

<<与糖尿病和谐共处>>

图书基本信息

书名：<<与糖尿病和谐共处>>

13位ISBN编号：9787540676582

10位ISBN编号：7540676582

出版时间：2009-8

出版时间：广东教育出版社

作者：翁建平

页数：196

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>

## <<与糖尿病和谐共处>>

### 内容概要

《黄帝内经·素问》早有消渴病的记载，“消渴”给人们带来的困扰也从古代一直延续至今。

如果您或您的家人正遭受糖尿病的折磨，那么，此刻，捧起这本书的您，不再是不幸的。

本书告诉您，得了糖尿病，幸福也并未远离。

本书对糖尿病的基本常识、药物服用、血糖控制、胰岛素施打、饮食原则、控糖食谱、运动要诀等多个关键点进行深入介绍。

全方位简单、有效地帮您达到预防、治疗、控制和改善糖尿病的最高目的，让您跟糖尿病可以和谐共处。

得了糖尿病，一样健康长寿。

<<与糖尿病和谐共处>>

作者简介

翁建平，医学博士，教授，主任医师，博士生导师。

世界卫生组织国际糖尿病联盟（WHO-IDF）西太区执行委员；亚洲分子糖尿病研究会副主席；中华医学会糖尿病学分会副主任委员兼秘书长；广东省医学会糖尿病学会主任委员；广东省医学会内分泌学会主任委员；广东省糖尿病防治研究中

## &lt;&lt;与糖尿病和谐共处&gt;&gt;

## 书籍目录

引子——糖尿病病人的梦中奇遇Part 1 糖糖的身体旅行 1.糖糖这一家子 糖糖的过去与现在 糖糖有个大家族 神奇的体内分离术 2.担负能量传递的使命 诞生于植物大本营 难忘的人体旅行Part 2 糖糖受困记 1.旅行受阻,血液游荡好心酸 人体旅行频频受阻 多饮、多尿、多食,予以警惕 为“糖”消得人消瘦 2.寻根究底,探知受困的原因 胰岛,糖代谢的关键 当胰岛遇到麻烦 当孕妇出现血糖异常 特殊类型的糖尿病 3.啊,可怕的并发症 最可怕原来是并发症 来势汹汹的急性并发症 不可忽视的慢性并发症 医生的护足忠言Part 3 治疗——天使在人间 1.自古“消渴”皆因糖 2.胰岛素:助糖一臂之力 解密神奇的降糖“指挥官” 胰岛素笔,细节决定成效 胰岛素泵显神威 关于胰岛素泵的那些流言飞语 3.小小药片的神奇力量 口服药物,点兵点将 适合你的就是最好的 用药也应安全第一 “对”与“贵”的较量 4.草药的功能 神奇的传统中草药 糖尿病病友的疑惑 中医西医:降糖效果孰优孰劣 中医治疗,自有一番天地 5.糖尿病准妈妈的忧虑 将为人母的喜与忧 妊娠糖尿病与糖尿病合并妊娠 关注引发妊娠糖尿病的危险因素 发现病情,要与时间赛跑 准妈妈的血糖控制与血糖监测 关注腹中的宝宝 6.老年糖尿病 上了年纪的烦恼 特殊问题特殊治疗 7.儿童和青少年糖尿病 你们好吗,我的小朋友 小胖墩变成糖罐子 8.糖尿病的那些儿检查 糖尿病,检查何其多 与诊断、分型有关的检查 反映血糖平均控制水平的检查 与代谢紊乱及并发症有关的检查Part 4 挡不住的美食诱惑 1.糖糖的请求 糖尿病病友的心声 揭开饮食疗法的终极目标 健康食疗的十大原则 2.营养美食,何去何从 糖尿病病友与医生的对话 解读血糖生成指数 血糖高,还要提防血脂 米、燕麦、肉、土豆…… 吃水果,要有选择性 选购糖尿病食品,用“眼”更需用“心” 甜味剂,糖的替代品 要吃还要“肾”重 3.合理的饮食疗法 饮食疗法:脂肪、蛋白质、碳水化合物 食物交换份,让你对摄入的食物心中有数 为自己建立每日食谱 寻找最适合自己的饮食方法 4.饮食的争论与误区 糖尿病的“口舌之争” 多吃粗粮更健康吗 粥,吃对了才有用 老火靓汤“靓”不“靓” 米饭吃得越少越好吗 多吃鱼有益 用药物清除多吃生成的血糖可行吗 蜂蜜、蜂王浆有助于降低血糖吗 5.烟酒的生命洗礼 一种奇怪的心态 不要让烟熏坏了你的身体 爱亦是酒,十良亦是酒 适量,饮酒的保险锁 6.放糖一条生路:糖尿病食谱大本营 人类和糖类本是朋友 窈窕淑女的饮食宝典 美女私房菜 小胖子甜蜜成长的秘诀 细心妈妈的魔法厨房 糖尿病准妈妈的合理膳食 糖尿病准妈妈的科学孕食谱 当糖尿病遇上夕阳红 王老师的拿手菜Part 5 动一动,降糖好轻松 1.运动是清除身体阻塞的最好方法 生命在于运动 运动有利于血糖控制 运动的利与弊 2.运动方式,点兵点将 运动,讲究多又多 走,也能走出长寿 骑马健身器,健身运动新宠儿 运动,也要有“法”可依 出门旅行,做足准备 动一动,血糖怎么反而高了 3.警惕低血糖 低血糖与高血糖 低血糖症状“三部曲” 埋头拉车,也要抬头看路 低血糖,第一时间要自救Part 6 藐视杀手,适应新生活 1.好心情vs坏心情 生病,不幸中的万幸 药效,还得心情说了算 坏心情向左走,好心情向右走 2.开辟好心情之路 糖尿病病友的心结ABC 心理治疗需要恰当的方法 “我该为你做些什么?” 写给糖尿病病友的话 3.好生活,好方法 4.适应新生活,离不开血糖监测 新生活,离不开血糖监测 测血糖,也要选对时机 测血糖,静脉抽血vs血糖仪Part 7 预防糖尿病,糖是我的好朋友 1.你是糖尿病高危人群吗 2.一群特殊的糖尿病后备军 “糖调节受损”引起的惶恐 “糖调节受损”有何危害 如何正确看待“糖调节受损” 干预“糖调节受损”一定要用药吗 生活方式干预隆重登场 3.健康的生活方式

