

<<糖尿病自我管理>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自我管理>>

13位ISBN编号：9787502588748

10位ISBN编号：7502588744

出版时间：2006-8

出版时间：化学工业出版社

作者：李洪皎

页数：197

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>

## <<糖尿病自我管理>>

### 内容概要

《糖尿病自我管理》适于糖尿病患者掌握及应用的实用性出发，该书深入浅出地讲解了糖尿病自我管理概念，一些管理中重要的理念和管理的细则。并以中医平衡医学思想为指导，诠释了健康与疾病，详析了糖尿病病因；以中医的生态大系统医学思想、个体化医学思想、未病医学思想为指导，系统阐述了“代谢综合征”、血糖难控因素、糖尿病及其并发症的预警等令糖尿病患者感到困惑的常见问题：从疾病的管理、生活的管理、情绪的管理、爱情的管理、经济的管理五方面为糖尿病患者提供切实可行的管理细则。

## <<糖尿病自我管理>>

### 作者简介

全小林，男，50岁。

现任中国中医科学院广安门医院副院长，北京中医药大学教授、博士生导师，北京大学医学部教授，中华中医药学会糖尿病专业委员会主任委员、中华中医药学会博士学术研究分会主任委员，中央保健局健康咨询委员会委员，中国国家图书馆专家咨询委员会委员，中央人民广播电台医学顾问。

先后承担WHO课题一项、国家科技部课题一项、国家自然科学基金课题两项、卫生部课题三项、国家及北京市中医药管理局课题一项以及院级多项重点课题。

曾获得新闻出版总署特别奖，中华中医药学会二等奖一项、三等奖两项、优秀奖一项，北京市科学技术委员会一等奖一项及院内科技进步奖多项。

共发表论文180余篇，专著7部。

## <<糖尿病自我管理>>

### 书籍目录

- 一、什么是糖尿病自我管理1 糖尿病病人为什么要进行自我管理？
- 2 糖尿病病人自我管理包括哪些内容？
- 3 一例糖尿病患者的五项自我管理经验介绍4 糖尿病自我管理的目标是什么？
- 二、管理的理念（一）健康与疾病1 什么是健康？
- 2 什么是病？
- 3 什么是衰？
- 什么是老？
- 4 什么是药？
- 5 中医怎样发现药？
- 6 中医怎样治病？
- 7 观舌能知病吗？
- 8 怎样才能未病先防？
- 9 什么是等强度设计原理？
- （二）为何会患糖尿病 1 糖尿病是什么样的一种疾病？
- 2 肥胖与糖尿病有关吗？
- 3 猴子也得糖尿病 4 20~30岁也要预防糖尿病吗？
- 5 我又不大吃大喝，怎么会得糖尿病？
- 6 糖尿病与患者的情绪有什么关系？
- 7 我上一辈没有糖尿病，只有我得了，能传给子女吗？
- （三）糖尿病及其并发症的预警 1 什么是糖尿病的预警？
- 2 糖尿病并发症有哪些预警？
- （四）治疗中的问题 1 谁来管理你的糖尿病？
- 是医生？
- 还是你自己？
- 2 得了糖尿病才开始进行自我管理吗？
- 3 什么是血糖难控因素？
- 主要包括哪些？
- 4 糖尿病和其他疾病有关系吗？
- 5 你认识“代谢综合征”吗？
- 6 “代谢综合征”怎么治？
- 7 什么是高血糖的记忆？
- 8 糖尿病有何危害？
- 9 血糖控制好了就不会得糖尿病的并发症吗？
- 10 血糖控制对大血管并发症有效吗？
- 11 糖尿病并发症是糖尿病发展到了一定阶段才出现的吗？
- 12 我的血糖好多年不高了，糖尿病是不是根治了
- 三、管理细则（一）疾病的管理 有关疾病的认识 1 糖尿病代谢异常的主要症状是什么？
- 2 我得了糖尿病怎么没有三多一少？
- 糖尿病的并发症 3 糖尿病的最大危害来自于什么？
- 4 什么是糖尿病酮症酸中毒？
- 5 什么是糖尿病非酮症高渗综合征？
- 6 什么是糖尿病乳酸性酸中毒？
- 7 糖尿病的主要慢性并发症有哪些？
- 8 糖尿病性脑血管病主要有哪些病症？
- 9 糖尿病并发心血管病主要有哪些？

