

<<糖尿病医师的自疗笔记>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病医师的自疗笔记>>

13位ISBN编号：9787548101918

10位ISBN编号：7548101910

出版时间：2011-4

出版时间：第二军医大学

作者：林嘉鸿

页数：191

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>

## <<糖尿病医师的自疗笔记>>

### 前言

林嘉鸿医师目前是长庚纪念医院新陈代谢科的主治医师，也是长庚纪念医院糖尿病联谊会的会长，更是与我们从他学生时代就认识至今超过20年的“老朋友”，虽然都是糖尿病医疗团队的成员，但林医师从1型糖尿病患者到成为医疗者，使他有最深挚的体验来印证糖尿病的滋味和对策。今将成长、习之学到就业，甚至结婚生子等实际生活中的心得，撰写成书来帮助有相同疑惑的人，他的爱心和热心真是令人感动。

许多孩童和青少年在面对1型糖尿病的初期，大多跟林医师相同会有许多错愕与震惊的反应，全家也会在混乱中不知所措。

但接下来的修复以及重整生活就有许多差异了：有人故意以逃避或藐视的心态，不仅继续随兴吃喝，注射胰岛素也只是应付了事，如此敷衍的结果，使并发症的威胁逐年增加；有的人将所有的心神只专注在这个病上面，把活着的目的完全局限在糖尿病的照顾，作茧自缚的结果，使他失去生活中应有的乐趣。

而林医师做了最佳示范：在不断探索中看清糖尿病的真相，并以科学的方法和累积经验来找出最好的应对之道，使这无法根治的糖尿病不仅不是负担，反而成为保健的动力！

以坚定的意志和单纯开放的心情来做好血糖的控制，避免低血糖的危险，步步为营地追求他理想的人生目标，并享受众所向往的生活，使他在扮演每一个角色时都能非常地胜任和愉快！

在《糖尿病医师的自疗笔记》一书中，细说林医师自己罹病后的心路历程到如何走出困境，并详述面临各种情况的应对办法，又列举许多有关营养、运动及并发症的防范等知识，皆很有借镜及参考的价值。

因此特以推荐。

黄妙珠 中国台北长庚纪念医院内分泌暨新陈代谢科顾问医师 长庚大学医学院教授

## <<糖尿病医师的自疗笔记>>

### 内容概要

根据调查，中国的糖尿病患者已经超过1亿，其中甚至有5000万人不知自己罹患糖尿病，比例可说相当高。

《糖尿病医师的自疗笔记》作者——林嘉鸿医师，不仅是位新陈代谢科医师，更是一名病史长达20年的糖尿病患者。

目前虽有许多糖尿病相关书籍，却少有从病友角度出发点的书籍。

林嘉鸿医师不只有医师的专业临床经验，更有超过20年与糖尿病和平共存的贴身体验。

本书内容从预防、饮食、生活、照顾等单元切入，分享医师长久以来的饮食原则与饮食代换法，并公开医师推荐的居家运动，同时提供不同类型糖尿病患者的照护建议（老人、儿童、孕妇等），帮助读者从生活各层面控制血糖、预防糖尿病。

## <<糖尿病医师的自疗笔记>>

### 作者简介

林嘉鸿：1974年生，台湾大学医学系毕业，现任中国台北长庚纪念医院内分泌暨新陈代谢科主治医师，林嘉鸿医师不仅是位新陈代谢科医师，更是一名病史长达20年的糖尿病患者。他在年少时期发现自己罹患1型糖尿病，虽然曾经抗拒、沮丧，但是在经过一番心境转换后，长时间控制血糖的经验让他找到与糖尿和平共处的方法。甚至立志从医、投入对糖尿病的研究，以期能帮助更多人的健康免于受到糖尿病的威胁。

## <<糖尿病医师的自疗笔记>>

### 书籍目录

#### Part1 一个糖尿病医师的告白

- 回首得知罹病的挣扎
- 与糖尿病和平共处
- 取得正确的治疗通道
- 支持与信任很重要
- 如何应付忙碌生活
- 照顾非常态生活有方法
- 回首20, 人生更上一层楼
- 糖尿病医师的未来期许

#### Part2 别让糖尿病找上你

- 你是糖尿病高危险人群吗?

