

## <<血糖偏高怎么办>>

### 图书基本信息

书名：<<血糖偏高怎么办>>

13位ISBN编号：9787510040689

10位ISBN编号：751004068X

出版时间：2012-8

出版公司：世界图书出版公司

作者：石桥俊 编

页数：159

字数：106000

译者：王俊

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>

## <<血糖偏高怎么办>>

### 内容概要

《血糖偏高怎么办》由石桥俊主编，王俊译，本书在高血糖及糖尿病的基础知识之外，还具体介绍了饮食生活的改善和运动的正确做法。

本书如能为高血糖患者及其家人的健康管理发挥应有的作用，笔者将感到不胜荣幸。

## <<血糖偏高怎么办>>

### 作者简介

作者：（日本）石桥俊 译者：王俊 石桥俊，日本自治医科大学内科学讲座内分泌代谢学部门教授。

## <<血糖偏高怎么办>>

### 书籍目录

前言

序章 了解血糖的作用

什么是血糖

指血液中的葡萄糖是运动身体的能量来源

胰岛素的作用

要将葡萄糖用作能源胰岛素必不可少

血糖值会变动

血糖值餐后升高并随时间流逝而降低

请记住关于“血糖值偏高”的关键词

第1章 血糖值高为什么不好

血糖值高会怎样

高血糖的状态持续下去就会发展为糖尿病

糖尿病的种类

2型糖尿病

由生活习惯引起，胰岛素的作用减弱

1型糖尿病

胰脏的细胞被破坏，不能分泌胰岛素

继发性糖尿病

由胰脏及内分泌系统的疾病或药物等引起

妊娠糖尿病

由妊娠引起的糖尿病，会影响胎儿和母体

血糖值的检查

通过尿糖检查和血糖检查筛查是否有高血糖

糖尿病的主要检查

怎样看检查结果

空腹时血糖值在6.2mmol/L(110mg/dl)以上可诊断为血糖值高

糖尿病的症状

早期无症状。

发展下去出现干渴、多尿等

糖尿病发展下去的话

全身血管变脆，出现多种并发症

糖尿病性神经障碍

有时会引起下肢的坏疽

糖尿病性视网膜症

占成年后失明原因的首位

糖尿病性肾病

发展下去甚至可能引起肾功能不全

动脉硬化引起的疾病

成为脑梗死和心肌梗死的导火索

专栏1

儿童中的糖尿病预备军也在增多

第2章 肥胖体质会引起高血糖

肥胖容易引起高血糖

肥胖会减弱胰岛素的作用

你的肥胖度如何

## <<血糖偏高怎么办>>

首先了解自己的血糖值和肥胖度

你是否过着容易发胖的生活

检查招致肥胖的生活习惯

肥胖的原因

吃得快、吃得过量等饮食生活是问题所在

肥胖的原因

长期缺乏运动会使体重和血糖增高

肥胖的原因

精神压力会引起肥胖并降低胰岛素的作用

危险的肥胖类型

内脏脂肪性肥胖+高血糖很有可能是代谢综合征

专栏2

人类对“瘦”习以为常，对“胖”却不习惯

### 第3章 改善饮食生活降低血糖值

怎样自己降低血糖值

消除肥胖血糖值也会恢复正常

怎样自己降低血糖值

健康的饮食生活是消除肥胖和高血糖的捷径

饮食生活的要点

注意饮食过量，防止热量摄入过量

饮食生活的要点

各种食品都要吃当心营养失调

每天753 1.2kJ(1800kcal)的菜谱例

中午在外就餐时

每天753 1.2kJ(1800kcal)的菜谱例

中午吃便利店盒饭时

每天753 1.2kJ(1800kcal)的菜谱例

中午在食堂、晚餐在小酒馆时

主食

不吃主食减肥反而会引来肥胖

蔬菜

最理想的是每餐都吃。

经常在外面吃饭的人至少两餐要吃蔬菜

菌类和海藻类

请大量食用抑制血糖值上升的食物纤维

豆制品

在菜肴中增加一款豆腐和纳豆等豆制品

