

<<糖尿病康复必读>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病康复必读>>

13位ISBN编号：9787801744548

10位ISBN编号：7801744543

出版时间：2007-3

出版时间：中医古籍出版社

作者：苏冠群

页数：184

字数：150000

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>

## <<糖尿病康复必读>>

### 内容概要

有人说“在年轻时拿健康去换钱，到老时再拿钱来买健康”。  
现代人多半在健康上存在着这样或那样的问题。  
最苦恼的事莫过于失眠，最渴望的事莫过于能与失眠告别。  
这本书既教了你战胜失眠的最佳方法。

<<糖尿病康复必读>>

作者简介

李秀兰，女，硕士学位，传染病专业主任医师，北京大学医学部副教授。1988年北京大学医学部六年制本科毕业；1993年晋升为主治医师；1997年被评为北京大学医学部优秀教师、北京市卫生系统先进个人；1998年被评为北京市爱国立功标兵、被团中央授予青年岗位能手；1999年晋升为副主任医师；2000年公开竞聘担任北京地坛医院中西医结合科临床科主任；2001年担任北京地坛医院医务部副主任；2002年—2004年在职攻读北京大学和澳大利亚La Trobe大学联合培养的卫生事业管理硕士研究生，并取得La Trobe大学授予的卫生事业管理硕士学位，得到了国务院学位办公室认可，通过了出国人员留学服务部的认证；2005年担任北京地坛医院医务部主任。从事传染病临床、教学、科研、管理工19年，通晓本专业的基础理论和专业知识，在各型肝炎、肝硬化、中枢神经系统感染、艾滋病等方面积累了丰富的经验，并了解国内外本学科新技术新进展。迄今为止在中华级的杂志上共发表论文16篇，国家级的杂志上发表论文9篇，参与协调科技部、北京市科委及卫生局科技处多项课题实施。

<<糖尿病康复必读>>

书籍目录

第一部分 睡眠的本质 本章导读 一、什么是睡眠 二、睡眠的构成 三、睡眠类型的划分  
 四、睡眠与健康 五、睡眠的时间选择 六、睡眠的作用 七、睡眠左右着免疫力  
 八、科学睡眠的要素 九、睡眠的质量标准 十、梦与睡眠的关系 本章结束语 第二部分 无眠  
 的夜晚 本章导读 一、失眠探源 二、失眠的原因 三、失眠症的类型 四、睡眠障碍  
 与睡眠疾病 五、焦虑性失眠和抑郁症性失眠 六、失眠与疾病的关系 七、十天睡眠日志  
 本章结束语 第三部分 战胜失眠 本章导读 一、怎样面对失眠 二、失眠对症治疗 三  
 、失眠的非药物治疗 四、失眠者的自我调整 五、失眠者调整心态最重要 六、习惯性失  
 眠的防治 七、失眠应去看心理医生 八、失眠症的药物治疗 九、怎样护理失眠者 十  
 、“逆转意图”治疗失眠 十一、失眠症因人而治 本章结束语 第四部分 失眠症的饮食治疗 本  
 章导读 一、食疗方、中药方治失眠 二、汤疗治失眠 三、粥饭疗失眠 本章结束语 第五  
 部分 中医论治失眠症 本章导读 一、中医对睡眠的认识 二、中医论失眠 三、中医认为  
 引起失眠的原因是什么 四、中医对失眠的辨证分型 五、失眠患者如何服中成药 六、治  
 疗失眠的常用单味药 七、治疗失眠的常用药酒 八、治疗失眠的按摩法 九、旅途失眠的  
 简易推拿 本章结束语 第六部分 睡眠的呵护 本章导读 一、睡眠的不良习惯 二、走出睡  
 眠误区 三、睡眠的要与不要 四、不觅仙方觅睡方 五、掌握睡眠方法 六、提高睡眠  
 品质七要素 七、睡眠卫生 八、自我催眠术 九、睡眠效率值的自我测定 本章结束语 第  
 七部分 睡眠注意事项 本章导读 一、嗜睡也是病 二、睡不好觉查心脏 三、睡眠不平衡  
 易引起心脏疾病 四、噩梦频频细寻因 五、睡得少会增加体重 六、常用安定的危害  
 七、失眠者宜吃什么 八、失眠者不宜吃的食物 九、睡眠中的禁忌 十、睡眠不宜带隐形  
 眼镜 十一、睡眠也要讲究方向 十二、节后当心“睡眠紊乱” 十三、失眠者护理时的注  
 意事项 十四、失眠患者应如何求医 十五、失眠后如何提神 十六、加强体育锻炼有助于  
 防治失眠 十七、失眠者心理治疗需注意什么 十八、治疗失眠选择什么音乐 十九、春眠  
 安睡四注意 二十、入秋睡眠有八忌 二十一、教你冬日有个好睡眠 二十二、老人睡眠五  
 注意 二十三、孩子应睡几小时 本章结束语

