

<<战胜糖尿病七大法宝>>

图书基本信息

书名：<<战胜糖尿病七大法宝>>

13位ISBN编号：9787508255712

10位ISBN编号：7508255712

出版时间：2009-5

出版时间：金盾出版社

作者：邓焕新 主编

页数：268

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>

<<战胜糖尿病七大法宝>>

前言

糖尿病是常见病、多发病。

随着人们生活水平的提高和生活方式的改变，我国糖尿病患病率呈逐年增长的趋势。

同时，糖尿病可引起心、脑、肾、血管、神经等多种并发症，长期影响患者的生活质量，严重威胁着患者的生命，给个人、家庭和社会都带来沉重的精神和经济负担。

因此，糖尿病的防治已引起全社会的关注。

本书主编邓焕新先生自1975年患糖尿病以来，与疾病搏斗30多年，在品尝疾病痛苦的同时，潜心钻研糖尿病防治知识，参考古今有关糖尿病（消渴病）文献资料，先后编辑出版了《糖尿病患者的家庭医生》、《糖尿病并发症防治与康复》、《糖尿病患者怎样吃》等书，共计40多万字，深受广大读者欢迎。

最近邓先生总结自己30多年来与糖尿病搏斗的实践经验与学习体会，撰写成《战胜糖尿病七大法宝》一书，计20多万字。

本书从作者自己的经验体会出发，全面系统地介绍了学习糖尿病知识、稳定思想情绪、合理控制饮食、坚持运动锻炼、选准药物治疗、及时防治并发症、疏通经络血管、搞好自我监测的意义、方法和措施；阐述了糖尿病急性、慢性并发症的发病机制，临床症状，中西医防治措施。

<<战胜糖尿病七大法宝>>

内容概要

本书由一位与糖尿病搏斗30多年的患者编著。系统介绍了作者从学习糖尿病知识、保持快乐情绪、合理控制饮食、坚持运动锻炼、选准药物治疗、科学防治并发症、搞好自我监测的7种经验与体会，使多年的糖尿病得到有效控制。全书语言朴素，实用性强，适合广大糖尿病患者及其家人阅读。

<<战胜糖尿病七大法宝>>

作者简介

邓焕新，1943年12月生，湖南衡东人，1961年参加工作。

自从1975年患糖尿病以来，一直带病坚持工作。

在长期同病魔斗争中，认真钻研医药知识，结合自身实际，采取饮食控制，药物治疗，体育锻炼，精神调节，自我监测等措施，有效地控制了糖尿病的恶化，并结合自己与糖尿病斗争30