## <<糖尿病自我管理>>

- 10 你有糖尿病心脏病先兆吗？
- 11 糖尿病性冠心病有何特点？
- 12 糖尿病性心肌病有何临床特点？
- 13 下肢动脉硬化闭塞有哪些早期症状？
- 14 如何识别有无下肢动脉闭塞？
- 15 什么是糖尿病肾病？
- 16 糖尿病患者出现眼睑浮肿怎么办？
- 17 糖尿病容易并发哪些眼科疾病？
- 18 糖尿病性视网膜病变是怎么回事？
- 19 什么是糖尿病足？
- 20 糖尿病性神经病变主要有哪些？
- 21 糖尿病神经病变有何表现？
- 22 末梢性感觉性多发性神经病变的临床特点是什么？
- 23 对称性运动神经病变的临床表现是什么？
- 24 脑神经单神经病变的临床症状是什么？
- 25 什么是近端运动神经病变？
- 26 躯干性神经病变有何临床特点？
- 27 糖尿病性自主神经病变有何临床特点？
- 28 糖尿病主要并发哪些胃肠疾病？
- 29 糖尿病主要并发哪些皮肤病？
- 30 糖尿病主要的口腔并发症有哪些？
- 31 什么是糖尿病性骨病？
- 32 什么是糖尿病性假性急腹症？
- 老年及儿童糖尿病 33 老年糖尿病的发病因素有哪些？
- 34 老年糖尿病的临床表现有什么特点？
- 35 老年糖尿病常见的并发症有哪些？
- 36 儿童糖尿病是如何发病的？
- 37 儿童糖尿病的临床表现有什么特点？
- 38 儿童糖尿病常见的并发症有哪些？
- 糖尿病常见合并症 39 痛风与糖尿病有什么关系？
- 40 痛风与什么因素有关 糖尿病的治疗 41 糖尿病的治疗中为什么强调严格控制血糖？
- 42 控制血糖的难点有哪些？
- 43 为何糖尿病患者会失眠呢？
- 44 中医如何治疗失眠？
- 45 中医如何消除便秘？
- 46 我总是紧张，该怎么办呢？
- 47 糖尿病病人容易并发哪些感染？
- 48 自己如何治疗急/慢性感染？
- 49 糖尿病患者的月经不调也会影响血糖吗？
- 50 如何消除疼痛这一血糖难控因素呢？
- 51 为什么糖尿病患者要注重改善循环？
- 52 哪些情况要警惕血瘀？
- 53 眼底出血的患者不能用活血化瘀药吗？
- 糖尿病监控 54 如何判断降糖好坏？
- 55 什么是血糖，血糖是从哪儿来的？
- 56 什么是空腹血糖和餐后血糖？
- 57 糖化血红蛋白是怎么回事？