肉类

吃肉的话选择嫩腰里脊肉而非肋排

鱼类

积极食用青色鱼改善高血糖

水果

吃水果的话要在早餐后或午餐后

点心

最好不要食用，要吃的话选用低热量的品种

饮料

果汁和运动饮料糖分较多，要尽量避免

## <<血糖偏高怎么办>>

酒

戒酒最理想。

要喝的话最多喝1瓶啤酒

油

不用油炸改用蒸等方式设法减少用油

盐

不要加酱油或盐，享受食材的味道

饮食方式上的注意

每天至少1餐要花时间慢慢吃

在外吃饭时要注意

不要选择盖浇饭，选择菜品较多的套餐

成功的要诀

将吃过的东西记录下来，把握饮食生活的问题所在

这时应该怎么办

饮食生活问答

第4章 运动和生活方式对血糖值改善也很重要

运动的效果

坚持有氧运动可以改善胰岛素的作用

应该何时运动

在餐后1~2小时持续30分钟以上比较有效

不同生活方式的运动要点

在休息时间通过步行等充分流汗

不同生活方式的运动要点

“没有时间运动”的人要设法多走动

效果何时出现

只要坚持正确的生活习惯3个月血糖值就会出现变化

日常生活中的注意

消除精神压力和戒烟也对血糖值改善有效

这时应该怎么办

运动及生活方式问答

专栏3

定期测量体重，成功控制血糖

第5章 当血糖值仍然不能降低时

糖尿病的治疗方针

通过生活改善和药物治疗双管齐下控制血糖

药物疗法

内服降低血糖值的药物

药物疗法

通过注射补充不足的胰岛素

药物疗法的注意点

血糖值降得过低的话有时甚至会引起低血糖

这时应该怎么办

药物疗法问答

## <<血糖偏高怎么办>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 早期无症状。

发展下去出现干渴、多尿等 被诊断为糖尿病型的人中，可能有人会觉得“反正没有任何症状，不要紧”。

但是，这正是糖尿病的可怕之处。

糖尿病是通过高血糖的状态持续数十年来逐渐侵蚀身体的疾病。

早期几乎没有症状。

等到出现自觉症状时，往往已经发展到了一定的程度，因此一定要多加注意。

有时出现多饮多尿、体重减轻、容易感冒等 那么，糖尿病的自觉症状都有哪些呢？

当多余的糖分随尿排出时，全身细胞的水分也会被尿吸收，尿量就会增多。

因此，患者会觉得非常干渴。

此外，由于能量不足，身体变得容易疲劳，或由于从饮食中摄取的营养素也随尿一起排出而变得消瘦起来。

肥胖的人正常进食却快速消瘦下去的话，可以说已经发展到相当程度了。

免疫力也会低下，从而更容易感冒，或伤口更容易化脓。

这些症状在感冒或身体不适时也可能出现，因此很容易被遗漏。

但它们是表明糖尿病发展的重要信号，如果有这样的症状，请尽早向医生咨询。

小专栏 症状的表现方式存在很大的个体差异 糖尿病症状的表现方式存在个体差异。

而且也并不是血糖值越高症状越严重。

因此，在确定治疗方针等时候，问题不在于症状的有无，而在于血糖值的高低。

全身血管变脆，出现多种并发症 由于糖尿病，高血糖的状态持续数年的话，细小的血管就会容易受损或变脆，并在全身出现多种并发症。

糖尿病具有特征性的慢性并发症有发生在向神经输送营养的末梢血管的“糖尿病性神经障碍”，以及细小血管障碍发生在视网膜的“糖尿病性视网膜症”和发生在肾脏的“糖尿病性肾病”。

它们被称为糖尿病的三大并发症（参照P42～44）。

## <<血糖偏高怎么办>>

### 编辑推荐

《血糖偏高怎么办》收入最让人关注的常见病，可谓看一次就入门的保健书！



<<血糖偏高怎么办>>

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>