

# 《糖尿病自我调养手册》

## 图书基本信息

书名：《糖尿病自我调养手册》

13位ISBN编号：9787504828507

10位ISBN编号：7504828505

出版时间：1998-05

出版社：农村读物出版社

作者：章红英,等

页数：204

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)

## 书籍目录

### 目录

编辑寄语

前言

#### 一、糖尿病基本知识

1. 糖尿病的典型症状

2. 患糖尿病的10种危险信号

3. 什么是糖尿病

4. 糖尿病的类型

5. 糖尿病的起因

6. 糖尿病的危害      糖尿病并发症的表现

7. 儿童糖尿病

8. 糖尿病与妊娠

9. 老年人糖尿病的特征

#### 二、如何了解自己的病情

1. 监测血糖

2. 糖化血红蛋白

3. 糖耐量试验（OOTT）

4. 胰岛素和C肽的测定

5. 检查尿糖

6. 眼科检查

7. 检查血脂水平

8. 检查肾功能

#### 三、糖尿病治疗

##### （一）饮食治疗

1. 营养素

2. 饮食治疗原则

3. 糖尿病人食谱的制订方法

4. 饮食疗法中的注意事项

5. 糖尿病人四季食谱

##### （二）运动治疗

1. 运动疗法对糖尿病人的重要性

2. 运动疗法适用对象

3. 运动疗法的不适宜者

4. 适合糖尿病人的运动种类

5. 糖尿病人所适合的运动量

6. 简单多样的运动方法

7. 运动、饮食、降糖药三者之间的调整

##### （三）心理治疗

1. 情绪对糖尿病人的影响

2. 糖尿病人的心理特性

3. 保持愉快心情的方法

##### （四）药物治疗

1. 口服西药降糖药

2. 胰岛素治疗

3. 中药治疗

#### 四、糖尿病患者日常生活注意事项

1. 皮肤及肢体的保健

2. 口腔的清洁与保护
3. 外出携带“糖尿病救助卡片”
4. 低血糖反应发生时的处理
5. 糖尿病酮症酸中毒
6. 糖尿病非酮症高渗综合征
7. 吸烟的问题
8. 减体重的问题
9. 在公共场所注射和验血糖的问题
10. 糖尿病与外科手术
11. 如何防止疲劳
12. 不必为失眠而忧虑

## 五、自我测试

1. 检查家族病史
2. 检查肥胖度
3. 检查压力状况
4. 检查饮食方法
5. 检查运动量
6. 检查有关糖尿病的知识
7. 检查是否备齐了7项工具
8. 检查日常生活
9. 检查三大并发症的危险度
10. 检查脚的状态
11. 综合评价

附录1健康记录表

附录2新、旧制血糖值换算表

附录3北京地区常用食物成分表（按可食部百分比）

# 《糖尿病自我调养手册》

## 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)