

<<新农村常见病防治与家庭用药常识>>

图书基本信息

书名：<<新农村常见病防治与家庭用药常识挂图>>

13位ISBN编号：9787538294033

10位ISBN编号：7538294031

出版时间：2011-9

出版时间：辽宁科学技术协会 辽宁教育出版社 (2011-09出版)

作者：辽宁科学技术协会

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>

<<新农村常见病防治与家庭用药常识>>

内容概要

《新农村常见病防治与家庭用药常识挂图》内容包括：糖尿病的防治、正确认识胰岛素、糖尿病患者的饮食等。

《新农村常见病防治与家庭用药常识挂图》在编写过程中力求具有科学性和实用性，尽可能介绍农村常见疾病的新理论、新知识、新疗法、新药物，《新农村常见病防治与家庭用药常识挂图》内容翔实，是农村广大群众和基层医务工作者不可多得的读物。

章节摘录

版权页：插图：5.糖尿病的防治 我国制定了《中国糖尿病防治指南》，它坚持预防为主方针，以控制糖尿病患病率上升，减少并发症，提高患者生存率，改善患者生存质量为目标。

糖尿病的预防措施：有糖尿病家族史的人更要重视糖尿病的预防。

预防糖尿病要做到“四个点儿”：多学点儿相关知识，少吃点儿，勤动点儿避免肥胖，心情放松点儿。

戒烟、限酒，防止病毒感染，在感冒及有各种炎症时要积极治疗。

6.正确认识胰岛素 1型糖尿病患者体内胰岛素极少或完全缺乏，必须依赖外来的胰岛素而生存，是终生替代治疗必不可少的药物。

当医生建议你使用胰岛素治疗时，说明你的胰岛β细胞已基本丧失功能，早期使用胰岛素治疗，对以后良好地控制血糖很重要。

2型糖尿病中服降糖药治疗无效的患者，必须使用外来的胰岛素进行替代治疗。

如患者胰岛功能尚可，经过一段时间的替代治疗后，还可以口服降糖药治疗而停用胰岛素，不是用上胰岛素以后就没药可用了，也不会“上瘾”。

7.糖尿病患者的饮食 糖尿病患者的饮食应该是有足够热量的均衡饮食，最好按《食物血糖生成指数表》选择食物。

食物血糖生成指数是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标，是指含50克碳水化合物的食物与相当量的葡萄糖或白面包在一定时间（一般为24，时）内体内血糖反应水平的百分比值。

它是一个相对值，反映食物与葡萄糖相比，升高血糖的速度和能力。

通常把葡萄糖的血糖生成指数定为100。

一般而言，如果食物血糖生成指数大于70，则它为高食物血糖生成指数食物；如果食物血糖生成指数小于55，则它为低食物血糖生成指数食物。

通常蔬菜，特别是叶菜和茎类蔬菜，是低食物血糖生成指数食物，豆类、乳类是低或较低食物血糖生成指数食物，而谷类、薯类和水果常因品种和加工方式不同而引起血糖生成指数发生变化，特别是其中的膳食纤维的含量发生变化。

糖尿病患者的饮食宜低盐、低脂，多吃新鲜蔬菜。

糖尿病患者宜少吃多餐，这样可减少餐后高血糖。

糖尿病患者吃水果应该计算在总热量内，患者要掌握食品交换份的办法。

糖尿病患者要限制肉类食品的摄入量，摄入过多会使血脂升高，增加冠心病的发生概率。

8.糖尿病患者的体育锻炼 运动时间：应该选择在餐后1—2小时进行，因为此时为血糖高峰期。

运动形式：步行、慢跑、跳绳、游泳以及打太极拳、做医疗体操等，其中步行为首选。

运动量：每次20—30分钟为宜，以运动后微出汗、有轻度疲劳感但无不适为度。

编辑推荐

《新农村常见病防治与家庭用药常识挂图》由辽宁教育出版社出版。

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>