

<<享受健康人生>>

图书基本信息

书名：<<享受健康人生>>

13位ISBN编号：9787543943957

10位ISBN编号：7543943956

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：许曼音 编

页数：242

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>

## 前言

人类与糖尿病斗争的历程有着悠久的历史。

据祖国医学典籍《黄帝内经》中有关消渴病的记载，早在两千多年前，中国古代医学家就已对糖尿病的临床表现、发病机制和防治方法积累了一定的经验，随后东汉医圣张仲景更在《伤寒论》中列有专门方药。

虽然人类在防治糖尿病的历程中不断取得新成就、新进展，但是迄今为止，糖尿病虽有治疗方法，但离根治这一疾病还有距离。

而且随着社会的发展、经济水平的提高，糖尿病也越来越“现代化”。

美国在20世纪90年代初糖尿病患者已占总人口的2.8%，达700万人之多，每年所用医疗经费高达920亿美元。

而中国的情况也不容乐观，仅近10年来该病的发病率已增长了5倍之多。

这一切说明对糖尿病的防治已经不单纯是一个医学科学领域的事，已成为一个为人们普遍关注的社会问题。

作为医务工作者，为此而奉献自己的智慧和才能是义不容辞的。

更重要的是应该突破传统的观点，克服重治轻防，转换为寓治于防的新理念。

这要求我们从医学科学的殿堂里、从学术研究的象牙塔中出来，走向风风雨雨的社会广场，真正成为人民健康事业的白衣天使、守护神。

然而，这不仅是简单的工作场所的转移，还需要我们艰苦地努力，创造出一种崭新的大众化、科普化的医学模式。

有鉴于此，上海交通大学医学院附属瑞金医院糖尿病中心在中国著名的内分泌疾病专家许曼音教授的领导下，在糖尿病大众化健康教育方面不断地进行探索，并积极付之于实践，取得了可喜的成绩。

## <<享受健康人生>>

### 内容概要

本书是一本由上海交通大学医学院附属瑞金医院著名的内分泌教授、糖尿病专家主编的科普书。它告诉你如何防治糖尿病，怎样合理地膳食，科学地运动。

心理平衡对健康与人生是多么重要，进而阐明糖尿病患者同样可以享受健康人生。

实际上，防治疾病，其方式方法从本质上说都是一样的。

所以，这本书同样也适合不同的人群阅读。

健康是需要管理的，学习预防疾病的知识，这是享受健康人生的必修课。

这本书会告诉你。

糖尿病并不是因为物质文明提高了必然会产生所谓的“文明病”。

关键是缺乏健康知识。

积极参与健康教育，建立一种文明健康的生活方式，那么就可以在经济发达的同时享受健康。

## 作者简介

许曼音教授，医学博士。

现任上海交通大学医学院附属瑞金医院终身教授，博士生导师。

历任瑞金医院内分泌科主任、中华医学会内分泌学会肾上腺病学组组长等职。

上海市食疗研究会名誉理事长、糖尿病专业委员会主任委员，法国、美国糖尿病学会会员，享受国务院特殊津贴。

从医60年

书籍目录

序第一版前言再版前言引言第一部分 糖尿病概述 第一章 糖尿病健康教育 第二章 糖尿病的诊断和分类第二部分 糖尿病的治疗 第三章 糖尿病治疗原则 第四章 饮食治疗 第五章 运动治疗 第六章 糖尿病的药物疗法第三部分 糖尿病的并发症和伴随情况 第七章 糖尿病急性并发症 第八章 糖尿病慢性并发症和伴随情况第四部分 糖尿病自我监测和管理 第九章 糖尿病自我监测 第十章 糖尿病自我管理第五部分 糖尿病的心理与家庭治疗 第十一章 糖尿病的心理治疗 第十二章 糖尿病的家庭治疗第六部分 糖尿病的预防和其他 第十三章 糖尿病的预防 第十四章 世界范围内的糖尿病防治概况

章节摘录

插图：（四）如何拥有健康的生活纠正几十年养成的生活习惯不是易事，得了糖尿病而心理一点也没有负担也不是事实，但自我感觉良好不认真对待疾病的患者也不在少数。

现代医学研究证实：文明健康的生活方式从改变不良习惯开始。

当你决定改变某些不良生活习惯时，意味着你正逐步走向健康的新生活。

同时要做到以下几点：1.要接受自己已患糖尿病的事实。

树立起能“管理”好糖尿病的信念至关重要。

懂得血糖、血脂、血压等控制不好迟早会引起的并发症，尽管你现时可能感觉不到。

2.组建健康护理队，队里成员包括自己信任的细心周到的医生，营养学家和其他专家。

3.要了解糖尿病有关知识，参与糖尿病教育计划。

了解糖尿病最近的研究成果与有关测量仪器和治疗的药物，以利调整计划，控制病情。

4.要了解自身状态、特点。

调查表明，疲劳、情绪不稳定及其他一些问题都与血糖水平有关。

这包括：饮酒、吸烟、家庭和婚姻关系、运动、体重及脂肪分布情况、应激、抑郁等。

编辑推荐

《享受健康人生:糖尿病细说与图解(第2版)》：糖尿病能预防吗？  
谁来控制你的糖尿病？  
什么是健康的生活方式？  
糖尿病——来自生活的预防。  
这是一本适合不同人群阅读的书。  
这是一条享受健康人生的必经之路！  
播撒关爱，收获健康。

#### 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>