

<<糖尿病与糖尿病前期手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病与糖尿病前期手册>>

13位ISBN编号：9787543941953

10位ISBN编号：7543941953

出版时间：2010-4

出版时间：上海科技文献

作者：(澳)珍妮·布莱德·米勒//凯恩·福思特·鲍威尔//史蒂芬·考拉葛瑞//艾伦·巴科勒|译者:刘铭

页数：328

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>

## <<糖尿病与糖尿病前期手册>>

### 内容概要

碳水化合物的数量：开始面对糖尿病饮食计划、碳水化合物的质量：关于血糖指数(GI)、如何改变饮食习惯、搭配健康饮食、零食——为什么吃?吃什么?什么不能吃等。

<<糖尿病与糖尿病前期手册>>

作者简介

作者:(澳)米勒

<<糖尿病与糖尿病前期手册>>

书籍目录

引言第一部分 糖尿病, 糖尿病前期及代谢综合征 第1章 糖尿病 第2章 糖尿病前期 第3章 心脏病与代谢综合征 第4章 接受糖尿病 第5章 糖尿病控制第二部分 你能做什么 第6章 控制糖尿病的五步步骤 第一步: 健康均衡的饮食 第7章 请告诉我吃什么 第8章 基础营养: 蛋白质、脂肪和碳水化合物 第9章 碳水化合物的数量: 开始面对糖尿病饮食计划 第10章 碳水化合物的质量: 关于血糖指数(GI) 第11章 如何改变饮食习惯 第12章 搭配健康饮食 第13章 零食——为什么吃?吃什么?什么不能吃 第14章 更新食谱 第15章 聪明购物 第16章 糖和甜味剂: 令人烦恼的问题 第二步: 让每一天都动起来 第17章 活跃每一天 第18章 运动与1型糖尿病 第三步: 控制体重 第19章 如何实现减重目标 第四步: 不吸烟, 如果吸烟, 要戒烟 第20章 吸烟与糖尿病并发症 第五步: 限制乙醇(酒精) 摄人 第21章 我还能喝酒吗第三部分 糖尿病和糖尿病前期病人的生活 第22章 糖尿病前期病人的生活 第23章 2型糖尿病病人的生活 第24章 儿童2型糖尿病 第25章 怀孕、生产及哺乳期糖尿病 第26章 1型糖尿病病人的生活 第27章 婴儿及学步儿童1型糖尿病 第28章 学龄儿童1型糖尿病 第29章 青少年1型糖尿病 第30章 成人1型糖尿病 第31章 在外用餐时如何控制糖尿病 第32章 怎样应对特殊情况.....有巧克力怎么办 第33章 当身体不适或住院时怎么办 第34章 有乳糖不耐怎么办 第35章 需要补充营养物吗 第36章 草药治疗有效吗专业词汇表什么是甜味剂

## <<糖尿病与糖尿病前期手册>>

### 章节摘录

插图：85% - 90%的糖尿病病人患的是2型糖尿病，通常在40岁以后发病。

随着现代社会无运动生活方式和肥胖症的加剧，发病年龄逐年趋小，甚至出现10岁以下的患儿。

在一些土著人群当中也有2型糖尿病的报道。

过量饮食、超重、缺乏运动（生活方式因素）以及家族中已有糖尿病病人等相关因素都能引发2型糖尿病。

胰岛素功能下降（胰岛素抵抗，锁发生了故障）易患2型糖尿病。

胰岛素作用不利，胰岛β细胞努力增加胰岛素分泌，长此以往，导致2型糖尿病病人的胰岛β细胞功能衰竭，造成胰岛素分泌缺乏（钥匙丢失）。

因此要口服药物或注射胰岛素治疗，增强病人机体内现有的胰岛素作用，保护和延长胰岛β细胞的功能。

确诊有2型糖尿病确实是一个不小的打击。

根据现有的资料表明，全球大约有近2.46亿人患2型糖尿病，预计到2025年，患病人数将达到3.8亿，其中7%的病人为成年人。

今天的澳大利亚，糖尿病病人约150万，新西兰约25万，患病人数之多，非你一人也。

事实上，曾有科学家预测，2000年的美国，每出生3人中就有1人患2型糖尿病。

不容乐观的是，现在的澳大利亚和新西兰已经紧随其后，步了后尘。

治疗2型糖尿病的费用无论对个人还是对整个社会来说都是一个沉重的负担，相当庞大。

一份澳大利亚2003年的调查发现，无并发症的2型糖尿病病人，每年的医疗费近4000美元，其中政府基金支付一半费用。

有并发症的病人，每年的医疗费近9500美元，每年总计有上亿美元的医疗费用于治疗2型糖尿病。

所以真正的挑战应该是建立和发展公共医疗卫生事业，帮助人们预防和控制糖尿病及其并发症的发生。

<<糖尿病与糖尿病前期手册>>

编辑推荐

《糖尿病与糖尿病前期手册》：基本饮食与生活方式指南全球最著名的糖尿病专家给出的答案

<<糖尿病与糖尿病前期手册>>

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>