第一图书网, tushu007.com

<<名医与您面对面丛书>>

图书基本信息

书名：<<名医与您面对面丛书>>

13位ISBN编号：9787533746322

10位ISBN编号：7533746325

出版时间：2010-5

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：杭建梅

页数：195

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

糖尿病严重危害人类的健康，成为继癌症和心脑血管疾病后威胁人类生命的“第三杀手”。
因糖尿病而引发的冠心病、肾病、脑卒中等并发症长期困扰着广大患者，给他们带来了极大的痛苦，45岁之后的中老年人患糖尿病的概率尤其高。
由于糖尿病以高血糖为特征，发病隐匿，往往在不知不觉中发生，而且对身体危害很大，所以称它为悄然袭来的“甜蜜杀手”。
　面对肆虐猖獗的糖尿病，我们应保持清醒的认识。
即使患了糖尿病也不要害怕，只要树立健康的饮食观念，合理安排自己的生活方式，纠正不良的生活习惯，学会一些糖尿病自我防控知识，糖尿病是完全可以预防和控制的。
　为了让患者及其家属了解一些糖尿病基础知识，配合医生一起来战胜糖尿病，特编写此书。
我们一起努力，糖尿病患者就一定能战胜病魔，远离糖尿病的危害，健康快乐地生活下去。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

杭建梅，北京健恒糖尿病医院院长
　本科毕业后又先后深造于北京协和医院、美国华盛顿大学及加拿大多伦多大学糖尿病中心的糖尿病专业。
既有坚实的现代医学基础，又有厚实的中医底蕴。
致力于将祖国的传统医学瑰宝与西医的现代科技相结合，以解除糖尿病、高血压、高血脂

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

PART 1 糖尿病基础知识面面观 健康测试：你是不是已经患了糖尿病？
什么是糖尿病？
健康杀手一糖尿病 糖尿病“偏爱”的高危人群 中老年人易患糖尿病的原因 糖尿病患者的典型症状及不明显症状 糖尿病类型有多少？
糖尿病的病因及诱发因素 血糖与血糖指数 糖尿病的诊断及自我诊断 2型糖尿病的三个阶段 常见的糖尿病并发症有哪些？
不要陷入糖尿病认识的误区PART 2 糖尿病治疗从预防开始 健康测试：你的生活方式健康吗？
了解糖尿病防治的三个步骤 日常生活中预防糖尿病的几点措施 老年人预防糖尿病的五招 防治糖尿病有四点 控制糖尿病应同时纠正代谢综合征 糖尿病高危人群的早期预防方法 预防糖尿病并发症学几招PART 3 糖尿病及其并发症的科学治疗PART 4 重视生活细节，远离糖尿病PART 5 饮食得当，糖尿病吃对不发愁PART 6 适当运动，病痛早消除PART 7 调整心态，让糖尿病走远PART 8 中医调养，健康随行

章节摘录

插图：牛奶营养丰富，堪称较完美的食品，因此被推荐为最理想的天然食品之一。
牛奶含有水分、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养素，适量饮用牛奶能给糖尿病患者提供较多的人体必需营养成分，有利于身体的康复与长寿。
牛奶中的蛋白质主要是酪蛋白、乳白蛋白、乳球蛋白等，均含有人体必需的8种氨基酸。
牛奶的必需氨基酸含量及构成与鸡蛋相近，它的消化吸收率高达87%～89%；牛奶中的脂肪是高质量的脂肪，不仅品质好，其吸收率也在95%以上；牛奶中的乳糖是半乳糖，是最容易消化吸收的糖类。
另外，牛奶中含钙较高，一般1毫升牛奶含有1毫克钙；牛奶中还含有丰富的乳清酸，不仅能抑制胆固醇沉积于动脉血管壁，还能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，从而减少胆固醇的产生。
糖尿病患者多缺钙，特别是老年糖尿病患者更是严重缺钙，容易造成骨质疏松；而牛奶中含有丰富的钙盐，极易被人体吸收。
每日喝100～200毫升牛奶，对钙的补充有很大意义，因其含糖量低，故对血糖影响不大。
另外，每100克牛奶所含热量高于同等量的主食所含热量，故每日不宜过多食用牛奶，且酌情减少主食量。
尽管糖尿病患者可饮用牛奶，但量及类型一定要适度。
例如，成人糖尿病患者应该适度喝低脂牛奶；而儿童型糖尿病患者应饮用全脂牛奶；2型糖尿病有肥胖的患者，应根据血脂的情况选择脱脂或半脱脂牛奶。
研究发现，牛奶中的酪蛋白能生成高半胱氨酸，这种分子能损害血管壁的弹性，容易导致血管硬化、管腔狭窄乃至阻塞，从而导致脑梗死等疾病；另外，过量饮用牛奶还易诱发老年眭白内障。
所以，糖尿病患者饮用牛奶也要适量。

编辑推荐

《知名专家细说:糖尿病》是一本奇异的书，它让你自己变“ 神医 ”!您是否有过“ 挂名医号难，名医指导更难 ”的抱怨？
该丛书帮您把京城名医请回家，您来问，他来答时刻给您的求医问药答疑解惑，为您的生命健康保驾护航！
北京昭光大众健康研究所是由国内著名医学及健康教育领域专家共同发起创建的民间学术性专业机构。
致力于开发和整合国内外健康教育和健康促进领域的专业资源，研究大众健康教育和传播的规律，开发大众喜闻乐见、便于接受、易于掌握的健康知识型产品和服务，推广科学健康的生活方式。

第一图书网, tushu007.com

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