

<<糖尿病生活调养100招>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病生活调养100招>>

13位ISBN编号：9787543673205

10位ISBN编号：7543673207

出版时间：2011-11

出版时间：青岛出版社

作者：向红丁 主编

页数：158

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>

## <<糖尿病生活调养100招>>

### 内容概要

本书由糖尿病权威专家向红丁教授主编，是专为糖尿病患者和糖尿病预备军而准备的100个小妙招。全书从饮食、运动、生活调养等方面进行叙述，并且教给读者具体可以实施的操作方法。书中还有中医调养方法，教给读者用一些简单有效的拔罐、刮痧等中国传统的自然疗法进行自我保健。

全书还配有菜肴、体操、按摩、刮痧等图片，图文并茂，深入浅出，通俗易懂。

## <<糖尿病生活调养100招>>

### 作者简介

向红丁

中国著名内分泌专家，北京协和医院教授、博士生导师，北京协和医院糖尿病中心主任，北京糖尿病防治协会理事长，北京健康教育协会副会长，中华医学会糖尿病学分会主任委员，卫生部老年医学领导小组专家委员会委员兼秘书，卫生部糖尿病防治专家咨询委员会秘书。

医疗特长为内分泌专业，尤以糖尿病、甲状腺病、老年内分泌疾病及更年期内分泌疾病为专长，具有坚实的理论基础和丰富的临床经验。

他曾参与多项国家级科研工作，并多次获得卫生部和北京市科技成果奖。

近年来发表论文100余篇，参与著作撰写40余部。

目前担任《中国糖尿病杂志》副总编辑和《中华老年医学杂志》等十几种专业杂志的编委或审稿人。多次在中央电视台《健康之路》等节目进行糖尿病防治等科普知识演讲。

## <<糖尿病生活调养100招>>

### 书籍目录

#### 第1章 认识糖尿病

- 第1招：糖尿病是怎么形成的
- 第2招：什么人易患糖尿病
- 第3招：糖尿病的四大类型
- 第4招：糖尿病并发症有哪些
- 第5招：糖尿病的基本症状
- 第6招：糖尿病性昏迷是怎么回事
- 第7招：哪些因素容易导致糖尿病
- 第8招：患上糖尿病的危险信号
- 第9招：糖尿病是叮以预防的
- 第10招：怎样发现糖尿病
- 第11招：膳食平衡是防治糖尿病的关键
- 第12招：正确的生活习惯是防治糖尿病的有力保障

#### 第2章 糖尿病饮食调养

- 第13招：治疗糖尿病的五驾马车
- 第14招：科学制订饮食计划
- 第15招：怎样制订食谱
- 第16招：食品交换份让你想吃啥就吃啥
- 第17招：学会食物互换
- 第18招：1200—1300T卡带量食谱举例
- 第19招：1400—1500千卡带量食谱举例
- 第20招：1600—1700千卡带量食谱举例
- 第21招：1800—1900千卡带量食谱举例
- 第22招：2000—2100千卡带量食谱举例
- 第23招：糖尿病患者的合理饮食
- 第24招：糖尿病患者科学地享用甜食
- 第25招：糖尿病调养必需的营养素
- 第26招：糖尿病患者适宜常吃的五谷
- 第27招：糖尿病患者适宜常吃的蔬菜
- 第28招：糖尿病患者适宜常吃的水产品

.....

#### 第3章 糖尿病生活调养

#### 第4章 糖尿病运动调养

#### 第5章 糖尿病中医调养

#### 第6章 糖尿病特殊人群的自我调养

#### 第7章 糖尿病科学用药

## <<糖尿病生活调养100招>>

### 章节摘录

版权页：插图：糖尿病患者的血糖波动越大，并发症的发生率越高。

常见的可引起血糖波动的药物有以下几类：1.利尿剂。

糖尿病患者在应用氢氯噻嗪等利尿剂时可加重病情.或促使糖尿病的前期患者转化为糖尿病，使尿糖、血糖升高。

2.糖皮质激素。

长期不合理地应用糖皮质激素，易发生高血糖。

称为类固醇糖尿病。

同时.糖皮质激素还可抑制肾小管对糖的再吸收而出现尿糖。

隐性糖尿病患者服用该类药物后可转化为显性糖尿病。

3抗抑郁药。

许多抗抑郁药均可使血糖升高，如洛沙平、利眠宁、酚噻嗪、阿莫沙平、米安色林、氯氮平等。

4.B—肾上腺素受体激动剂。

该类药物经常被用来预防早产。

但它们易引起高血糖症，尤其在与倍他米松合用时.更容易发生高血糖症。

临床将肝病引发的糖尿病称为肝源性糖尿病。

轻度的肝源性糖尿病无需用降糖药物治疗.中度以上的肝源性糖尿病需给予药物治疗。

肝源性糖尿病患者用药时需注意以下问题。

1.应针对各种肝病特点，制订有效的治疗方案。

尽快控制肝细胞损伤或肝炎病毒复制，以促进肝源性糖尿病的好转。

2.甘草酸类制剂如甘草甜素片、复方甘草甜素片、复方甘草酸苷片及注射剂、甘草酸二胺胶囊及注射剂、异甘草酸镁注射剂等，由于具有肾上腺糖皮质激素样作用，能升高血糖。

临床上必须谨慎使用。

## <<糖尿病生活调养100招>>

### 编辑推荐

《糖尿病生活调养100招》编辑推荐：中华医学会糖尿病专家教你。

哪些因素容易导致糖尿病？

怎样制订食谱？

怎样发现糖尿病？

对糖尿病并发症有益的食物有哪些？

怎样制订一天的运动计划？

糖尿病患者的运动处方有哪些？

怎样选择口服降糖药？

<<糖尿病生活调养100招>>

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>