- 影响健康的隐形杀手

- 什么是糖尿病

- 糖尿病的3大类型

- 你罹患糖尿病了吗

- 不可忽视的糖尿病症状

- 糖尿病的治疗方法

- 糖尿病的并发症

- 六大观念, 预防胜于治疗

#### Part3 血糖衡定——糖尿病医师的健康美食新主张

- 二大饮食观念帮我稳定血糖

- 稳定血糖你该这样吃

- 糖尿病医师的饮食秘诀

- 跟我一起健康外卖

- 享受美食有诀窍

- 料理DIY, 美味又健康

- 吃对食物, 血糖不失衡

- 你一定要学会食物代换法

- 糖尿病饮食一天示范

#### Part4 学习糖尿病医师的生活好习惯

- 健康生活从好习惯开始

- 六步骤改变你的生活习惯

- 找出你的速配运动

- 运动简单做, 健康大加分

#### Part5 糖尿病患者的居家照护

- 一般糖尿病患者

- 老年·儿童患者1

- 孕妇患者

- 糖尿病并发症患者

- 糖尿病患者在学

- 糖尿病患者在公

#### 附录

- 血糖控制疗法?药物?工具

- 糖尿病十大Q&A

<<糖尿病医师的自疗笔记>>

糖尿病随身急救小包

专栏

主治医师眼中的嘉鸿

同事眼中的嘉鸿

妈妈眼中的嘉鸿

好友眼中的嘉鸿

偏方草药别乱吃

糖尿病保健食品健康吃

谱出另一段崭新生命乐章

## &lt;&lt;糖尿病医师的自疗笔记&gt;&gt;

## 章节摘录

看着旧相片里的自己，那时不过是一位15岁的中学生，理了一个平头，蜷缩着身体，坐在书桌前，正努力在为升初三第一次的模拟考冲刺而埋头苦读，挑灯夜战。

为了考上第一志愿的高中，我不眠不休，日子似乎也过得特别快，没什么青春期特有的叛逆及愁绪。

可是当考试成绩正一步步如我所愿攀上顶峰的时候，却发现自己因不明原因地受到体重下降、口渴、频尿等症状的影响而倍感不适。

起初以为只是念书念得太累，休息一下就会好转，但是水却是怎么喝都喝不够，实在受不了。每天下课的时间就是跑去上厕所，水壶里的水也不知道被我装了多少次，水壶容量也愈换愈大，真的快令我发狂了。

这种情况持续到某个下课的傍晚，我请父亲带我到诊所去看病。

结果医生一听症状，就叫我去验尿，竟然发现尿糖呈现阳性反应。

当下自己也不知道一个巨大的改变即将降临在我身上，只是傻傻地听着医师的安排。

接着立刻接受进一步的抽血检验，果不其然，我的血糖数值竟然高达250 mg/dl。

于是医生告诉我父亲，这孩子可能是得了糖尿病，需要马上到大医院做进一步的检查与治疗。

天哪！

糖尿病怎么会发生在一个孩子身上呢？

父亲和我当时真的呆住了，顿时手足无措。

于是抱着一丝丝希望，连忙赶到另一家大医院的小儿科夜诊挂号。

坐在候诊室外，眼睛瞄着电视上我熟悉的节目，感觉周围的空气仿佛瞬间冻结，我听不到电视里人物的嬉笑对话，耳边只是回荡着医师告诉我：“你有糖尿病！”

”的声音，心里祈祷着是之前的医生诊断错误。

好不容易诊间的灯号亮了该轮到我了，怀着忐忑不安的心，我走进诊间。

小儿科医师看了我拿来的报告，建议我立刻住院。

听到这句话，我开始明白事情可能比我想象的严重，不过对于糖尿病，我还是不明白怎么会和我扯上关系。

P12-13

## <<糖尿病医师的自疗笔记>>

### 编辑推荐

- 1.本书获得中国台北长庚纪念医院三大医师联合推荐
- 2.作者不仅是位新陈代谢科医师，更是拥有20年病史的糖尿病患者，以过来人经验、专业知识背景教导读者最正确的糖尿病知识。
- 3.本书内容从预防、饮食、生活、照顾等单元切入，帮助读者从生活各层面控制血糖、预防糖尿病。
- 4.分享医师长久以来的饮食原则与饮食代换法，学习医师的方法，身为糖尿病患者也可以享受美食的好味道。
- 5.公开医师推荐的居家运动，养成规律的生活、运动习惯，就不怕糖尿病的威胁。
- 6.提供不同类型糖尿病患者的照护建议（老人、儿童、孕妇等），给予身旁家人更多的知识。
- 7.书末收录醣类计算活用小册，切合读者的生活需要，增添实用性。



<<糖尿病医师的自疗笔记>>

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>