

<<糖尿病自控自防自疗>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自控自防自疗>>

13位ISBN编号：9787538018431

10位ISBN编号：7538018433

出版时间：2009-4

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：雨田 编

页数：192

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>

<<糖尿病自控自防自疗>>

前言

糖尿病被当代医学称为“四人杀手”之一，是引发多种疾病的主要危险因素，是全球范围内最普遍和最严重的一种疾病。

为了帮助广大读者做好对糖尿病的防治，我们策划并组织了相关的具有临床经验的主任医师编写了这本《糖尿病自控自防自疗》，旨在帮助广大读者能够掌握较多的、最新的医疗知识和方法，提高防治效果。

全书共分三部分：自控，即控制糖尿病病情，享受美好人生；自防，即自防糖尿病，身体拥有健康；自疗，即自疗糖尿病，益寿延年保平安。

“自”就是要把健康掌握在自己手中。

本书集知识性、科学性、实用性于一体，主要针对糖尿病患者普遍关注的热门话题，深入浅出，通俗易懂地介绍了有关糖尿病的一般知识、治疗措施和预防方法。

在编写过程中，得到了有关专家指导校正，并参阅了一些有关资料，在此表示深深的谢忱。因编者水平有限，书中有不妥之处，望不吝赐教斧正。

<<糖尿病自控自防自疗>>

内容概要

糖尿病被当代医学称为“四人杀手”之一，是引发多种疾病的主要危险因素，是全球范围内最普遍和最严重的一种疾病。

为了帮助广大读者做好对糖尿病的防治，我们策划并组织了相关的具有临床经验的主任医师编写了这本《糖尿病自控自防自疗》，旨在帮助广大读者能够掌握较多的、最新的医疗知识和方法，提高防治效果。

全书共分三部分：自控，即控制糖尿病病情，享受美好人生；自防，即自防糖尿病，身体拥有健康；自疗，即自疗糖尿病，益寿延年保平安。

“自”就是要把健康掌握在自己手中。

本书集知识性、科学性、实用性于一体，主要针对糖尿病患者普遍关注的热门话题，深入浅出，通俗易懂地介绍了有关糖尿病的一般知识、治疗措施和预防方法。

。

<<糖尿病自控自防自疗>>

作者简介

于德民，博士，教授，博士生导师，国务院政府津贴专家，从事医疗、教学、科研工作30年。现任天津医科大学代谢病医院院长，天津市内分泌研究所所长。担任中华医学会糖尿病学会常委，天津市糖尿病学会主任委员，《中华糖尿病杂志》、《天津医药》等杂志编委会委员。

