

<<糖尿病家庭自疗法>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病家庭自疗法>>

13位ISBN编号：9787538446272

10位ISBN编号：7538446273

出版时间：2010-7

出版时间：《健康生活图书》编委会 吉林科学技术出版社 (2010-07出版)

作者：《健康生活图书》编委会

页数：335

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>

<<糖尿病家庭自疗法>>

前言

糖尿病是一种严重危害人类生命和健康的常见慢性疾病。

据WHO最新公布的权威数据显示：全球糖尿病患者的人数已超过1.77亿，预计到2025年将达到3.7亿。

中国糖尿病患病率已位于世界前三名。

糖尿病已成为危害人类健康的最大凶手之一，可导致劳动力丧失，寿命缩短，还可引起许多急、慢性并发症，是威胁人类健康的“定时炸弹”。

糖尿病属于多病因的代谢疾病，特点是慢性高血糖，伴随因胰岛素分泌及/或作用缺陷引起的糖、脂肪和蛋白质代谢紊乱。

西医上管糖尿病叫做甜性的多尿，而中医上管糖尿病叫做消渴，就是消瘦加上烦渴。

实际上糖尿病从医学的角度上来看有这样一个定义：它是一个环境因素和遗传因素两个因素长期共同作用的结果。

因胰岛素分泌绝对或相对不足以及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，引起糖、蛋白、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱。

