

<<糖尿病人自我保健上上策>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病人自我保健上上策>>

13位ISBN编号：9787534568749

10位ISBN编号：7534568749

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：刘尊永 编

页数：116

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>

## <<糖尿病人自我保健上上策>>

### 内容概要

糖尿病（尤其是2型糖尿病）的患病人数不断增多。可是，不少糖尿病人在自我保健方面还有许多模糊认识，亟需引起重视。以下就是一些关于糖尿病人在自我保健方面的知识，希望对糖尿病人在保健方面有所帮助。

1. 糖尿病人不应忽视内脏检查。

对。

自1921年发现胰岛素和随着医学的进步，死于酮症酸中毒者下降至糖尿病总病死率的1%以下，死于感染者也明显减少，但因脏腑功能衰竭而死亡者却有明显增加。

据统计，糖尿病人死于心脏病者占70%，死于脑卒中者占25%，死于肾功能衰竭者亦很多；糖尿病并发白内障、视网膜病变者比比皆是，甚至可致失明。

糖尿病引起的脏器损害很广泛，且病变呈进行性，到晚期治疗很困难。

然而很多患者往往只是去医院配降糖药，并不很情愿地检验血糖。

很少主动跟医生配合，作心、肾、眼等脏器的检查和必要的治疗，这是患者普遍存在的误区，也必须纠正。

## <<糖尿病人自我保健上上策>>

### 作者简介

刘尊永，教授、博士生导师。  
中国医学科学院、中国预防医学科学院、中国疾病预防控制中心教授、中华慈善国际联合会专家委员会主任委员、CIFC糖尿病国际合作指导中心副主任、中国未来研究会医学委员会副主任、中国糖尿病综合防治办公室主任、卫生部糖尿病专家咨询委员会委员、国家医学教育发展中心健康促进工作委员会副主任、北京糖尿病协会理事。

## <<糖尿病人自我保健上上策>>

### 书籍目录

第一章 学一点生理知识一 人体似火炉二 生命的源泉三 主食在燃烧四 蛋白质食用要适量五 脂肪的摄入量六 饮食平衡不乱套七 膳食纤维——不产热的多糖八 “人小鬼大”不能差——矿物质和微量元素九 维生素——生理代谢离不开十 人体万万不可缺水第二章 糖尿病人也可以长寿一 美好的祝愿二 长寿是福，但要健康三 减少30%的食量延长30%的寿命四 糖尿病人也可以长寿第三章 百病之母糖尿病一 老“病”新传二 糖尿病的自白三 当心诱发糖尿病四 百病之母糖尿病五 艰辛的降糖路第四章 糖尿病的非物治疗一 无本万利还是血本无归二 饮食比药物更重要三 饮食治疗的黄金法则四 食品红绿灯第五章 不良生活方式的干预一 生活方式干预——知易行难二 生活方式干预比药物更好三 降糖从饮食改变开始第六章 糖尿病人照着做一 合理膳食——1、2、3、4、5、6、7，再加15、31二 吃就要吃八大类三七道工序跟着学四 八项注意十个要求五 七不过六 开动脑筋，甜蜜生活七 吃得自然八 降糖食谱举例第七章 运动治疗无可替代一 运动治疗无可替代二 运动的两面性三 适宜运动量四 运动禁忌证第八章 好心情胜过单纯服药一 治病要靠好心情二 不良的情绪和心理状态引发糖尿病三 五面镜子对照自我

## <<糖尿病人自我保健上上策>>

### 章节摘录

人体犹如一台每时每刻都在不停运转的机器。  
提供这台机器运转的动力来源于我们一日三餐吃进的食物。  
营养物质进入人体内后，根据新陈代谢的需要，各自发挥不同的功用。  
食物在人体这个机器内经过消化吸收后产生能量，一方面确保人们的工作、学习，另一方面在体内维持各种脏器正常工作，心脏在跳动，肺在呼吸等。  
人体的能量要保持平衡，一旦失衡，即有碍这部机器的正常运转，会出毛病。  
如果食物摄取过多，能量的摄取量大于消耗量，剩余的能量以脂肪的形式储存于体内，人就会发胖，会带来一系列生理功能改变，甚至发生疾病。  
反之，食物摄取不足，能量的摄取量小于消耗量，人体逐渐消瘦，也会带来一系列不良后果。  
能量维持人体正常生活的基础，是生命的源泉。  
每个人要维持正常的生命活动，对营养物质的摄取都有一个基本需求量。  
机体随着活动量的增加，对能量的需求也随之增加。  
能量的来源主要是糖，在糖不足的情况下机体就会动员自身储备的能量物质，消耗脂肪或肌肉组织（蛋白质），来满足生命的需要。  
人体代谢的能量单位为大卡也称千卡（kcal）。  
把一升水从15℃加热到16℃所需要的能（热）量称为1大卡。

<<糖尿病人自我保健上上策>>

编辑推荐

作者忠告 忠告一：饮食治疗是药物治疗的基础 忠告二：运动治疗可以代替任何药物，但所有的药物都不能代替运动治疗 忠告三：好心情比服药更重要 忠告四：非药物治疗处方比药物更有价值

<<糖尿病人自我保健上上策>>

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>