

《把糖尿病彻底说清楚（图解版）》

图书基本信息

书名：《把糖尿病彻底说清楚（图解版）》

13位ISBN编号：9787538179910

10位ISBN编号：7538179917

出版时间：2013-11

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：（日）春日雅人

页数：160

译者：刘媛媛

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

《把糖尿病彻底说清楚（图解版）》

内容概要

书中缘金牌图书：《把糖尿病彻底说清楚（图解版）》糖尿病到底是怎样的病？为什么致残率、致死率高？您是糖尿病潜在人群吗？糖尿病患者能抽烟喝酒吗？糖尿病该服用什么药？糖尿病能治好吗？《把糖尿病彻底说清楚（图解版）》以糖尿病这一疾病为主题，分6章从糖尿病的症状、糖尿病的种类、糖尿病的3种疗法、与疾病相处的方法等方面，介绍了糖尿病的种种知识，让患者能更科学、更理性地认识该疾病。

《把糖尿病彻底说清楚（图解版）》由日本日本东京大学著名医师、医学教授春日雅人编著，采用多插图、多表格，配上少量文字的讲解方式，彻底摆脱专业术语的束缚，让读者能更直接地了解糖尿病。希望此书能为深受糖尿病困扰的患者和疑似患者提供帮助。

糖尿病是继肿瘤、血管病变之后第三大严重威胁人类健康的慢性非传染性疾病，具有高致死率、高致残率和高医疗花费的特征。据调查，中国糖尿病患者已近一亿，位列全球第一。

您是糖尿病潜在人群吗？糖尿病治疗该如何服药？糖尿病患者能抽烟喝酒吗？糖尿病能治好吗？糖尿病人如何与他人相处？糖尿病知识一网打尽，让您全方位了解疾病，更加安心。

用简明图表 + 文字的解说方式，彻底摆脱专业术语的束缚，让您一看就懂，一学就会。

《把糖尿病彻底说清楚（图解版）》

作者简介

春日雅人，日本国立国际医疗研究中心医院院长。1948年生。1973年毕业于东京大学医学部。现任日本国立国际医疗研究中心医院院长。曾就职于东京大学医学部第三内科，留学美国，神户医科大学医学部教授，担任过该大学附属医院院长等职务。2007年获紫绶带奖章（日本政府授予在学术或艺术上有发明、改良、创作功劳的人的一种奖章，绶带为紫色）。日本糖尿病学会理事。主编有《增刊NHK今天的健康 糖尿病 能为自己做的事》。

书籍目录

前言

卷首测试 你能看懂健康检查的每一项数值吗？

第1章 什么是糖尿病

糖尿病——血糖值居高不下的一种疾病

血糖值——血液中“葡萄糖”的浓度

胰岛素——唯一能够降低血糖值的激素

糖尿病总是悄悄逼近

糖尿病患者激增的原因

肥胖是最大的危险因素

专栏 警惕代谢综合征

第2章 糖尿病分为哪些类型

血液检查——糖尿病的诊断方法

未被确诊也不可高枕无忧

糖尿病的类型

1型糖尿病患者多见于儿童及青少年

2型糖尿病患者的生活习惯存在问题

2型糖尿病不光要控制血糖

妊娠期血糖值容易上升

糖尿病3大并发症

高血糖会加剧动脉硬化

中年人得了糖尿病怎么办

老年人得了糖尿病怎么办

青少年得了糖尿病怎么办

找到可以信赖的医生

以饮食疗法和运动疗法为主

专栏 世界糖尿病日——全世界的危机感

第3章 饮食疗法

正确看待饮食生活

记住你“应该摄入的能量”

一日吃三餐，营养要均衡

多摄入膳食纤维

小心脂肪摄入过多

巧调味少放盐

巧用《食品交换表》

了解食物的能量

吃遍表1~表6

三餐食量应均衡

制定营养又美味的食谱

准确测量食材，饮食疗法更有效

提高吃饭的满足感

零食也是饮食的一部分

外出就餐也要严守“食量”

酒，距离产生美

专栏 保健食品能用于饮食疗法

第4章 运动疗法

运动促使胰岛素认真工作

运动有助于控制血糖

运动减肥无捷径

开始运动疗法前要咨询医生

最佳运动时间为饭后1~2小时

每次运动20~60分钟为宜

运动疗法从步行开始

选择适合自己的运动项目

热身运动和放松运动

锻炼肌肉，提高体质

科学运动，安全第一

心情愉悦地坚持运动

巧妙地利用琐碎的时间

不过分相信自己的能力

为孩子创造锻炼身体的机会

专栏 戒烟之举，明智之选

第5章 药物疗法

不同类型的糖尿病需使用不同的药物治疗

药物不同，疗效各异

了解各类药物的副作用

通过注射增加胰岛素量

2型糖尿病患者也要进行胰岛素注射

注射胰岛素会疼吗？

小心降糖药引发低血糖

切勿自我判断，轻易用药

专栏 糖尿病患者如何享受旅游的快乐

第6章 和疾病的相处之道

自己测量血糖值

记录数值变化，进行自我激励

保持清洁，预防传染病

培养积极的心态，做自己的主治医生

注意释放压力

全家共同面对糖尿病

《把糖尿病彻底说清楚（图解版）》

精彩短评

1、算是很详细

《把糖尿病彻底说清楚（图解版）》

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