

<<糖尿病患者幸福生活的1001种建>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病患者幸福生活的1001种建议>>

13位ISBN编号：9787543933828

10位ISBN编号：7543933829

出版时间：2008-1

出版时间：上海科文

作者：朱迪斯·H·麦克奎恩

页数：286

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>

<<糖尿病患者幸福生活的1001种建>>

内容概要

这是一本充满希望与实用性的书。

这是一本有着1001种建议供你采用的书。

你或许知道糖尿病现在已经被分类为全球流行性疾病。

这一消息甚至已经出现在了2003年12月的《时代》杂志的封面故事上。

有关糖尿病的统计数据非常惊人！

据世界卫生组织的统计显示，2000年已经有1.77亿人患有糖尿病——3300万人在印度，2300万人在中国——据推算，至2025年全球将会有3亿人患有糖尿病。

大部分糖尿病患者都是2型糖尿病，其发病与肥胖及缺乏锻炼有着紧密联系。

英国现在的肥胖人口数是20年前的3倍之多，预计到2020年将达到英国总人口数的40%。

这意味着英国要面临一个世纪以来第一次的人均寿命降低，因为肥胖会使人的寿命缩短。

体重越重，越早死亡的可能性越高。

在美国已经有1800万人患有糖尿病，去年新诊断出的病例有120万。

当然，这其中有270万是非洲裔美国人，200万是美国西班牙裔人，10万是美国美洲本土人——但是有些部落糖尿病的发病率已经达到了50%——930万是女性，860万是年长的居民（显然，被统计的糖尿病患者会同时属于好几个分类，因此数据有重复性）。

现在还有几百万人正在步入糖尿病行列。

美国国家卫生院将符合以下5项症状中至少三项的人归类为“代谢综合征”或是“X综合征”：
腹型肥胖（腹围）：男性>102厘米，女>88厘米 血压 130 / 85毫米汞柱 高密度脂蛋白：

<<糖尿病患者幸福生活的1001种建>>

作者简介

<<糖尿病患者幸福生活的1001种建>>

书籍目录

前言简介 第1章 药物与仪器第2章 减肥与营养 第3章 配合医生及其他健康护理人员的工作第4章 尽量避免住院，避免去急诊室第5章 运动 第6章 缓解压力与抑郁 第7章 来自糖尿病儿童及其家长的建议 第8章 来自独居糖尿病患者的建议 第9章 解决特殊问题 致谢

<<糖尿病患者幸福生活的1001种建>>

章节摘录

药物并非对每位患者都起作用 每位患者的病情都不尽相同。

药物并非对每位患者都起作用。

当服用某种药物时间久了之后，你的身体可能会对它产生耐药性，或许当你本身的病情有了进展，又或许以上两种情况同时发生，那么此时你就不得不改变服药的剂量甚至换服另一种药物。

令人欣慰的是，现在已有了许多治疗糖尿病的药物，而且还有更多的药物正在研制当中。

所以如果医生为你更换了另一种药，这并不会带来什么问题。

换药需要适应期 医生可能会建议你使用某种新研制成功的药物；改服别的药；或者调整你的用药剂量；或者采用一套新的服药方案，此时你的身体会需要些时间去适应这些改变。

如果在此期间，有任何不良反应发生，立刻告诉你的医生。

体重减轻需减少药量即使你的体重仅仅减轻了4~7千克，你的服药剂量可能就需要进行调整。

特别是当你的血糖值每周有2~3次低血糖值时，应该立即告诉你的医生。

经常监测血糖如果你是采用胰岛素进行治疗的患者，那么每天应该自测血糖至少3~4次。

大部分长期使用胰岛素治疗者每天会自测血糖5次以上。

如果你不是用胰岛素治疗的患者，可能每天自测血糖的次数会比他们少——一些糖尿病患者每天仅测一次或更少——但是你要知道，自测血糖越勤快，你对自己的血糖水平会更了解，从而可以更好地掌握自己的病情。

血糖测试纸通常是由与健康维护组织有关联的商家供应的，一般他们提供给你的测试纸是每天5~6张，也就是每3个月500张测试纸。

通常商家都不会告知你其实你不用花钱就可以得到更多的测试纸。

要得到更多的测试纸，只需要你的医生在处方上写上“医疗必需品”，然后把你每天需要的测试纸的数量以及在这段时间内(通常3个月)所需的测试纸的总量写上就可以了。

你的医生，健康维护组织和保险公司都很乐意这么做，因为你自测血糖越频繁，将来产生糖尿病并发症的可能性就越小。

要知道，治疗并发症将会是一笔不小的医疗花费。

使针刺点最小化如果你用采血针每天测好几次血糖，那过不了多久，你的手指或身体的其他部位就会像一个针垫，上面布满了针眼。

注射胰岛素的患者，只需要将自己刚使用过的胰岛素注射器上的针头用酒精棉球擦拭消毒后，就可以用它代替采血针。

胰岛素注射器上的针头比采血针更细，因此对你身体的组织造成的损伤会小很多，而且疼痛也会减轻不少。

然而我的一位朋友，米沙，身高比我高很多，体重超出我90磅(40.86千克)，她却认为对于那些易受惊吓的人而言采血针是比较好的选择。

采血针不需要你亲自用针扎手指，它会借助仪器帮你完成采血步骤。

当然你应该选择使自己觉得最舒服的仪器与方法。

当胰岛素注射器的针头比采血针细时，你可能会选择胰岛素注射器的针头。

当有更新、更细的采血针问世后，你可能会重新选择采血针，而且不再需要采血笔的帮助就能完成采血。

使用注射器带来的疼痛虽然现在的注射器针头已经越来越短，越来越细了，但我在过去的10年中已经更换了三四次针头的型号了。

更细、更短的针头带给身体的损伤也更小。

你可以从药剂师、生产商 或者医生那里了解到最新的产品信息。

多储备些胰岛素根据墨菲法则，一年中你不小心中摔坏胰岛素瓶的那天总是在你情况最糟糕的三天中。

记住有充分的准备就能避免惊慌失措。

你必须确保目前你正在使用的胰岛素每种型号至少各有两瓶。

<<糖尿病患者幸福生活的1001种建>>

许多保险一次只会为你支付一瓶胰岛素，这时你可以请医生在处方上写上“医疗必需品”，那么保险公司就会一次替你支付两瓶胰岛素，从而避免你自己另外花钱再买了。

如何更好地完成72小时动态血糖监测 一些糖尿病患者自发性的血糖波动较大，病情不稳定，此类患者被称为“脆性糖尿病”。

72小时动态血糖测可以准确掌握此类患者血糖波动的情况，从而使他们得到及时的诊断与治疗。

医生或护士会在你的腹部植入一个小型血糖感受芯片，芯片每5分钟会自动提取你体内的少量血液。

然后血液样本会被传输至一部监测器上。

这部监测器可以夹在你的腰带上、内衣上，或者睡衣上。

监测器则会把72小时内采集的864份血液样本记录下来，下载到计算机上，最后在监测结束后对这些数据进行分析。

在监测过程中，如果出现任何差错，监测器会发出错误信息警告和嘟嘟声提醒你。

可惜的是，监测器本身也可能会发生故障，导致监测中断。

一位医疗器械公司的员工告诉我，故障发生的可能性大约为10%，我估计的可能性为20%左右，这个结果来自我的亲身体会。

在我两个月内进行的多次血糖监测中，有两次因为监测器故障而导致监测中断，当然这两次使用的是不同的监测器。

<<糖尿病患者幸福生活的1001种建>>

编辑推荐

《糖尿病患者幸福生活的1001种建议》由上海科学技术文献出版社出版。

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>