

<<糖尿病>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病>>

13位ISBN编号：9787117152877

10位ISBN编号：7117152877

出版时间：2012-2

出版时间：人民卫生出版社

作者：张锡明 等编著

页数：366

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>

## &lt;&lt;糖尿病&gt;&gt;

## 内容概要

本书遵循“生物—环境—心理—行为—社会”的会聚型医学模式，从整体医学观出发，对糖尿病的多学科综合性防治理念、理论、策略与方法进行深入浅出的讨论，力求反映糖尿病防治的最新成果，并使其具有良好的实用性和可操作性。

本书由中华医学会行为医学分会副主任委员张锡明教授、中国预防医学科学院刘尊永教授及皖南医学院刘新民教授组织策划，集中了多个专家的智慧与多家医院的经验。

其中，张锡明教授注重行为干预和多学科模式；刘尊永教授重点编写糖尿病新概念理论；刘新民教授主要把握心理行为干预；北京协和医院营养部马方教授、北京大学运动医学研究所常翠青研究员就糖尿病医学营养治疗和运动治疗提出方案；北京中医药大学东直门医院赵进喜教授、北京中医药大学朱燕波教授就中医药防治糖尿病及生命质量研究做出论述；解放军第309医院内分泌科贾贺堂教授、北京市糖尿病防治协会林久怀博士着重对药物治疗、胰岛素泵治疗提出新观念；北京武警总医院糖尿病外科高宏凯副主任医师、解放军第309医院糖尿病外科董立国副主任医师、武警河南总队医院糖尿病中心刘全副主任医师及郑州大学第一附属医院朱林超等对手术治疗糖尿病及围手术期多学科治疗模式进行总结和论证；解放军第306医院杨小平总护士长和李翔博士就糖尿病教育及社区管理进行编写；首都医科大学附属北京世纪坛医院内分泌科程飞副主任医师担任编写组秘书，并就糖尿病及其并发症检查评估做出论述。

另外，糖尿病管理软件设计专家张培红主任及孙英医生等给予了大力协助。

## <<糖尿病>>

### 书籍目录

- 第一章 重新认识糖尿病
- 第二章 行为因素与糖尿病
- 第三章 糖尿病早期筛查与风险评估
- 第四章 糖尿病医学营养治疗与行为干预
- 第五章 糖尿病运动治疗与行为管理
- 第六章 糖尿病的检查监测与行为干预
- 第七章 糖尿病药物治疗规范与行为干预
- 第八章 糖尿病多学科诊疗与精细化治疗技术
- 第九章 糖尿病的中医辨证治疗与行为干预
- 第十章 手术治疗糖尿病
- 第十一章 糖尿病的行为改变技术
- 第十二章 糖尿病健康教育与社区管理
- 第十三章 糖尿病的生命质量评价

## &lt;&lt;糖尿病&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：8.控制脂肪摄入量 严格的控制脂肪是十分必要的。

控制脂肪能够延缓和防止糖尿病并发症的发生与发展，目前主张脂肪类营养素可以最低减少至总能量的20%。

尤其应限制饱和脂肪酸，如牛油、羊油、猪油、奶油等动物性脂肪，控制胆固醇高的食物，如动物肝、肾、脑等内脏类食物，更要限制反式脂肪酸的摄入。

鸡蛋含胆固醇也较丰富，应每日吃一个或隔日吃一个为宜。

可用植物油如橄榄油、豆油、花生油、芝麻油等含不饱和脂肪酸的油脂替代一部分饱和脂肪酸，但植物油每日不应超过25g。

花生、核桃、松子仁等脂肪含量也不低，也要适当控制。

9.合理安排餐次 为了减轻胰岛负担，糖尿病患者应该坚持少量多餐，定时定量加餐，一天不少于三餐，每餐都应含有碳水化合物、脂肪和蛋白质，以有利于减缓葡萄糖的吸收。

餐量可按早、午、晚餐各1/3的热量；或按早餐1/5，午餐2/5，晚餐1/5，加餐1/5的主食量分配

。

在活动量稳定的情况下，要求定时定量。

注射胰岛素或容易出现低血糖者要求在三次正餐之间和晚饭后至睡前增加2~3次加餐，加餐食品可以由正餐中匀出约25~50g的主食即可，晚睡前半小时加餐更加重要。

糖尿病膳食应因人而异，强调个体化。

需要根据病情特点、血糖的变化，结合血脂水平和并发症等因素进一步确定和调整能源物质的比例，即进行膳食分型。

另外在不违背营养原则的条件下，选择的食物与烹调方法应尽量顾及患者的饮食习惯。

10.科学烹调，降低血糖效应在诸多影响血糖生成指数的因素中，食物的加工烹饪方式无疑非常重要，尤其是食物的软硬、生熟、稀稠、颗粒大小、混合的种类，以及加工时间长短、温度高低、水分多少、淀粉糊化程度等。

推荐以下方法可以用来降低血糖效应：主副食搭配；粗细粮搭配；薯、粮合吃；豆、米合吃；控制粮食碾磨的精细程度，适当增加麦麸，提倡用粗制粉或带碎谷粒制成的面包代替精白面包；少喝稀，尤其米粥；做饭时少加水，急火煮；少吃精加工或膨化食品；多吃纤维素食品。

可选用魔芋、竹笋、海带、紫菜、木耳、蘑菇、黄花菜等膳食纤维类含量高的食物。

<<糖尿病>>

编辑推荐

《糖尿病:多学科防治与行为干预》由中华医学会行为医学分会副主任委员张锡明教授、中国预防医学科学院刘尊永教授及皖南医学院刘新民教授组织策划,集中了多个专家的智慧与多家医院的经验。相信《糖尿病:多学科防治与行为干预》不仅是广大糖尿病患者的良师益友,而且是医务人员从事糖尿病研究和临床防治的重要参考。

<<糖尿病>>

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>