<<战胜糖尿病七法宝>>

书籍目录

法宝之一 学习糖尿病知识 一、坚持自我学习 (一)从书本上学习 (二)参加学习班 (三)看电视学习 (四)通讯联络 (五)登门请教 (六)举办康复班 (七)从实践中学习 二、发动亲人学习 三、组织群众学习 (一)糖尿病基本知识 (二)产生糖尿病的因素 (三)糖尿病的主要特点 (四)治疗糖尿病的基本原则法宝之二 保持快乐情绪 一、构建快乐 二、知足常乐 三、助人为乐 四、充实求乐法宝之三 合理控制饮食 一、走出饮食治疗的误区 (一)只控制主食量,不控制总热能 (二)因噎废食,急于求成 (三)限制动物油,多吃植物油 (四)红薯纤维高,南瓜降糖好 (五)干果最耐饿,多吃好处多 (六)吃素不吃荤,有利糖尿病 (七)水果与蔬菜差不多,可以随便吃 (八)无糖食品多吃无妨 (九)小便多,少饮水 (十)低血糖也不进食 二、全面了解食品 (一)营养物质 (二)食品属性 (三)食品性味与作用 三、合理控制主食 (一)计算总热能 (二)合理分配食物 (三)严格控制进食量 四、认真选用食品 (一)对防治糖尿病有利食品 (二)对防治糖尿病不利食品 (三)糖尿病患者限用食品 (四)糖尿病患者禁用食品 (五)相克、相反食品 五、科学调剂食品 (一)食物品种调剂 (二)食物数量调剂 (三)食物加工配置调剂 六、糖尿病膳食疗法 (一)米饭类 (二)面食类 (三)糕点类 (四)粥类 (五)菜肴 (六)汤羹 (七)茶饮和药饮 (八)药饮 (九)鲜汁 七、控制体重 (一)控制体重的重要意义 (二)体重计算方法 (三)减肥的原理 (四)减肥注意事项法宝之四 坚持运动锻炼 一、运动的意义 (一)降低血糖 (二)降脂减肥 (三)增加血管弹性 (四)放松紧张情绪 (五)提高心肺功能 二、运动的方法 三、运动注意事项 (一)做好各项准备工作 (二)注意运动时间和运动强度 (三)做到持之以恒法宝之五 选准药物治疗 一、克服错误倾向 (一)不愿服药 (二)急于求成 (三)乱投医,滥服药 (四)跟着广告走 (五)单纯依赖药物治疗 (六)服用过期药 (七)单一服药 (八)害怕使用胰岛素 (九)将保健食品当药服 (十)不按血糖升降规律服药 (十一)血糖正常就停药 二、西药治疗 (一)药物种类 (二)药物选用 (三)胰岛素治疗要克服五种错误观点 三、中草药治疗 (一)防治糖尿病常用的中草药 (二)治疗糖尿病主要中药方剂 (三)治疗糖尿病主要中成药 四、科学用药 (一)灵活用药 (二)防治并举 (三)联合用药 (四)对症用药 (五)服药时间与方法法宝之六 科学防治并发症 一、产生糖尿病并发症的原因 (一)长期高血糖是引发并发症的根本原因 (二)血糖浓度黏稠,气血不畅 (三)营养不良。 (四)降糖药物与血糖控制不“舍拍” 二、治疗并发症的基本原则 (一)抓住矛盾 (二)综合调治 (三)防微杜渐 三、急性并发症的防治 (一)糖尿病性低血糖 (二)糖尿病酮症酸中毒 (三)糖尿病高渗性昏迷 (四)糖尿病乳酸性酸中毒 (五)糖尿病并发急性感染 四、慢性并发症的防治 (一)糖尿病性心脏病 (二)糖尿病眼病 (三)糖尿病肾病 (四)糖尿病周围神经病变 (五)糖尿病足 (六)糖尿病脑病 (七)糖尿病性胃肠病 五、防治糖尿病及其并发症的民间偏方验方 (一)防治糖尿病及其并发症的民间偏方 (二)防治糖尿病及其并发症的民间验方法宝之七 搞好自我监测 一、监测的重要意义 二、监测指标和控制目标 (一)尿糖 (二)血糖 (三)酮体 (四)尿蛋白 (五)糖化血红蛋白 (六)胰岛素释放 (七)C肽 (八)血脂 (九)血流动力学 三、监测方法 (一)尿糖自我监测方法 (二)血糖监测方法 (三)尿酮监测方法 (四)尿蛋白监测方法附件一 铁裆功附件二 健身功

<<战胜糖尿病七法宝>>

章节摘录

我通过多形式、多渠道学习，学到了很多原来不懂的东西，摸索了糖尿病防治的一些基本规律和方法，为自我治疗打下了良好的坚实基础。

初步掌握了以下医学基础知识：（一）糖尿病基本知识 通过学习，我基本弄清了什么叫糖尿病、糖尿病主要症状、产生糖尿病的原因及发展趋势、糖尿病类型、诊断标准及其控制目标等。

1. 什么是糖尿病 糖尿病是人体内胰岛B细胞不能正常分泌胰岛素或组织细胞产生胰岛素抵抗，导致糖类、脂肪、蛋白质代谢紊乱，形成高血糖、尿糖，即称为糖尿病。

中医称糖尿病为“消渴病”。

元代名医朱震亨在《丹溪治要心法》中将消渴病分为上消、中消、下消，一直沿用至今。

1999年，世界卫生组织根据糖尿病病情的发展变化，将糖尿病分为三期，即：正常血糖期、血糖稳定损害期和糖尿病期。

2. 糖尿病发展趋势糖尿病是一种常见的慢性病，也是目前世界上尚无法根治的顽固病之一。

随着社会的发展，人们生产方式的改变和生活水平的提高，糖尿病患病率急剧上升。

据世界卫生组织和国际糖尿病联盟统计，目前全世界糖尿病患者已超过2亿多。

近年我国糖尿病患病率增长很快，1979年为1%，1989年为2.02%，1994年为2.51%，1996年20~75岁的人群为3.21%，2002年15岁以上公民为3.31%，现在全国糖尿病患者已突破5000万（还不含6000多万高血糖者），平均每年以200多万人的速度剧增，成为继心脑血管病、肿瘤之后的第三大疾病，而且逐步低龄化，并向农村发展。

这种趋势已引起人们的高度重视。

<<战胜糖尿病七大法宝>>

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>