

《向糖尿病说不》

图书基本信息

书名：《向糖尿病说不》

13位ISBN编号：9787560573347

作者：王宏才

页数：236

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

《向糖尿病说不》

内容概要

如何才能有效地防治糖尿病，饮食、情感、性、环境等生活方式是如何影响糖尿病和并发症的？本书作者以其广博的专业背景和简明的语言，结合自己临床体会和糖尿病的新研究、新观念，从糖尿病的来源、早期发现、亚临床阶段的早期干预，以及糖尿病饮食、运动、监测、养生、并发症防治等方面，为我们指出了应对各种问题的策略和方法。

《向糖尿病说不》

作者简介

王宏才

中国中医科学院、世界卫生组织传统医学合作中心教授、主任医师、博士生导师。从事中医、针灸临床及中西医结合研究20余年，主持过多项国家研究课题，曾应邀赴50多个国家进行医疗或讲学，多次完成外交部及国家中医药管理局重大医疗任务。发表论文60余篇，对经络穴位养生及糖尿病防治有独到的见解，编著有《实用临床针灸推拿学》《国际针灸学教程》《糖尿病的来源及应对策略》等多部著作。

书籍目录

第1章 不懂糖尿病才可怕

提起糖尿病，人们可能马上就会想到“终生服药”“不治之症”“并发症”“许多美味的食物不能吃了”等可怕又无奈的结论。事实的真相却是：糖尿病的发生、发展不是一朝一夕的事。最重要的一点，糖尿病是可防、可治的。

先从血糖说起

血糖去哪儿了

胰岛素的故事

当胰岛素失灵时

什么是胰岛素抵抗

发现糖尿病的蛛丝马迹

糖尿病就是尿中有糖吗

你是哪种糖尿病患者

不同类型糖尿病的处理方式

中国古代对糖尿病的认识

找出糖尿病的元凶

第2章 你必须了解的糖尿病常识

明白糖尿病是怎么回事，对糖尿病这种慢性的、复杂的疾病来说是不可或缺的。把糖尿病完全推给医生是对自己的不负责，一些必要的常识对你今后的生活有着不可估量的益处。虽然，糖尿病被称为终生疾病，但有一个阶段是可以逆转的，早发现糖尿病的危险会让你终生受益。

糖尿病为何如此流行

糖尿病发展的必由之路

血糖在不知不觉中超标

糖尿病前期意味着什么

捕捉隐匿的高血糖

你得糖尿病的风险有多大

糖尿病前期怎么办

糖尿病前期需要吃药吗

把握自己的血糖变化

对你的身体实行“年检”制

第3章 想要降糖，应该这样吃

饮食问题永远是糖尿病患者最关注的问题之一。如果认为“糖尿病饮食”就是索然无味、令人厌烦的食物，那就错了。其实，糖尿病患者可以和正常人一样，享用各种美味可口的食物。糖尿病饮食的关键是选择健康的食物，适度饮食。

吃有多重要

糖尿病前期患者如何吃

每天应当吃多少

不可缺少的营养物质

确定每天的饮食总量

营养平衡掌握好

让糖尿病饮食丰富多彩

什么时候需要维生素

新的生命要素——几丁质

天然的血管清道夫——蜂胶

如何获得有益的微量元素

喝酒是把双刃剑

吃甜食不是禁忌

- 不含糖的甜味剂
- 橄榄油的好处
- 巧用调味品
- 蔬菜的功能
- 如何选择肉类食物
- 粗茶淡饭
- 如何看待糖尿病保健品
- 如何对付饥饿感
- 抵御诱惑
- 精选小食谱

第4章 行之有效的运动疗法

两千多年前，医学之父希波克拉底说：运动、阳光、空气和水是健康的四大源泉。虽然人们深知运动的好处，但是在当今社会，人们习惯把大多数时间花在开车、打电话、坐办公室和看电视上，而少了散步和参加运动的时间。当你在决定吃药前，先体验一下运动的奇妙作用吧。

