

<<糖尿病患者健康长寿秘诀>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病患者健康长寿秘诀>>

13位ISBN编号：9787542853219

10位ISBN编号：754285321X

出版时间：2011-11

出版时间：上海科技教育出版社

作者：《糖尿病患者健康长寿秘诀》编写组

页数：101

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>

## <<糖尿病患者健康长寿秘诀>>

### 内容概要

本书从糖尿病的基础知识、诊断和分型、饮食调治、运动治疗、口服降糖药分类、胰岛素合理运用、各种急性和慢性并发症、血糖监测及实验室检查的意义、糖尿病护理等方面，以问答形式讲解糖尿病患者比较关心的问题，希望能帮助糖尿病患者正确面对疾病、纠正错误观点，有助于提高患者的生活质量。

本书内容简洁、科学实用、通俗易懂，适合广大糖尿病患者及其家属阅读，也可供基层医务人员参考。

## <<糖尿病患者健康长寿秘诀>>

### 作者简介

彭永德医学博士，主任医师、教授、博士生导师。

上海交通大学附属第一人民医院大内科主任、内分泌代谢科主任、糖尿病研究室主任。

中华医学会内分泌分会委员，上海市内分泌学会副主任委员兼基础学组组长，上海市康复工程研究会常务理事，上海市糖尿病康复协会主任委员，上海市内分泌临床质控中心专家委员会委员，上海市科技成果评审专家，上海市综合医院评审(评价)专家组副组长。

2004年获“上海市杰出留学回国人员”称号。

《中国医学大百科全书》编委，《中华内分泌代谢杂志》《中华糖尿病杂志》《中国糖尿病杂志》《中华器官移植杂志》及《中国临床保健杂志》等刊物编委，Metabolism, Journal of diabetes and its complications,《国际内分泌代谢杂志》以及《上海交通大学学报(医学版)》等刊物特邀审稿人。

从事临床、教学和科研工作20余年，在国内率先建立了胰岛细胞抗体(ICA)酶标检测方法。

目前课题组承担国家自然科学基金课题6项、上海市科委重点科研课题2项，以及国家863计划研究项目子课题、上海市自然科学基金项目和上海市卫生局科研基金课题。

已在国内外发表学术论文90篇，参编专著10部。

2004年获教育部科技进步奖一等奖，2009年获第22届上海市优秀发明奖。

## <<糖尿病患者健康长寿秘诀>>

### 书籍目录

#### 第一章 糖尿病基础知识

1. 什么是糖尿病?
2. 糖尿病有哪些类型?各类型糖尿病有哪些特点?
3. 得了糖尿病会有哪些症状?
4. 如何诊断糖尿病?
5. 如何防治糖尿病?

#### 第二章 糖尿病的诊断和分型

1. 什么样的患者需要进行糖耐量试验?
2. 什么是糖耐量试验?
3. 如何进行糖耐量试验?
4. 糖代谢是如何分类的?
5. 糖尿病的诊断标准是什么?
6. 糖尿病如何分型诊断?
7. 1型糖尿病的特点是什么?
8. 2型糖尿病的特点是什么?
9. 什么是妊娠糖尿病和糖尿病合并妊娠?
10. 妊娠糖尿病如何筛查和诊断?

#### 第三章 糖尿病的饮食调治

1. 为什么糖尿病患者需要进行饮食治疗?
2. 已经采用口服药物或者胰岛素治疗的患者还有必要进行饮食治疗吗?
3. 饮食治疗能达到什么效果?
4. 糖尿病患者的饮食和正常人有什么相同点?
5. 糖尿病患者和正常人的饮食差别在哪里?
6. 糖尿病患者饮食控制就是少吃主食, 这种说法正确吗?
7. 何为膳食宝塔?
8. 如何选择对血糖影响较小的食物?
9. 糖尿病患者如何选择水果?
10. 无糖食品可以随意进食吗?
11. 糖尿病患者可以饮酒吗?
12. 低血糖时怎么办?如何在饮食方面积极预防?