## &lt;&lt;糖尿病自我管理&gt;&gt;

- 58 为什么要检查糖化血红蛋白？
- 59 为什么血糖高而糖化血红蛋白却正常？
- 60 血糖检测应该“定期”还是“不定期”？
- 61 糖尿病病人应该定期做哪些检查？
- 62 如何正确采集指尖血？
- 63 餐后2小时血糖打哪儿算？
- 64 监测餐后2小时血糖的重要性？
- 65 测定胰岛素水平有什么意义？
- 66 对于糖尿病性自主神经病变的泌尿生殖系统疾病都有哪些检查呢？
- 67 对于糖尿病性自主神经病变的消化系统疾病都有哪些检查呢？
- 68 为什么要定期检测肝功能？
- 69 为什么要定期检测肾功能？
- 70 为什么要定期进行眼底检查？
- 71 空腹血糖损害和糖耐量损害的诊断标准是什么？
- 72 糖尿病病人控制良好的指征是什么，结合自己的情况如何判断？
- 73 应用胰岛素治疗的病人疗效如何判断？
- 74 糖尿病病人遇到血糖和尿糖结果相矛盾时，应该怎样判断疗效？
- 75 老年糖尿病病人的血糖应控制在什么水平？
- 76 糖尿病病人如何才能达到控制良好的目标？
- 糖尿病要做的防范——低血糖的防范 77 低血糖是怎么回事，其危害性是什么？
- 78 低血糖的临床症状是什么？
- 79 糖尿病病人引起低血糖的原因是什么？
- 80 糖尿病病人发生低血糖时应该怎么办？
- 81 使用胰岛素治疗的病人出现轻微的低血糖时应该怎么办？
- 82 为什么部分病人尿糖还有“+”号，或血糖尚未降到50毫克/分升以下也可发生低血糖反应？
- 83 糖尿病病人在什么情况下容易出现低血糖昏迷？
- 84 低血糖昏迷会危及生命吗？
- 85 糖尿病病人怎样才能预防低血糖的发生？
- 86 老年糖尿病病人如何预防低血糖的发生？
- 87 糖尿病病人应该随身带些什么？
- 口服降血糖西药的应用 88 临床常用的口服降血糖药有哪几类？
- 其作用机理、适应证、禁忌证及其副作用是什么？
- 89 降糖灵、迪化糖锭、二甲双胍、格华止、美迪康各有何特点，怎样选择应用？
- 90 哪些药物能够加强或降低口服降血糖药物的疗效？
- 91 糖尿病患者口服降糖药应注意什么？
- 92 口服降血糖药物能长期使用吗？
- 93 糖尿病患者在合并哪些疾病时不宜服用降糖灵？
- 94 服用降糖灵的病人为什么要查酮体？
- 95 糖尿病患者如何增减、更换或联合使用口服降血糖药物？
- 96 糖尿病患者应禁用或慎用哪些药物？
- 97 怎样预防磺脲类药物引起低血糖反应？
- 98 老年糖尿病患者用口服降血糖药物应注意什么？
- 胰岛素治疗 99 糖尿病病人在什么情况下使用胰岛素治疗？
- 100 糖尿病病人使用胰岛素治疗应注意什么？
- 101 为什么在不同病人或同一病人于不同时间皮下注射胰岛素后，胰岛素的吸收快慢或其作用有很大差异？
- 102 糖尿病病人开始注射胰岛素的量如何确定？

## &lt;&lt;糖尿病自我管理&gt;&gt;

- 103 常用胰岛素有哪几类，各有什么特点？  
 104 怎样使用普通胰岛素，剂量如何调整？  
 105 使用普通胰岛素每日3~4次的病人，怎样改为普通胰岛素与长效胰岛素混合治疗？  
 106 使用胰岛素治疗会出现哪些并发症或副作用，如何处理？  
 107 胰岛素与口服降血糖药物能否联合应用？  
 108 使用胰岛素治疗的病人为什么要每天做好记录，记录哪些内容？  
 必要时应与医生及时联系 109 糖尿病病人更换医生或接受其他疾病的治疗时，应注意什么？  
 110 糖尿病病人转院或赴外地就诊时，应该注意什么？  
 111 糖尿病病人更换、增减药物时，为什么要与医生联系？  
 112 注射胰岛素治疗的病人近几天突然发现疗效较以前差时，为什么要与医生联系？  
 113 糖尿病病人想用新药时应该怎么办？  
 114 糖尿病病人应该去医院就诊的指征是什么？