- 运动的魔力
- 运动是健康之源
- 跨越运动的障碍
- 运动，你准备好了吗
- 哪些糖尿病患者不宜运动
- 掌握运动的“火候”
- 晨练的利弊
- 最时尚的运动方式
- 如何选择适合自己的运动强度
- 给并发症患者的运动提示
- 型糖尿病患者如何运动
- 战胜厌倦，保持运动的魅力

第5章 用药也是一门学问

得了糖尿病，吃什么药、什么时候吃药，要遵医嘱，由医生来掌握。那么，自己是不是就什么也不用知道了？当然不是。你掌握的糖尿病知识越多，对自己就越有益。

- 血糖偏高该不该吃药
- 选择合适的口服降糖药
- 掌握服药的最佳时间
- 降糖药物巧搭配
- 不适合服用口服降糖药物的情况
- 走出用药的十大误区
- 不要惧怕胰岛素
- 如何选择不同的胰岛素
- 如何使用胰岛素
- 保存好你的胰岛素
- 胰岛素用量的确定
- 胰岛素笔
- 胰岛素泵
- 胰岛素的革新
- 识别夸大与虚假的宣传
- 识别无效的药物

第6章 糖尿病的中医调养法

从历史来看，中医是世界上最早认识糖尿病（消渴）的医学。在两千多年的实践中，产生出不少有价值的理论和方法。

《向糖尿病说不》

哪些中药可以降糖
中医防治糖尿病的优势
古代医学家的发现
糖尿病的中医原理
如何对证下药
釜底抽薪化火邪
能否“一方治百证”
关于针灸的作用
什么是导引之术
点穴改善糖代谢
药补不如食补

对控制血糖有帮助的药茶
中西医结合治疗糖尿病

第7章 糖尿病的科学养生秘诀

我国自古就有养生传统，养生思想更是博大精深，之所以能流传至今，定有它的道理。当今的科学还没发展到足以解释这些道理的水平，但有一点是确定的，即养生的思想和方法可以帮助我们的身体朝着健康的方向发展。

科学养生的精华所在

人体也有一个太阳
糖尿病患者的春夏秋冬
走出情绪的低谷
直面紧张与压力
由怒而生的身体毒素
心不快乐空服药
养生六法保健康
消除不利因素

卸下终生疾病的包袱

调动人体潜在的自愈机制

第8章 定制你的专属血糖监测

糖尿病患者经常抱怨专家的建议令自己无所适从，特别是在什么能吃、什么不能吃、吃多少等方面。每个人都是唯一的，各种食物对你血糖的影响，最准确的判断就是血糖仪告诉你的结果。如果你是一个细心的人，能够利用好血糖仪这个便利的工具，你就会成为自己的专家。