#### 第四章 糖尿病患者合理运动

#### 第五章 治疗糖尿病的口服降糖药

#### 第六章 运用胰岛素的方法

#### 第七章 糖尿病的急性并发症

#### 第八章 糖尿病有哪些慢性并发症

#### 第九章 糖尿病的“三高”与“三降”

#### 第十章 糖尿病血糖监测与化验

#### 第十一章 糖尿病慢性并发症的相关检查

#### 第十二章 糖尿病患者如何避免和应对各种感染

#### 第十三章 女性糖尿病患者与妊娠

#### 第十四章 糖尿病患者的护理

## &lt;&lt;糖尿病患者健康长寿秘诀&gt;&gt;

## 章节摘录

## 9.糖尿病患者如何选择水果？

水果大多很甜，含糖多，长期以来被排除在糖尿病食品之外，有些人甚至到“谈果色变”的程度。

其实，水果含有丰富的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维，这些均为人体健康不可缺少的营养素，对糖尿病患者很有裨益。

专家认为，糖尿病患者也可以吃水果，要掌握好进食水果的“四要素”：（1）吃水果的时机弄清目前自己血糖控制情况，当血糖控制比较理想，不经常出现高血糖或低血糖，就有享受水果的先决条件了。

（2）吃水果的时间一般在两次正餐中间（如上午10时或下午3时）或睡前1小时吃，既预防低血糖，又可保持血糖不发生大的波动。

不提倡在餐前或餐后立即吃水果。

（3）吃水果的种类水果糖类含量为6%~20%。

应选择含糖量相对较低及升高血糖速度较慢的水果。

西瓜、苹果、梨、橘子、猕猴桃等含糖量较低，较为适宜。

而香蕉、红枣、荔枝、菠萝、葡萄等含糖量较高，不宜过量食用。

干枣、龙眼与柿饼应限食。

（4）吃水果的数量每天可食用100~200克水果。

大量吃水果会造成血糖迅速升高，加重胰岛负担。

必须把水果中的热量算在总热量摄取的范围之内，也可以与主食类的食品等份交换。

## 10.无糖食品可以随意进食吗？

很多患者错误地认为，糖尿病是吃糖或甜食过量所致。

因此认为成面包、咸饼干以及糖尿病专用甜味剂食品不含糖，饥饿时可以用它们充饥，不需控制，这是不对的。

食物有甜味是因为含单糖（如：葡萄糖、果糖）和寡糖（如：蔗糖麦芽糖、乳糖）等，这些糖摄入后确实会引起血糖升高。

但多糖类食物（如：淀粉），虽无甜味，消化后会分解成葡萄糖，同样会导致血糖升高。

各种面包、饼干、米饭、馒头都是含有淀粉的粮食做的，吃后会在体内转化成葡萄糖而导致血糖升高。

无糖食品只是不含葡萄糖、果糖或蔗糖，但仍属糖类食品，必须在1天总热量份额内合理安排，不能随便吃。

在食无无糖食品时，这部分食物应计算入主食总热量，不能以为吃了可以不算数。

如平时早餐吃50克馒头、300毫升牛奶、1个鸡蛋。

如果食用50克无糖糕点，就应减掉馒头，这样摄取的热量才不会超标，切不可不加限量地食用。

.....

## <<糖尿病患者健康长寿秘诀>>

### 编辑推荐

糖尿病是一种常见病和多发病，是由一组多种因素相互作用引起的以血液中葡萄糖水平增高为基本特征的代谢性疾病。

彭永德等编著的《糖尿病患者健康长寿秘诀》从糖尿病的基础知识、诊断和分型、饮食调治、运动治疗、口服降糖药分类、胰岛素合理运用方面，以问答形式讲解糖尿病患者比较关心的问题。

<<糖尿病患者健康长寿秘诀>>

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>