误区三：没有症状不会是糖尿病 4.误区四：体检查出血糖高 5.误区五：糖尿病可以根治 6.误区六：得了糖尿病这也不能吃，那也不能喝 7.误区七：久病成良医 8.误区八：胰岛素千万不能打 9.误区九：控制好血糖不会得并发症 10.误区十：糖尿病患者不可能长寿 远离糖尿病应注重的“四个点儿” 1.多学点儿 2.少吃点儿 3.勤动点儿 4.放松点儿 未雨绸缪，糖尿病防御需把好“三道防线” 1.一级预防 2.二级预防 3.三级预防 防治结合，举足轻重的防治“256”方案 1.两个目标 2.五项指标 3.六种手段 注重细节是预防并发症最好的“防御剂” 1.预防手脚受伤 2.不宜长时间看书、看电视 3.糖尿病患者要防止便秘 4.洗澡应控制好水温 5.慎服感冒药 6.不要排斥住院治疗 定期体检，将生命的指标掌控在自己的手中 端正心态，积极防御才能与健康结伴一生 1.糖尿病患者应排除的心理干扰 2.糖尿病患者如何进行心理治疗 “糖友”老唐的“战糖”史：被确诊后的担忧 确诊后的那些日子 老齐出“状况”了 不安中的担忧

第三章 理解了还要接受，勇于改变你的生活方式 专家话糖面面观 解析不良生活方式如何“邂逅”糖尿病 “战糖”，关键是要改变生活方式 如何为改变生活方式做准备 1.改变生活方式的五个阶段 2.测试，你真的准备好了吗？

改变计划从“算计吃”开始 1.没有绝对禁忌 2.讲求膳食平衡 3.因病因人而异 如何为自己制定饮食治疗计划 1.第一步：弄清“吃什么” 2.第二步：算计“吃多少” 3.第三步：掌握“如何吃” 怎样为自己量身定制“新菜单” 1.食谱制定第一步：确定主食量 2.食谱制定第二步：确定副食量 3.食谱制定第三步：调整营养配餐 总量控制好，食谱也能花样大翻新 1.食物交换法——让食谱花样大翻新 2.各类等值食物交换量表 营养素科学补，在战糖中求生活质量 1.碳水化合物 2.蛋白质 3.脂肪 4.膳食纤维 5.维生素、矿物质 顺天应时来调养，四季“战糖”要善变 1.春季调养 2.夏季调养 3.秋季调养 4.冬季调养 “糖友”老唐的“战糖”史：接受后的主动求知 关于“护工”小娴 学着接受 开始主动求知 着手计划行动

第四章 接受了还需行动，用行动征服糖尿病 专家话糖面面观 改变生活方式的关键是行动 1.树立全面的目标 2.积极排除障碍 怎样将行动融入到日常生活中 1.活动与运动 2.如何改变生活方式以增加体力活动 运动是征服糖尿病的一把“利器” 1.增强身体对胰岛素的敏感性 2.能够降低血糖 3.改善脂类代谢 4.调整体重，增强体质 5.增强心肺及神经功能 学会为自己量身定制运动处方 1.选择合适的运动类型 2.确定合适的运动强度 3.确定科学的运动时间 需要做足的运动安全保护措施 1.运动前：做好充足的准备工作 2.运动中：做好安全防护工作 3.运动后：关注运动效果及有无损伤 适合特殊患者的特殊运动安排 1.老年糖尿病患者的运动安排 2.胰岛素分泌严重不足患者的运动安排 3.慢性并发症患者的运动安排 中医中药与糖尿病的辨证治疗 1.正确认识中医药对糖尿病的治疗 2.中医对糖尿病的辨证治疗 3.中医治疗糖尿病的单方验方 糖尿病的自然疗法——经络按摩 1.经络按摩的主要效果 2.糖尿病常用的按摩疗法 糖尿病的自然疗法——拔罐疗法 1.拔罐疗法与糖尿病的防治 2.拔罐疗法的运用 3.防治糖尿病常用拔罐疗法 4.拔罐疗法需注意的事项 糖尿病的自然疗法——熏洗沐浴 1.熏洗沐浴疗法与糖尿病的防治 2.熏洗沐浴疗法的运用 3.常见防治糖尿病的熏洗方 4.需要注意的事项 “糖友”老唐的“战糖”史：在行动中的反思 成长的力量 行动与反思 高科技治疗仪 奇怪的民间偏方 玉米须降糖茶 关于“求仙”与“求佛”

第五章 行动了还需坚持，在新生活中打败糖尿病 专家话糖面面观 如何在新生活中完善生活环境 1.饮食环境 2.情绪环境 3.出行环境 怎样有效地坚持新的生活方式 1.分析身边的人对自己坚持新生活方式的态度 2.找出不支持的原因 3.解决问题，获得支持 学会在新生活中自我监测病情 1.需要自我监测的项

