

# 《怎样自己治疗糖尿病》

## 图书基本信息

书名：《怎样自己治疗糖尿病》

13位ISBN编号：9787508468662

10位ISBN编号：750846866X

出版时间：2009-9

出版社：第1版 (2009年9月1日)

作者：王毅刚

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《怎样自己治疗糖尿病》

## 前言

糖尿病严重危害着人们的身体健康，绝大多数人都是在不知不觉的情况下成为糖尿病患者的，我自己也是其中之一。自患病以来，在医生的正确指导下，经过服药、治疗、控制饮食、运动以及其他综合性治疗措施，竟然使我在停止服药的情况下仍能把血糖控制在可接受的范围之内，这种可喜状态已保持了5年之久。许多内分泌科的大夫也认为我采取的综合治疗措施是成功的。一些糖尿病人也纷纷向我咨询治疗的经过，同时建议我把这些体会和做法写出来，以便大家借鉴。几年的患病经历与摸索，让我的生活变得更加有滋有味。同时也增强了我与疾病抗争的信心和决心。作为一位普通患者能够为患友们尽自己的一份微薄之力也使我感到欣慰。正值本书出版之际，我要特别感谢山西省太原市中西医结合医院主任医师崔立俊大夫、山西医科大学第一附属医院营养科的孙萍教授、山西省职工医学院的曹培琳教授、山西省太原市中心医院郝效棕教授和解放军517医院李盛亮副院长。感谢他们在我整理书稿中所给予的无私帮助和技术上的指导。