## &lt;&lt;与糖尿病和谐共处&gt;&gt;

## 章节摘录

糖糖这一家子糖糖的过去与现在首先，糖糖很高兴能有机会和您面对面地交谈，也很感激您能给我这样一个机会来吐露自己的心声。

在你们人类还没有出现之前，我们糖类家族就已经存在于这地球之上了。

数亿年来，我们一直是和谐地球上的良好公民，我们在植物和动物之间搭建起能量传递的桥梁，为动物的生存提供了最基本的能量保障，在你们人类繁衍生息，创造灿烂文明的几千年里，我们一直在背后默默地支持着你们。

过去，你们提到我们的名字就很高兴，说我们是好东西。

但是，自从你们的日子过好了，糖尿病的发病率年年增高，你们就不再爱我们了。

更可怕的是，你们把我们称作“甜蜜的杀手”，吃东西的时候也对我们避而远之了，还发明出一堆糖类的替代品，木糖醇、甜味剂等成了你们的最爱，我们却被你们打进了冷宫。

有人列出我们糖类有“五大罪证”：可导致糖尿病；可导致心血管疾病；导致肥胖；破坏牙齿；损坏皮肤。

其中最大的罪过就是导致了人类的糖尿病，其实，我们并不是糖尿病的始作俑者，糖尿病也让我们吃尽了苦头，原本我们也有幸福的一家人啊！

糖糖有个大家族糖，是你们人类给我们起的名字，我们都很喜欢这个名字，你们人类也这么叫了我们很多年。

后来，科学家们给我们起了一个更严谨的名字叫做“碳水化合物”。

之所以叫做碳水化合物是因为我们的身体组成包括碳原子和水分子，以及我们经过生物代谢以后会生成二氧化碳和水的缘故。

在我们糖糖的大家族中，有一个奇特的现象，那就是盛产双胞胎和多胞胎。

在我们的世界里，多胞胎随处可见，甚至会有几十、甚至几百胞胎的存在。

下面就请大家来认识一下我们家族的这些成员：首先，我们来聊一聊“独来独往”的单糖们。

单糖中有人们最常见的葡萄糖、果糖、阿拉伯糖等等。

他们之所以被称为单糖是因为他们的化学结构本身就是不能再被进一步水解的多羟基醛或者多羟基酮，他们多溶于水，而且味道甜。

单糖们看似结构简单，作用却不小，以葡萄糖为例，这种最为人知的糖的化学式是 $C_6H_{12}O_6$ ，存在于我们吃的多种食物中，你们人体内的血液、淋巴液等都含有葡萄糖，是能量供应的重要物质。

你们人类有一句名言叫做“人多力量大”，这个道理我们糖类也懂，于是我们当中的很多同胞兄弟就习惯了三两个人一起行动，组成了双糖、三糖、四糖等小集团。

这些小集团被你们人类称作“低聚糖”，由2~10个单糖成员组成，各个成员之间手拉手连在一起，形成一条链状的结构，走到哪都不分开，直到进入人体，在人体内酶的作用下分开，分别去发挥作用。