临床以高血糖为主要标志，久病可引起多个系统损害。

病情严重或应激时可发生急性代谢紊乱，如酮症酸中毒等。

不仅如此，糖尿病的患病率也在随着人群年龄的增加而上升。

糖尿病虽然不能根治，但也不是绝症，得了糖尿病也不要害怕，只要控制得好，依然不会太多影响患者的生活和工作，活到百岁的患者大有人在。

本书从居家自疗角度出发，让你充分认识糖尿病，从食疗、药物治疗、心理疗法、运动疗法人手，指导血糖监测、治愈糖尿病，摆脱糖尿病不再是梦想。

<<糖尿病家庭自疗法>>

内容概要

饮食疗法：高效降糖食材从采购到烹制，用美味降血糖。

运动疗法：每日简单运动，平稳血糖，增强抗病能力，防止病情复发。

药物疗法：指导对症下药，不花一分冤枉钱。

心理调适：糖尿病是一种身心性疾病，因此身心同治才能达到更好的疗效。

血糖监测：随时掌握血糖情况，掌控病情。

<<糖尿病家庭自疗法>>

书籍目录

第一章 糖尿病的基本知识第一节 什么二十糖尿病TIPS糖尿病的高危人群第二节 糖尿病有哪几种类型1. 1型糖尿病2. 2型糖尿病3. 其他明确病因所导致的糖尿病4. 妊娠糖尿病TIPS血糖升高一定是糖尿病吗第三节 糖尿病的病因1. 遗传因素2. 环境因素第四节 糖尿病的危害1. 糖尿病的急性并发症2. 糖尿病的慢性并发症TIPS冠状动脉心脏病(冠心病)第五节 如何及早发现糖尿病1. 警惕常见的糖尿病早期信号2. 应定期检查糖尿病高危人群空腹及餐后血糖3. 要定期进行健康检查第六节 得了糖尿病怎么办1. 一旦被确诊为糖尿病应采取正确的治疗2. 合理饮食, 适当运动, 控制体重3. 树立长期与疾病作斗争的决心, 积极防治各种并发症第七节 各种营养元素对代谢的影响1. 能量2. 蛋白质3. 脂肪4. 碳水化合物/膳食纤维5. 维生素6. 矿物质和微量元素第八节 治疗糖尿病的“五驾马车”1. 了解糖尿病知识, 是战胜糖尿病的第一步2. 控制饮食是糖尿病防治的基础3. 运动疗法能够起到辅助治疗的目的4. 糖尿病治疗用药是根本5. 血糖监测是糖尿病治疗的保证第二章 糖尿病的饮食疗法第一节 预防及控制糖尿病的饮食原则1. 三餐定时定量2. 均衡摄取食物3. 摄取多纤维质的食物4. 减少高盐食物的摄取5. 吃甜食要小心6. 少吃高油脂与高胆固醇食物第二节 糖尿病患者的配餐原则1. 如何计算糖尿病患者每天所需能量2. 糖尿病患者一日三餐进食量如何分配3. 食物交换份配餐法第三节 糖尿病饮食误区1. 主食吃得越少越好2. 只吃素不吃荤3. 少吃粮, 多吃肉4. 鱼及豆制品多多益善5. 不限制植物油摄入6. 口渴不敢饮水7. 控制饮食就是饥饿疗法8. 用零食充饥9. 早餐吃得少, 中餐来个饱10. 血糖控制满意就不控制饮食11. 不甜的食物可多吃12. 吃饭不定时、定量13. 酒对糖尿病无害TIPS控制饮食的过程中, 如何对抗饥饿感第四节 糖尿病患者的饮食宣忌1. 糖尿病患者不要拒绝主食2. 糖尿病患者要控制高蛋白食物3. 糖尿病患者能吃水果吗TIPS水果的科学吃法第五节 糖尿病患者的推荐食物 水果类——苹果青苹果鲜虾汤苹果洋葱汤苹果豆腐苹果烤饭苹果炒牛肉片 水果类——梨水果沙拉 水果类——山楂银花山楂汤 水果类——柚子杂果冰汤 水果类——猕猴桃猕猴桃西米粥 水果类——橙子鲜果布丁 蔬菜类——南瓜金瓜百合南瓜鱼子烧块菌椒爆嫩南瓜清香小炒排骨洋葱南瓜汤 蔬菜类——苦瓜苦瓜番茄汤苦瓜猪肚汤怪味苦瓜炒丝瓜炒肉片 蔬菜类——冬瓜蟹味冬瓜银耳汤冬瓜芦笋鸽蛋汤冬瓜排骨汤三丝冬瓜卷清汤冬瓜 蔬菜类——黄瓜猪肚青瓜夹 蔬菜类——丝瓜香菇烩丝瓜丝瓜咸蛋肉片汤丝瓜滚牛肉丝瓜粥甜椒炒丝瓜 蔬菜类——白萝卜醋炒什锦 蔬菜类——胡萝卜山药胡萝卜鸡汤……第三章 糖尿病的运动疗法第四章 糖尿病的自然疗法第五章 糖尿病的用药第六章 糖尿病的血糖监测第七章 糖尿病的心理调适

<<糖尿病家庭自疗法>>

章节摘录

插图：糖尿病是一种全身慢性进行性疾病。

由于胰岛B细胞不能正常分泌胰岛素，导致胰岛素相对或绝对不足，靶细胞对胰岛素敏感性降低，而引起糖类、蛋白质、脂肪和水、电解质代谢紊乱，使肝糖原和肌糖原不能合成。

临床表现为血糖升高、尿糖阳性及糖耐量降低。

典型症状为“三多一少”，即多饮、多尿、多食和体重减少。

随着病程延长，容易并发全身神经、微血管、大血管病变，并可导致心、脑、肾、神经及眼等组织及器官的慢性进行性病变。

随着每年糖尿病患者的大量增加，糖尿病已经成为严重危害人类健康和生命的内分泌代谢性疾病。

目前根据世界卫生组织提出的关于糖尿病诊断和分类标准的规定，糖尿病主要分为1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病和妊娠糖尿病。

1型糖尿病，过去又称为胰岛素依赖型糖尿病。

此型糖尿病患者体内胰岛素完全缺乏，必须绝对依赖外源性胰岛素。

若不用胰岛素治疗，就会出现酮症酸中毒，如不及时抢救则会导致死亡。

2型糖尿病，过去又称为非胰岛素依赖型糖尿病，占有所有糖尿病的90%以上。

2型糖尿病起病慢，大多数在40岁后发病，老年发病尤其多。

此型患者可长期无糖尿病症状，但病情呈隐匿性进展，常在不知不觉中出现大血管、微血管病变及神经病变等并发症，因此危害更大。

<<糖尿病家庭自疗法>>

编辑推荐

《糖尿病家庭自疗法》：全方位介绍糖尿病居家自疗方法，饮食疗法、运动疗法、药物疗法、心理调适、血糖监测，五驾马车并驾齐驱，根除糖尿病，做自己的健康医师。

<<糖尿病家庭自疗法>>

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>