血糖自我监测的重要意义

血糖控制的目标

你应该多长时间查一次血糖

检测血糖时的注意事项

没有痛苦的血糖检查技术

血糖仪的使用须知

查血糖还是查尿糖

正确使用尿糖试纸

糖耐量试验（OGTT）

空腹血糖和餐后血糖

酮体是什么

什么是肾糖阈

C肽的临床意义

为什么要检查糖化血红蛋白

了解胆固醇水平

代谢综合征的诊断标准

第9章 糖尿病并发症的防与治

《向糖尿病说不》

并发症是导致生活质量下降、致残致死的原因，控制了并发症，就控制了糖尿病。所以，俗话说得好：糖尿病不可怕，可怕的是它的并发症。

糖尿病与高血压

糖尿病与高血脂

糖尿病与高血黏

低血糖

酮症酸中毒

高渗性昏迷

糖尿病心脏病变及其预防

糖尿病脑卒中及其预防

糖尿病足的防治

糖尿病眼病

脂肪肝的发生及应对

糖尿病肾病

糖尿病外周神经病变

糖尿病中枢神经病变

糖尿病胃肠道病变

糖尿病皮肤病的表现及应对

糖尿病骨病

糖尿病口腔病

糖尿病与抑郁症

第10章 糖尿病患者群的特殊关注

年龄、性格、性、怀孕、情感等是如何影响糖尿病及其并发症的？不同人群关注糖尿病的角度不同。

糖尿病与准妈妈

糖尿病与儿童

糖尿病与老年人

糖尿病与肥胖

糖尿病与衰老

糖尿病与人的性格

糖尿病与性

糖尿病与工作

糖尿病与旅行

糖尿病与社交

附录1 食物交换份表

附录2 常见食物升糖指数表

附录3 实验室检验参考值

附录4 糖尿病并发症筛查项目表

附录5 血糖、血压、血脂等指标控制要求

附录6 糖尿病日志

附录7 勃起功能障碍（ED）自检表

附录8 常用口服降糖药一览表

附录9 糖尿病饮食宜忌指南

1、人们总是习惯于一种线性的因果思维，总想找出一个简单的原因来解释糖尿病，这可能只是个美好的愿望。遗传是2型糖尿病的重要致病因素。资料显示，父母中一人患2型糖尿病，则子女患2型糖尿病的几率为10%；2型糖尿病患者的双胞胎子女的患病可能性是50%；而你如果有患2型糖尿病的非双胞胎兄弟姐妹，那你的患病几率是40%。诱发糖尿病的直接原因有：1．肥胖医生用体重指数（BMI）来看体重与身高的关系，也就是说体重指数体现了一个人的胖瘦程度。体重指数等于体重除以身高的平方。有研究显示肥胖的人患糖尿病的几率是瘦人的3倍。许多人可能认为糖尿病的典型表现“三多一少”中的“少”就是指身体消瘦，如果没有消瘦的表现就不是糖尿病。这个想法是非常错误的。糖尿病患者确实有消瘦的表现，但是，那是糖尿病后期脂肪代谢发生紊乱的结果，如果以此判定是否患病，为时晚矣！肥胖或者超重可以直接导致胰岛素抵抗，从而加深对胰岛功能的损害，促使糖尿病发病。所以应当主动的减轻体重，使自己达到健康体型，这不仅仅是时尚。2．向心性脂肪分布这是指脂肪大部分堆积在你的中央部位，也就是四肢细，腰粗肚子大。这种体型现在在我国很常见，也被称为糖尿病体型。过量的脂肪不仅围在你的腰腹部，更糟糕的是内脏也被脂肪堆积起来。内脏脂肪比其他脂肪更容易导致胰岛素抵抗，它还与冠心病的发生有关。这种特殊的肥胖应当引起我们足够的重视，它在一定程度上成为了糖尿病的标志。3．缺乏运动自从工业革命以后，人类的四肢不断被解放出来，脑力劳动取代体力劳动，成为创造文明的主要动力，而这也是为什么糖尿病患者越来越多的原因。运动实际上在一定程度上起到胰岛素的作用，它可以直接使葡萄糖进入细胞并被消耗掉，运动能够促进血液循环也会保证血糖的充分利用，运动应当是人类生活的一部分。可以想象，你吃完丰盛、美味、营养丰富的食物后，肠胃把它们变成大量的葡萄糖并送入血液，而你不去用它们，反而是坐在沙发上或者电脑前，这些过剩的葡萄糖只能变成脂肪或者留在血液里浸润着你的机体。4．饮食不当可以说很多糖尿病是吃出来和喝出来的。有一个女孩26岁，查出患有2型糖尿病，医生很惊讶，经过询问得知女孩的父亲患有2型糖尿病，而这个女孩平时有喝可乐的习惯，量竟然可以达到每天4升，并且，她比较喜欢吃甜食，虽然饭量不大但经常糖果、点心不离口。过甜或者低纤维的饮食更容易使血糖瞬间升高，从而加重了胰岛细胞的负担，诱使糖尿病的发生。过量的、不规律的或者不健康的饮食也会造成超重或肥胖而患糖尿病。5．精神压力、过度应激另外，一些研究发现精神压力、过度应激也是导致糖尿病的直接原因。

《向糖尿病说不》

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