1978年毕业于天津医学院医学系。

分别于1988年、1994年获得天津医科大学内分泌与代谢病专业硕士、博士学位，于1997—1998年在瑞士日内瓦大学作高级访问学者。

目前承担硕士、博士研究生和留学生的内分泌和糖尿病专业教学任务。

主要研究方向为 Ⅱ型糖尿病发病的临床和基础研究。

<<糖尿病自控自防自疗>>

书籍目录

糖尿病的自控糖尿病是一种危险的疾病一、话说糖尿病二、糖尿病的诱发因素三、值得警惕的一些症状四、糖尿病的高发人群五、糖尿病的临床分型及典型症状六、糖尿病并发症及其对人体的危害糖尿病患者的物治疗一、西药治疗二、中医治疗糖尿病患者的饮食治疗一、饮食疗法的目的二、饮食疗法的原则三、饮食营养要均衡首选食物一、对糖尿病有益的主食二、对糖尿病有益的副食三、对糖尿病有益的水果糖尿病并发症食疗方一、糖尿病肥胖症食疗方二、糖尿病性冠心病食疗方三、糖尿病性高血压食疗方四、糖尿病性心血管病食疗方五、糖尿病性高血脂食疗方六、糖尿病并发眼病食疗方七、糖尿病性肾病食疗方八、糖尿病并发皮肤瘙痒食疗方糖尿病饮食疗法经验谈走出食疗误区食疗宜忌一、宜二、忌糖尿病的自防早期发现罹患糖尿病的蛛丝马迹预防糖尿病应从这里开始一、多懂一点儿二、少吃一点儿三、勤动一点儿四、放松一点儿预防：构筑牢固的三道防线一、一级预防二、二级预防三、三级预防远离糖尿病的三大顽敌一、吸烟酗酒二、肥胖三、不良的生活习惯养成良好的生活习惯一、定期监测血糖二、坚持用药不间断三、注意生活小细节优化生活质量，消除糖尿病的温床一、生活质量的内容及评价标准二、“健康促进”的发展三、现代医学模式对防治疾病的指导作用一、亚健康状态的提出二、生理性亚健康三、心理性亚健康四、社会适应性亚健康五、亚健康发生的基础：紧张六、阻止亚健康向疾病转化亚健康状态不利于糖尿病的防治一、健康生活方式的内容二、健康生活方式的四大基石建立积极、健康的生活方式一、调神是防病的指南针二、控制情绪促健康三、面对挫折不弯腰健康心理百病痛四、宽以待人似千金五、保持乐观少疾病六、心理健康四要素七、维护健康心理有良药八、培养良好情绪有妙方九、学做心理“养生操”糖尿病并发症须慎防一、糖尿病急性并发症二、糖尿病慢性并发症保护女性糖尿病患者的骨盆糖尿病的自疗心理疗法一、掌握十大举措，与健康结伴同行二、调整好心态，掌握健康主动权运动疗法一、运动疗法是治疗糖尿病的五驾马车之一二、运动疗法遵循的原则三、运动的方式四、卧床不起糖尿病患者的运动方式五、不同体重糖尿患者的运动方式六、运动时注意事项七、运动疗法处方八、传统运动疗法处方九、球类运动疗法十、按摩疗法十一、浴疗十二、糖尿病患者的运动事项和禁忌走出糖尿病的误区一、常吃糖最容易得糖尿病二、家族中没有得糖尿病的，我也就不会得三、用血糖仪测出的血糖不一定准四、注射胰岛素会成瘾，千万不能用五、只要把血糖控制好就行了六、只要把血糖降到正常水平就可以“万事大吉”了七、糖尿病治疗的最终目的是为了降低血糖八、吃得越少越好九、绝不吃水果十、便秘是“小事一桩”

<<糖尿病自控自防自疗>>

章节摘录

近年来,由于社会经济的发展,物质生活水平的提高,人们在日常生活中吃得多、吃得好,过分摄取动物脂肪、蛋白,加上工作节奏太快,精神持续性紧张,运动不足,因此糖尿病患者每年都有增加的倾向。

然而,绝大部分糖尿病患者对自己未发病之前已经发出的致病信号都不够注意,待到病已暴发时才“临急抱佛脚”找医生求治,往往贻误了治疗,而痛苦终生。

其实,糖尿病在初期,很容易察觉出一些症状: (1) 剧渴多饮。

持续性感到喉咙干渴,饮水量大幅度增加,多饮多尿,一天有10 - 20多次,有时甚至还要多(医学上称为“尿频”)。

夜间照样口渴、多喝、多尿。

(2) 饥而多食。

患者因体内糖分随小便排出,所以经常有饥饿感,形成食欲亢进,食量增多。

有些人虽然饭量不大,但其他副食吃得不少,且有嗜甜倾向。

(3) 身体倦怠乏力。

身体疲倦,整天提不起精神,有时仅下半身,腰膝酸软,两腿乏力,什么事情都懒得做,连走路、爬楼梯都感到疲惫不堪。

饭后倦怠思睡。

(4) 视力障碍。

感到视力明显减退,看书报眼睛容易疲劳,并经常发生网膜炎症。

(5) 牙齿发生炎症。

患者牙齿会松动或脱落,这是因为齿槽脓漏的关系。

还会经常发生牙周炎和牙龈炎。

(6) 四肢麻木。

发生顽固性的手脚麻痹与阵痛感。

因患者引致的神经炎,特别以脚部为多,有时会剧烈疼痛。

有些人脚底麻木轻微而没感觉;也有入夜间小腿会抽筋。

(7) 皮肤瘙痒。

<<糖尿病自控自防自疗>>

编辑推荐

《糖尿病自控自防自疗》由内蒙古科学技术出版社出版。
控制糖尿病，享受美好人生 预防糖尿病，身体拥有健康 自疗糖尿病，益寿延年保平安

<<糖尿病自控自防自疗>>

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>