<<糖尿病居家自疗手册>>

目 2.血糖监测的细节问题 分级治疗,科学选药规范治疗 1.糖尿病的分级治疗 2.糖尿病不同阶段具体的治疗方案 降糖药要明明白白地吃才有效 1.常见的糖尿病患者用药误区 2.常见降糖药物的用法走出误区,重新认识“胰岛素” 1.胰岛素的几个常见认识误区 2.正确、全面认识胰岛素 3.正确理解胰岛素的不良反应 中西合璧,综合诊治打败糖尿病 1.中西合璧,标本兼治 2.生命的保护神“胰岛素”的运用 积极防控,在新生活中远离并发症 1.急性并发症的防控 2.慢性并发症的防控 “糖友”老唐的“战糖”史:在坚持中的战胜 不能不说的糖尿病爱人 “战糖”是一种生活态度 神奇的经络按摩疗法 写在最后——获得新生

## &lt;&lt;糖尿病居家自疗手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：老齐说了很多，但“糖尿病”没能在我心里留下任何波澜。

那天过后，生活照旧，照样过着赶场般、昏天黑地的生活，有时一天甚至要赴几个酒局。

常常是昼伏夜出，夜里熬到一两点，回家就呼呼大睡，一直睡到中午、下午，哪管早饭、午饭。

和前妻离婚后，我早就习惯了这种生活，不用担心家人会惦记，一个人吃饱了全家不饿。

退一万步说，就算不习惯、不喜欢这种生活又能怎么着呢，在这个城市里，酒店就是我的家，客人就好比是我亲“爸妈”，我总得把人照顾舒服了，自己才能拍屁股走人。

这样的生活又持续了好几个月，渐渐地，我的身体有些吃不消，经常感到四肢无力，疲惫不堪，睡着了就被饿醒或是被尿憋醒，在没有酒局饭局的时候，突然发现自己的食量大得惊人，时常大口大口地喝水，却总是觉得不解渴。

我并未在意这些，以为就是生活不规律、经常醉酒闹的，直到公司年底组织体检，我被查出血糖异常。

当时，医生详细询问了我最近的身体状况，并嘱咐第二天再空腹检查一次血糖，还有尿。

第二天，化验结果显示：血糖达18毫摩尔/升，尿糖3个+号。

医生说这样的数据是正常人最高值的两倍还要多，百分之百的 型糖尿病。

听了医生的诊断结论，又想起老齐的话，我觉得有些滑稽，第一反应就是：“不可能，我从小就不爱吃糖！”

“医生警告我：“这种病发病原因很复杂，和爱不爱吃糖没有必然联系，倒是和遗传、环境因素、生活方式有很大关系。

”“可是，医生，我们家祖宗十八代也没有得这病的啊！”

”不知道出于什么原因，我极力想要反驳医生的诊断。

医生见我不信，耐心地给我解释了一番：“家族有糖尿病史的，血缘关系相近的人未必一定会得，只是会有遗传倾向。

型糖尿病的发病，后天的生活方式和环境因素有很大影响。

”我听得一知半解，且压根就不接受医生的那套说法，要说环境和生活方式，哪一种病都能跟它扯上关系，这还用你来说吗？

“要吃什么药，您就直接开吧！”

”在耐心的医生面前，我反而显得很不耐烦。

医生无奈地笑了笑，边开药单，边嘱咐道：“吃药是一定的，而且要终生用药控制，因为到目前为止，医学界还没有彻底根治糖尿病的方法……”“终生用药？

无法治愈？

”我心里猛然一怔，并不了解糖尿病的我第一次感受到了糖尿病的可怕。

我知道医生嘴里“终生”二字的分量，任何人都不敢对它掉以轻心。

医生看我听着发愣，补充说：“虽然目前没有根治糖尿病的方法，但通过用药，辅之以饮食调理，其病情是可以控制的。

”然后，他又跟我讲了饮食上需要注意的方方面面，大概就是什么不能吃、什么要少吃等，其中还有戒烟、戒酒，这个我记得特别清楚。

“医生，照你这么说，这病岂不是跟半个癌症差不多？”

”我疑惑地问。

“也没那么严重，告诉你这么多，是想让你引起注意，改变不健康的生活方式和饮食习惯。

”医生将那种“一切为了我好”的眼神透过花镜向我传递过来。

“那……这个病的结局会怎么样？”

”我追问。

“不好说，这得看个人造化，控制得理想，对生活就不会造成太大的影响。

”老医生说到这里便停住了。

“那要是控制得不好呢？”

<<糖尿病居家自疗手册>>

”我追问道。

“合并多种并发症，影响生活质量，大大缩短寿命。

”医生最后看了我一眼，从他的眼神里，我明白这是他的总结性陈述。

那天从医院出来，我一直不停地想着医生的那个诊断，之所以想，是因为医生的话并不能让我完全相信，尤其是想起老齐那副海吃海喝、红光满面的样子，我分不清哪个是真的哪个是假的。

想到最后，我通知了我的秘书，让他帮我联系两家权威的医院，我想弄个清楚。

## <<糖尿病居家自疗手册>>

### 编辑推荐

《糖尿病居家自疗手册》：健康从生活中来，向生活要健康，认识 理解 接受 行动 坚持，十字方针五步走，“专家门诊”教你愉快生活，轻松战胜糖尿病!糖尿病是怎样在“潜移默化”中形成的。解析糖尿病最为常见的基本症状。糖尿病患者亟待走出的十大误区。如何为自己制定饮食治疗计划。运动是征服糖尿病的一把“利器”。降糖药要明明白白地吃才有效。



<<糖尿病居家自疗手册>>

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>