## &lt;&lt;糖尿病康复必读&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 近日，一位老先生向我咨询了这样一个问题： 我今年74岁，7年前患脑梗塞并右侧偏瘫，经过长期吃药，控制不错，也没有复发过。

每年血糖检查都正常。

但两个月前检查，尿糖3个“+”，空腹血糖正常。

最近检查空腹血糖为5.2mmol/L，餐后2小时血糖为14mmol/L，医生说这已经属于糖尿病了。

但是我最近没有明显不适，只是有些胖，小便特别多，尤其是夜尿多，人有些乏力。

请问我真是患了糖尿病吗？ 可以肯定地说，这位老先生已经可以诊断为糖尿病了。

因为已经有糖尿病症状，而且血糖超过了11.1mmol/L。

糖尿病的诊断有以下标准，按照世界卫生组织的标准，空腹血糖等于或高于7.0mmol/L或者餐后2小时血糖等于或高于11.1mmol/L就可诊断为糖尿病。

医生在进行诊断时，往往还要结合临床症状加以考虑。

如果患者已有糖尿病症状，只要有一次空腹血糖等于或高于7.0mmol/L，或者有一次餐后或服糖后2小时血糖等于或高于11.1mmol/L，就能诊断糖尿病了。

如果完全没有糖尿病的症状，则需要有两个血糖值达到或超过糖尿病诊断标准方能做出诊断。

一、什么是糖尿病 糖尿病到底是一种什么病呢？医学上解释，糖尿病是一种常见的内分泌代谢性疾病，以高血糖为主要标志。

基本病理改变是由于体内胰岛素的绝对或相对不足，引起糖、蛋白、脂肪和水、电解质代谢紊乱。

顾名思义，糖尿病就是尿中有糖。

为什么糖会跑到尿中去了呢？是因为血糖超过了180mg/dL，糖从肾脏中漏掉的缘故。

我们体内的胰腺除了能分泌胰液之外，里面还存有20万到200万个胰岛，能分泌胰岛素，胰岛素具有降低血糖的本领。

而其升高血糖的“对手”却有好几个，如肾上腺皮质激素、甲状腺素、胰岛高血糖素等等。

在正常情况下，双方势均力敌，达成平衡，保持血糖正常和稳定。

但是当胰岛素分泌不足，降血糖的作用趋于劣势的时候，血糖就会升高，超过了肾脏保留糖的能力时，就通过尿液排出体外。

由于病人尿中有多量的糖，会损失许多营养，同时还会丢失许多水分，所以病人会出现多尿、多饮、多食、消瘦及乏力等症状，习惯上称之为“三多一少”，也是糖尿病患者的典型症状。

那么为什么会出现胰岛素不足的现象呢？这还是一个到目前为止尚无确切答案的问题。

不过有一种看法比较科学，即在遗传缺陷的基础上，由于某些病毒感染，引起自身免疫反应，破坏了胰岛细胞。

而肥胖、创伤、精神刺激、进食过多的糖及某些药物等，则是诱发或加重的因素。

还有一种糖尿病人平日无明显症状，自己也不知道本身就是一个糖尿病患者，只是在化验血糖和尿糖时才偶尔被发现，还有的更为“隐蔽”，早晨不吃饭，血糖(空腹血糖)并不高，而只在饭后血糖才高出正常范围。

小孩如果患这种糖尿病，随着时间的进程，很短期间即会转变为明显的糖尿病；成年人却不一定，有的往往持续数年既不好也不坏，但终究要引起动脉粥样硬化，如有冠心病或脑血管病等许多严重并发症，那时再治疗就很麻烦了。

P1-3

## <<糖尿病康复必读>>

### 编辑推荐

通过本书，你不仅可以了解到糖尿病给我们生活带来的各种影响，还可掌握医学专家防病、治病的科学知识和病人养生康复的具体措施。

本书以全新的形式，从病人的角度给患者、家属揭示了生病虽不可避免，但战胜疾病的主动权在自己手中。

本书由中国家庭健康工程推荐，它是你身边的医学顾问！

<<糖尿病康复必读>>

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>