# 《怎样自己治疗糖尿病》

## 内容概要

《怎样自己治疗糖尿病:患者的自愈良方》：  
求医不如求己、药疗不如食疗、  
住院不如锻炼、悲观不如乐观。

# 《怎样自己治疗糖尿病》

## 作者简介

王毅刚，男，山西省岢岚县人，中共党员，生于1957年3月，现任岢岚县人民政府副县长。

# 《怎样自己治疗糖尿病》

## 书籍目录

前言第一章 我患糖尿病的经历与体会我是一名糖尿病患者糖尿病缓解了我的压力我患糖尿病的经历糖尿病起于无知糖尿病人增多与传统饮食习惯有关膳食结构不合理是致病的重要原因玩笑话中的启发究竟哪些人容易得糖尿病遵循自然规律方可受益别希望这病能治好第二章 我治疗糖尿病的主要经历和方法掌握糖尿病知识是治病的基础要有打持久战的思想准备伴你一生的是心情分析治疗糖尿病的三个心理阶段治疗糖尿病要做到战略上藐视，战术上重视有了心理平衡，才能有生理平衡多做善事，宁静致远服药要遵照医嘱与个人情况相结合六年来我的治疗效果第三章 糖尿病的饮食控制及方法治疗糖尿病控制饮食是关键营养平衡最重要糖尿病人要成为营养学家糖尿病人要成为好的厨师怎样控制好每餐进食量控制好每餐进食物质的标准怎样计算食物的热量糖尿病人应该怎样制作肉食糖尿病人应怎样食用谷物类食物蔬菜的吃法鱼类及海产品的食用菌类食品的选用糖尿病人吃水果问题糖尿病人慎食、忌食的水果糖尿病人应该怎样饮酒糖尿病人要限盐平衡血糖要吃三苦糖尿病饥饿时的处理四种减糖去脂法第四章 关于药物治疗糖尿病的体会不要把治疗糖尿病的希望寄托在药物上不要把治疗糖尿病的希望寄托在医生身上治疗糖尿病要慎用贵药、进口药治糖尿病切忌乱买药切忌指标稍不正常就立即住院治疗糖尿病切忌血糖正常就停药治疗糖尿病切忌乱求医别把自己治成低血糖治疗糖尿病最好的医生就是你自己第五章 关于糖尿病的运动治疗我的运动情况运动要实施有氧运动运动项目的选择运动的时间及其效果运动的方法运动中应注意的事项第六章 音乐对治疗糖尿病的作用音乐治疗选曲法我用音乐治病的情况第七章 利用环境治疗法森林呼吸法阳光治疗法温泉洗浴、海水冲浪及游泳疗法自然环境治疗法生活规律治疗法美化家庭环境治疗法第八章 交友治疗法要多交糖尿病朋友要与医生交朋友要与兴趣一致的人交朋友与老朋友要继续保持友谊结识新朋友须知好朋友是治疗糖尿病的良医第九章 关于兴趣治疗法制订适合自己的治疗计划制订自己感兴趣的生活方式业余时间要找感兴趣的事做要找一份自己感兴趣的工作第十章 关于减肥疗法肥胖者是穷人关于肥胖标准的判断吃饭要有节制并制定标准糖尿病人不能挑食糖尿病人忌吃零食每餐只吃七分饱体重达标最理想我控制体重的做法与体会第十一章 关于糖尿病的监测做糖尿病监测的好处做糖尿病监测要实行医院监测与自己监测相结合怎样购买血糖仪怎样使用血糖仪自己监测血糖只可作参考关于尿糖的检验血糖监测以外的异常信号第十二章 对糖尿病康复的建议糖尿病患者应拥有一个和睦的家庭糖尿病患者康复需家人的帮助糖尿病的康复需要社会及朋友的关爱要特别注意外伤和皮肤感染别参加恐怖的游戏和运动糖尿病人要少管闲事注意防治牙周病糖尿病人要勤梳头要利用不同季节调节血糖如何节约医疗费用第十三章 关于保健品的选用及注意事项保健品不可替代药物治疗怎样选择保健品关于保健品的种类保健品的使用要与食疗结合起来服用保健品要分阶段防止保健品添加降糖药最好是自己制作保健品自制保健品方法第十四章 怎样自己预防并发症首先要防止高血压要做好对眼睛的保健要保护好双脚神经痛不可小视有无并发症是衡量糖尿病治疗的标准第十五章 患者与医生一起努力战胜糖尿病患者一定要自己研究糖尿病要把糖尿病当孩子一样看待要学会终身心里调控对家人后代要负责做一名预防糖尿病的宣传员把自己的治疗方法反馈给医生患者要写糖尿病心得介绍一下世界糖尿病日要过正常人的生活举行糖尿病人康复旅游活动患者与医生一起努力战胜糖尿病

# 《怎样自己治疗糖尿病》

## 章节摘录

2002年5月30日我在北京医院就诊时被确诊为 型糖尿病。给我接诊的是北京医院中医科的张耕吞大夫，当时我的具体检查结果是：尿检指数为+500、空腹血糖为9.4毫摩尔/升、餐后两小时血糖为17.7毫摩尔/升。在张大夫的精心指导下，经过一年多的治疗，到2003年7月我化验的结果是：尿糖已转为阴性、血糖餐前一般保持在6.0毫摩尔/升以下、餐后两小时血糖在8.0毫摩尔/升以下，几项数据表明，都在可接受范围之内。我于2003年9月停止了服药，依靠饮食、运动及其他综合治疗方法控制血糖。到现在已有5年多时间，我的血糖一直比较稳定。那么我是怎样在不吃药的情况下自己治疗糖尿病的呢？这就是我要介绍给广大读者的一些我的做法和体会，仅供各位糖尿病患者参考，以便相互交流，相互借鉴，从而战胜我们共同的疾病——糖尿病。

# 《怎样自己治疗糖尿病》

## 编辑推荐

本书作者是一位糖尿病患者，他以个人的亲身经历进行探索、实践，并验证了自己在治疗糖尿病过程中所采取的综合治疗措施的可行性。本书内容着眼于生活细节，无论糖尿病患者、患者家人与朋友，还是所有关注健康的人，都能从中获益。投资健康，收获幸福。轻松生活，全面达标。战胜糖尿病，就从这里开始吧！

# 《怎样自己治疗糖尿病》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)