(二) 生活的管理 糖尿病是一种生活方式病 1 世界各国糖尿病的发病情况如何 2 我国糖尿病的发病情况如何 3 为什么糖尿病的发病率城市高于农村 营养管理 4 糖尿病病人为什么要进行饮食疗法 5 糖尿病病人控制饮食的理想方法是什么，每日热量怎么计算 6 食物的主要成分是什么 7 热源营养素有哪几种，各产能量多少千卡 8 糖尿病病人确定适当能量的方法是什么 9 糖尿病病人如何适当分配营养素 10 糖尿病病人进行自我饮食疗法的目的是什么，各型糖尿病有何重点要求 11 糖尿病病人怎样安排全日的主、副食量 12 糖尿病病人是否可以只限制主食量，而不限限制副食量 13 糖尿病病人为什么要食入充分的蔬菜和食物纤维 14 糖尿病病人如何灵活加餐 15 糖尿病患者怎样通过饮食控制饥饿感 16 糖尿病患者怎样消除肥胖 17 消瘦患者是否可以不进行自我饮食疗法 18 糖尿病患者为什么要节制盐及酒精类的摄入量 19 少量多餐对糖尿病控制有什么好处 20 糖尿病患者每天吃多少蛋较为适宜 21 糖尿病患者每天吃多少粮食比较适宜 22 糖尿病患者应该限制饮水吗 23 糖尿病患者有哪些食物不宜吃，哪些食物可以吃 24 糖尿病患者适宜吃哪些种类的蔬菜 25 糖尿病患者能吃水果吗 26 糖尿病患者怎样吃水果 27 为什么糖尿病患者不能多吃糖 28 如何才能改变不良的饮食习惯呢 29 老年糖尿病患者的饮食应怎样安排 30 糖尿病肾病患者的饮食应怎样安排 31 糖尿病患者常用的药膳有哪些 运动的管理 32 为什么糖尿病患者要提倡运动疗法 33 糖尿病患者自我运动疗法的作用是什么 34 糖尿病患者为什么要始终坚持运动疗法 35 我也运动了，为什么不是觉得太难坚持就是觉得效果不大呢 36 有简单易行的适合我的运动处方吗 37 适合糖尿病患者的运动方式有哪些 38 糖尿病患者如何确定运动的强度 39 为什么说快走是运动疗法中最基本的运动方式 40 怎样计算运动中消耗的能量 41 进行运动疗法时应注意什么 42 糖尿病患者在什么情况下不能进行自我运动疗法 43 糖尿病患者合并哪些疾病时不能进行运动疗法 44 糖尿病患者如何进行自我按摩 45 适合糖尿病患者的健身操有哪些 46 为什么说糖尿病患者的自我运动疗法必须与饮食疗法相配合 47 为什么说糖尿病患者在运动疗法的同时，又必须很好的休息 48 对糖尿病患者来说，家务劳动能不能代替运动疗法 生活细节管理 49 糖尿病患者为什么要保持身体清洁 50 糖尿病患者如何清洁身体 51 糖尿病患者的日常生活为什么要有计划性 52 糖尿病患者最好的日常生活计划是什么 53 吸烟对糖尿病患者有什么害处 (三) 情绪的管理 1 糖尿病与患者的情绪有什么关系 2 我接受不了得了糖尿病这个事实怎么办 3 当我在海滩上度假的时候，糖尿病治疗也可以享受假期吗 4 压力会影响我的血糖水平吗 5 我觉得自己为控制糖尿病所做的一切都不见成效，我该怎么办 6 控制压力对于糖尿病的治疗有帮助吗 7 我可以向哪些人请教应对糖尿病的方法 8 我应当如何消除事与愿违所带来的沮丧感 9 应激可以导致2型糖尿病吗 10 我老公得了癌症，他去世后我查出得了糖尿病，这两者之间有关系吗 11 如果我觉得自己得了抑郁症应该怎么办 12 我如何判断自己是否得了抑郁症呢 13 我在几个月前被诊断出糖尿病，这会是近来易怒的原因吗 14 我怎样才能积极应对糖尿病治疗呢 15 我为什么总是感到焦虑 16 我被确诊患有2型糖尿病，我应该怎样去完成那些必须要做的改变呢 17 为治疗糖尿病而改变生活是非常困难的，怎样才能使它变得容易些 18 如何应对高血糖带来的恐惧感 19 我怎样才能克服对并发症的忧虑 20 我是否应该去看一下心理医生 21 我的母亲得了严重的糖尿病足，我很担心自己的脚，我是否应去看一下足病医生 22 带着胰岛素和注射器乘飞机，应该注意什么 23 我担心我的胰岛素泵会使机场的警报响起来，这可能吗 (四) 爱情的管理 1 我和妻子亲热时会消耗多少卡热量 2 我的性功能勃起障碍与糖尿病有关系吗 3 糖尿病对女性的性生活有影响吗 4 口服药物对性问题的解决有帮助吗 5 我有2型糖

## <<糖尿病自我管理>>

尿病，我很担心家人也得上，有没有什么好方法可以预防6 我的上一辈没有糖尿病，我即使得了，也不会遗传给下一代吗7 糖尿病会遗传吗8 我家族里从来没有糖尿病，我为什么会得9 糖尿病患者能否结婚10 糖尿病患者能要孩子吗（五）经济的管理1 我怎样才能支付得起经常检测血糖的费用呢2 医生建议我更频繁地检测血糖，我该怎么办3 我应该如何选择适合自己的血糖检测仪呢4 小型自我血糖测定仪有哪些种类，其各自的优缺点是什么5 小型血糖测定仪所测的微量全血血糖值和生化仪所测的静脉血清血糖值相同吗6 应用胰岛素治疗和应用口服药治疗，哪种花销更大7 医生建议我全面检查，这有必要吗



<<糖尿病自我管理>>

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>