

<<每天懂一点糖尿病防治知识>>

图书基本信息

书名：<<每天懂一点糖尿病防治知识>>

13位ISBN编号：9787564038267

10位ISBN编号：7564038268

出版时间：1970-1

出版时间：北京理工大学

作者：杨炯

页数：254

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>

## <<每天懂一点糖尿病防治知识>>

### 前言

糖尿病已经逐渐成为全球性的高发病之一，其发病率呈逐年上升的趋势。最近的调查数据显示，世界上有7%的人是 Ⅱ型糖尿病患者，还有超过7%的人属于糖尿病的高危人群，预计在未来20年，糖尿病的患病人数还将继续增长。

在我国，糖尿病已经成为继心脑血管疾病和癌症之后的第三号杀手。我国有6000万的高血糖边缘人群，每年大约会有5%~10%的人转化为糖尿病患者，这样我国每天增加的糖尿病患者就多达3000人。

我国糖尿病的患病率高达10%，其中，城市人口的发病率为9-7%。

糖尿病这一重要的健康问题已经为我国带来严重的负担。

近年来。

糖尿病的年轻化趋势明显。

以前的情况是，只有Ⅰ型糖尿病多发生于40岁以下的人，20岁以下的青少年或儿童一般只可能患Ⅰ型糖尿病。

但是。

据目前的调查显示，40岁以下的人患 Ⅱ型糖尿病的几率正逐年上升，从以前的5%左右上升到了近期的10%—20%。

也就是说，更多的年轻人患上了 Ⅱ型糖尿病。

糖尿病是由于遗传基因、免疫功能紊乱、微生物感染、自由基毒素等多种致病因子作用于机体，导致胰岛素功能减退、胰岛素抵抗而引发的糖、蛋白质、脂肪等内分泌代谢紊乱综合征。

## <<每天懂一点糖尿病防治知识>>

### 内容概要

《每天懂一点糖尿病防治知识》为众多糖尿病患者及广大热爱生活、追求健康的读者们提出了理想、专业、可行的防治细节。囊括了日常保健、饮食方案、用药细节等方面，旨在为患者提供最新的治疗资讯、最实用的养护细节，让每个糖尿病患者能够轻松生活，享受健康和幸福。

## &lt;&lt;每天懂一点糖尿病防治知识&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生活防护知识预防糖尿病的“健康主食”奶制品降低糖尿病发病率吃好早餐控制血糖咖啡调节新陈代谢香料有助于预防糖尿病红酒保健功能不容忽视做家务可预防糖尿病预防糖尿病的运动控制体重是预防糖尿病的关键虎背熊腰的男人要注意睡眠不足容易诱发糖尿病只吃菜不吃饭易患糖尿病“应酬族”容易吃出糖尿病耳垢多小心患糖尿病零食易致白领糖尿病高发长期泡股市易患糖尿病不熬夜、不睡懒觉预防糖尿病预防儿童糖尿病常识预防儿童遗传性I型糖尿病的食物预防糖尿病从保护儿童胰腺做起不可忽视疲乏不良习惯易导致夫妻糖尿病中年须防隐性糖尿病需要注意预防糖尿病的老年人糖尿病“心仪”的人久坐会引起糖尿病戒烟不当小心患糖尿病牙龈反复发炎应查血糖上厕所顺便做个体检

第二章 日常保健指南糖尿病家庭护理小窍门糖尿病患者失眠的原因及防治方法谨防夜间低血糖糖尿病患者别随意刷牙护理口腔有助于降血糖口腔不适须赶紧排查血糖拔牙与血糖的关系糖尿病患者洗脸的正确方法糖尿病患者洗澡要当心糖尿病患者更需有“洁癖”慎防足疗误区温水浸泡可辅助治疗糖尿病糖尿病患者不宜戴隐形眼镜糖尿病患者应保护眼睛糖尿病患者务必慎重染发老年糖尿病患者不宜常穿布鞋糖尿病患者穿鞋、穿袜有讲究糖尿病患者出汗要小心别忽视便秘的问题使糖尿病患者重拾“性福”女性糖尿病患者不宜“带环避孕怀孕猛补补成糖尿病糖尿病患者春季保健很重要夏日保健要点夏季糖尿病患者切忌贪凉糖尿病患者夏天宜穿白袜子酷热之际糖尿病患者的调养方法秋天冷水浴的自我保健法留神“秋冻”伤身冬季糖尿病患者保健措施换季控制血糖要先防感冒流感会加大糖尿病患者死亡风险留神糖尿病小感染惹大麻烦糖尿病患者不宜做创伤性检查糖尿病患者不宜泡温泉夏日蹬水当心腿染“毒”冬季测血糖应勤快一些冬春生疖子，要查查血糖冬季当心“冻”出病糖尿病妈妈哺乳应注意更年期血糖波动是“难关”饭后散步半小时防治糖尿病不宜开车的糖尿病患者糖尿病患者驾车的注意事项

第三章 糖尿病的监测治疗血糖正确的测量方法血糖试纸与血糖仪的保存方法测血糖并非什么时候都准确酒精消毒测血糖的小细节检测血糖水平的“金三角”血糖监测的注意事项监测血糖要靠“自我老幼控糖应放宽松点血糖自我监测需要注意的细节看病尽量选择固定医生患者怎样“固定”医生糖尿病患者的家属应配合治疗正确选择住院治疗和在家治疗糖尿病患者出院要完成四件事糖尿病患者应记录护理日志

## <<每天懂一点糖尿病防治知识>>

### 章节摘录

如今“发福”变大的腰围再也不是中年男人的专利，越来越多的年轻人以宽大的腰围提早步入了“发福”的时期。

这种与年龄不相符的身体变化不得不引起人们的反思。

如果男人的腰围超过90厘米，就是一个危险的信号，不能再被忽视了。

这样的腰围说明该人腹部肥胖，不但容易引发高血压、高脂血症、大脑动脉粥样硬化、心绞痛和猝死等疾病，而且此类人患 2 型糖尿病的可能性比常人高4倍以上。

而在 2 型糖尿病的患者中，80%的人腰围都超过了标准值。

疾病不可不防，但要弄清原因才可能进行正确的预防。

引起男士腰围变大的因素主要涉及3个方面，即饮食、精神和遗传。

**饮食习惯** 众所周知，饮食习惯不好是引起肥胖的重要原因，也是男士的腰围逐渐增大的首要因素。

吃得多、动得少，造成脂肪堆积，腹部就开始肥胖。

生活条件改善，人们能吃到足够的肥肉、油炸食物、奶油食物、坚果、巧克力等所谓的“高营养”食物。

在享受美食的同时，体内的油脂和糖也渐渐增多，越来越多的脂肪逐渐蓄积起来。

另外，习惯晚上吃丰盛食物的人也容易使腹部肥胖。

晚上人体胰岛素的分泌和迷走神经的兴奋性。

都明显高于白天，人们在晚上的活动量也相对较少，这都为人体腹部发胖创造了有利条件。

**饮食中膳食搭配组合的改变也能引发肥胖。**

例如一些男士在结婚后腰部就明显变粗，一部分原因就是他们的膳食搭配发生了变化，饮食习惯也可能发生了改变。

膳食组成的不同，食物的成分和来源发生改变，都可能对腰围产生影响。

## <<每天懂一点糖尿病防治知识>>

### 编辑推荐

最新的糖尿病知识快递，最实用的家庭护理方案，最全面的自我管理方法。  
权威治疗养生堂生活指导一本通，让糖尿病患者的健康全面达标，让患者家属的生活轻松快乐。

<<每天懂一点糖尿病防治知识>>

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>