第一图书网, tushu007.com

<<健康生活系列>>

图书基本信息

书名：<<健康生活系列>>

13位ISBN编号：9787543658370

10位ISBN编号：7543658372

出版时间：2013-1

出版时间：刘晓燕 青岛出版社 (2013-01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

书籍目录

PART 1 糖尿病的基础知识 如何定义糖尿病 血糖和胰岛素的关系 糖尿病的发病原因 糖尿病发病的早期信号 糖尿病的病因分型 糖尿病的典型症状 糖尿病的急性并发症 糖尿病的慢性并发症 糖尿病应综合治疗 PART 2 糖尿病饮食疗法 糖尿病患者必需的营养素 如何计算每天所需要的能量 用食物交换份来确定食物的量 糖尿病患者应知道的饮食常识 糖尿病患者的饮食误区 适合糖尿病患者的五谷 适合糖尿病患者的蔬菜 适合糖尿病患者的水产品 糖尿病患者能吃甜食吗 酒精对糖尿病患者的影响 PART 3 糖尿病运动疗法 糖尿病患者为何要坚持运动 糖尿病患者如何做到科学合理运动 家务劳动能代替体育锻炼吗 糖尿病患者运动的适应症和禁忌症 糖尿病患者应该怎样运动 糖尿病患者如何评价运动量 糖尿病患者在运动时的注意事项 PART 4 糖尿病药物治疗及病情监测 常用口服降糖药有哪些 口服降糖药的主要副作用 哪些人需要胰岛素治疗 胰岛素的种类有哪些 如何注射胰岛素 如何进行尿糖检测 监测血糖的必要性 如何自我监测血糖 糖尿病患者应定期做的检查 PART 5 糖尿病中医调养 中医对糖尿病的认识 中医药治疗糖尿病须知 降血糖的中药有哪些 哪些情况可以使用中药治疗 治疗糖尿病的拔罐疗法 PART 6 糖尿病生活调养 如何看待生活调养 糖尿病患者心理保健“五戒” 糖尿病患者的四季保健 如何应对糖尿病昏迷 糖尿病患者如何进行口腔护理 糖尿病患者如何进行眼部护理 糖尿病患者如何做好皮肤护理 糖尿病患者如何进行足部护理 糖尿病患者生活规律的必要性

章节摘录

版权页： 插图： 糖尿病的病因和发病机理较为复杂，不同类型的糖尿病，其病因不尽相同，大体可归纳为遗传因素及环境因素两大类。
以下分别介绍各种发病因素：遗传因素 糖尿病与遗传因素密切相关，父母亲都是糖尿病患者，其子女得病的概率约50%；若父母亲中只有一方患糖尿病，则子女得病的机会为20%～30%。
在糖尿病家族中，糖尿病患者越多，其他成员患糖尿病的风险就会越高。
可以说，糖尿病是一种遗传性疾病，但遗传的并不是糖尿病本身，遗传的只是容易发生糖尿病的体质，即发病基因的遗传，临床称之为糖尿病易感性。
糖尿病易感性高的人，在体内环境变化或外界环境的作用下，可因诱发因素而出现糖尿病。
家族中有一个以上的糖尿病患者，建议其他成员应该定期去医院检查餐后2小时血糖或空腹血糖，以尽早防范。
超重与肥胖 调查结果显示，腹部肥胖是2型糖尿病的发病因素之一。
超重与肥胖者患糖尿病的几率为22%，而体重正常者患糖尿病的几率却只有3.8%，相差近6倍。
超重与肥胖者一般不爱活动，而且食欲较好，于是摄入热量高但消耗很小，多余的脂肪转化为葡萄糖而升高血糖。
肥胖者的外周组织（包括肝脏和肌肉组织）胰岛素受体数量减少。
其与胰岛素的亲和力减弱，使得外周组织对胰岛素的敏感性降低，造成外周组织摄取和利用葡萄糖减少，引起血糖升高。
肥胖者容易导致胰岛素抵抗问题，胰岛素抵抗易转化为糖尿病。
肥胖者应定期检测血糖。
尤其是40岁以上的中年肥胖（含腹型肥胖）者，至少每年应检测1次血糖，一旦发现血糖异常应及时控制。
患有脂肪肝 患有脂肪肝的人，体内存在胰岛素抵抗、糖代谢紊乱，容易发生高血糖状态。
尤其是重度脂肪肝或出现肝硬化时，肝脏功能发生异常，更影响糖的正常代谢，导致肝糖原合成障碍，不能将过高的血糖转化为肝糖原储存，就会造成血糖持续处于高水平。
舍糖食品摄入过多 研究表明，大量摄取单糖、双糖，会使许多隐性糖尿病患者迅速转为显性。
有些糖尿病患者没有什么明显症状，空腹时做血糖、尿糖检查也往往正常，若不查餐后血糖根本不知自己患有糖尿病。
此种情况下，如果大量摄入单糖、双糖，就会迅速演变为显性糖尿病。
如果家族中有糖尿病史、胰腺细胞已有潜在损害或者身体肥胖，则应少吃点儿糖。
否则。
会加重胰腺的工作量，久而久之，就会造成分泌胰岛素的胰腺细胞衰竭，从而诱发糖尿病。
此外，老年人属于糖尿病高危人群。
要尽量少吃糖和甜食。
缺乏运动或体力劳动 缺乏运动或运动不足也是糖尿病的发病因素。
随着社会的发展，脑力劳动者越来越多，如公务员、教师、IT工作者等近年来患糖尿病的人数明显增加。
糖尿病的患病率与从事的职业有关，目前已得到医学界的广泛认同。

编辑推荐

《糖尿病调养妙招》关注饮食、运动、生活调养，控制血糖水平，远离糖尿病并发症。

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