

# 《戰勝糖尿病》

## 图书基本信息

书名：《戰勝糖尿病》

13位ISBN编号：9789866239762

10位ISBN编号：9866239764

出版社：楓葉社

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)

# 《戰勝糖尿病》

## 內容概要

你知道糖尿病和心肌梗塞、腦梗塞的關係嗎？罹患糖尿病、血糖值持續過高時會造成血管的損傷，並導致血液循環惡化，最後會引發各種併發症。說到糖尿病的併發症，最有名的則是34～36頁中所介紹的「糖尿病視網膜病變」、「糖尿病腎病變」與「糖尿病神經病變」，這些疾病都是因為細小的血管（小動脈或微血管等）受到損傷所引起的。但不只是細小的血管會受到損傷，大動脈也可能會受到傷害。因大動脈損傷而引起的併發症統稱為「大血管病變」。代表性的症狀就是膽固醇等堆積在血管壁受傷的部分，導致血管內腔變窄、變脆弱而形成的動脈硬化。當動脈硬化的情況持續惡化，造成動脈阻塞時，血液便被阻隔，無法順暢流動，而無法得到血液供給的組織就會壞死。當腦部的動脈發生這種現象時，就形成腦梗塞；把血液送往心肌的冠狀動脈發生這種現象時，即為心肌梗塞。也許是因為糖尿病初期沒有自覺症狀的關係，聽到心肌梗塞、腦梗塞這些名詞時，可能也有些人完全沒有概念。但糖尿病患者出現腦梗塞的機率是正常人的2～3倍，而產生心肌梗塞的機率則為2～4倍。這並非聳人聽聞，因為不知道這個事實的糖尿病患者遠比想像中的多很多，所以才會在此特別提醒。只要血糖值控制得宜，當然就可以避免這種事情發生，所以患者無需自暴自棄。但是千萬不可小看糖尿病，必須適度抱持著戒慎的心情耐心地進行治療。本書特色：日本Amazon評價4顆星！糖尿病是去年十大死因中的第五名，無疑是健康的一大殺手。多數糖尿病患者都是因生活習慣不佳才導致發病，而飲食習慣不佳、缺乏運動、壓力過大、抽菸等都是榜上有名的危險因子。雖然它本身並不可怕，但它引起的併發症卻會對健康造成重大危害。本書從預防和改善病況的角度切入，讓你了解糖尿病的基礎知識，並快速掌握飲食療法、運動療法、提升生活品質的重點。從生活習慣開始改善起，預防糖尿病於未然吧！縱使已經罹患糖尿病也不必感到絕望，只要改善生活習慣再搭配藥物療法或胰島素療法，就能與糖尿病和平共處，只要用對方法，糖尿病患者也能與健康者一樣快樂地過每一天。

# 《戰勝糖尿病》

## 作者簡介

帶津良一，帶津三敬醫院名譽院長。 川上正舒，自治醫科大學附設埼玉醫療中心所長。

# 《戰勝糖尿病》

## 書籍目錄

序章當糖尿病讓你感到緊張的時候檢視糖尿病的危險度你的身體是不是發出SOS求救信號了？你的體型屬於「蘋果型」？還是「洋梨型」？肥胖以外的危險因子也不能忽略你有沒有新陳代謝症候群（metabolicsyndrome）？飲食養生的智慧Part1專欄洋蔥第1章糖尿病是什麼樣的疾病？正確了解糖尿病你的認知正確嗎？什麼狀態算是糖尿病？經過2次的檢查獲得確認你知道嗎？糖尿病和心肌梗塞·腦梗塞的關係血糖值為何會上升？血糖值的調節和胰島素（insulin）胰島素有什麼作用胰島素作用不足的原因不行！剛才不是吃過了！佔有9成患者以上的第2型糖尿病因為遺傳因素+環境因素而發作飲食養生的智慧Part2專欄蒟蒻透過飲食預防·治療~防止肥胖，讓血糖值穩定的飲食生活改善對控制血糖而言非常重要的飲食生活重新審視導致慢性高血糖的飲食生活吧記住「一湯2~3菜且食用七分飽」的原則萬一被診斷出「糖尿病」如何改善肥胖預防飲食過度的重點嚐試寫飲食日記讓人在意的脂肪要注重質的好壞，適量攝取肉類要選擇脂肪較少者，聰明調理.....

# 《戰勝糖尿病》

## 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)