人们经常能接触到的低聚糖有麦芽糖和蔗糖，他们同单糖一样能溶于水，味道也是甜甜的。

“巨人集团”是糖类家族中的巨无霸，人们把这些糖类中的大块头称为“多糖”，他们才是名副其实的多胞胎，几百上千个单糖共同组成这个浩大的团队，大家彼此连在一起，交织在一起，形成巨大的链网状结构，像极了人类社会的摩天大楼。

多糖与其他的糖类相比，与生物之间的关系更为密切，因为他们不仅仅可以作为能量储存，例如淀粉，还可以以结构多糖的形式成为生物体结构的一部分，如植物中的纤维素和动物中的甲壳素就是多糖。

由此可见，我们糖类的存在方式是不是特别呢，正是由于我们这些单胞胎、双胞胎、多胞胎的存在，生物体的结构才变得更加丰富，能量的流动才更加流畅。

神奇的体内分离术我们家族的“巨人集团”虽然是一个统一的整体，但是一旦到了你们人体内就会发生翻天覆地的变化，并不是因为我们集团内部不团结，而是为了实现你们人类的供能大计。

当我们糖类到达人体，无论是单糖、低聚糖还是多糖，都会积极地参与到体内的代谢过程中去。

然而，要把我们庞大的“巨人集团”给瓦解，并不是一件容易的事情，因为诸如淀粉这样的大分子多糖，经过大火烹调都不会被动摇，在体内又是如何分解成单糖的呢？

## <<与糖尿病和谐共处>>

完成这个神奇的体内分离任务的英雄就是酶，人体内存在着各式各样的酶，酶在人体中发挥的作用就是催化各种生化反应，让你们吃进去的食物以及体内的物质通过生化反应变成新的、对人体有用的物质或者转变为废物排出体外。

这些过程就是我们微观世界的魔术表演，人体内不断地有物质消失，也不断地出现新的面孔，同时伴随着能量的储存、转移和释放。

三言两语很难把这个神奇的变魔术的过程给你们讲清楚，这样吧，我给你们举个例子，糖类的大集团——淀粉在人体的消化道内，碰到淀粉酶就能发生水解反应。

这个集团会被立即瓦解，首先生成分子量较小的糊精（淀粉不完全水解的产物），糊精继续水解生成麦芽糖，麦芽糖又在麦芽糖酶的帮助下最终水解为葡萄糖。

如此这般，“巨人集团”瓦解，变成一个一个小个子糖糖，这种体内分离术是不是很神奇呢？担负能量传递的使命诞生于植物大本营我们并非孤儿，空气中的二氧化碳和水就是我们的父母，他们就像人类中的浪人，没有家却处处是家，经历了五湖四海的旅行以后，想安定下来了，于是就有了我们。

父母身体的每一分、每一寸都留在了我们的体内，我们的诞生就是他们的重生。

世界上所有的绿色植物都是我们的产房，当父母走进绿叶的婚姻殿堂，许下庄重的承诺，我们就开始在太阳光的照射和滋润下于植物的绿叶中萌发，在叶绿素叔叔的帮助下，我们终于睁开眼睛，看到了这个光明的世界。

绿叶是我们的故乡，新生的我们并没有在绿叶中做诸多停留就被派遣到了植物的身体各处，大多数糖糖走进了植物的果实和种子，去帮植物完成他们的繁衍计划。

于是，你们人类所吃的食物中大都有我们的踪迹，这些食物对于我们糖糖而言就像是你们人类居住的屋子，在这里，我们慢慢长大、变化，也在聚集着能量。

我们的“屋子”多种多样，有各种各样的颜色、各种各样的造型。

你们人类还根据我们每种“屋子”里糖糖的数量，把我们的“屋子”分门别类了：

## <<与糖尿病和谐共处>>

### 编辑推荐

《与糖尿病和谐共处》是一本轻松易读的糖尿病保健读物，简单阅读即可熟知糖尿病；这是一本科学权威的糖尿病知识宝典，著名专家为您解析糖尿病；这是一本实用性强的糖尿病防治手册，在与糖尿病的战斗中为您出谋划策！

——三九健康网读完此书，恍然大悟：糖尿病固然可怕，却并非不可战胜。科学的治疗、合理的饮食、适当的运动、良好的心情是铸就健康体魄的坚实基础。正确认识糖尿病、合理对待糖尿病，与糖相伴的同时，也能享受色彩斑斓的生活！

——搜狐健康自古就有“消渴证”，糖尿病给人们带来的困扰也从古代一直延续到了现代：心血管、神经、眼睛、双脚……全身各处无不危机重重。当您为此备受困扰的时候，不妨打开此书，让“糖糖”带给您与之共舞的和谐之道。只要与科学相伴，与糖同行，精彩人生共分享，健康长寿不是梦！

<<与糖尿病和谐共处>>

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>