

# 《体检之后自我改善血糖》

## 图书基本信息

书名：《体检之后自我改善血糖》

13位ISBN编号：9787538152982

10位ISBN编号：7538152989

出版时间：2008-4

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：小田原雅人

页数：143

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)

# 《体检之后自我改善血糖》

## 内容概要

《体检之后自我改善血糖》主要内容：被告知“血糖值稍高”而手持《体检之后自我改善血糖》的各位是不是受到来自糖尿病的压力？大多数情况下，糖尿病都是在无症状的状态下发展的，因此，如果能在“血糖值稍高”的阶段就了解糖尿病无疑是非常幸运的。不要失去这种机会，立即将它与改变饮食、运动习惯联系起来——《体检之后自我改善血糖》为您提供了各种具体的方法。

# 《体检之后自我改善血糖》

## 作者简介

小田原雅人，东京医科大学第三内科教授。毕业于东京大学医学院。历任东京大学助教、筑波大学讲师、英国牛津大学讲师，现任虎之门医院内分泌代谢科部长，专业为糖尿病学、内分泌代谢学。

# 《体检之后自我改善血糖》

## 书籍目录

前言 体检结果记录栏 第1章 血糖是什么 血糖是身体活动的热量之源 身体的热量大部分来自于食物 胰岛素是唯一能够降低血糖值的激素 血糖值的3种检查方法 专栏 血糖值不可以过低 第2章 为什么会出  
现令人担忧的不正常数值 胰岛素功能不足导致血糖值上升 肥胖可能阻碍胰岛素的功能 遗传和不良的  
生活方式都可能导致肥胖 热量过剩可能导致肥胖 高热量食品易导致摄取热量过多 专栏 患有牙周病  
易使血糖值上升 运动不足易造成血糖值上升而导致恶性循环 精神压力过大易使血糖值上升 遗传性体  
质易使血糖值上升 导致血糖值上升的其他因素 专栏 剧增的脂肪热量比例 第3章 为什么不进行治疗是  
非常危险的 持续高血糖会导致糖尿病 糖尿病有4种类型 尿糖、糖化血红蛋白的检查同样重要 专栏  
了解血糖和尿糖不同的产生方式，并对其自我测定 诊断糖尿病的新标准 临界型如不进行治疗就  
会恶化而引起并发症 糖尿病初期几乎不会出现症状 糖尿病患者身体会急剧消瘦 糖尿病易引发多种  
并发症 糖尿病易导致动脉硬化 危及生命的高血糖高渗透压非酮性昏迷 专栏 糖尿病与胰腺癌 高血糖  
易并发代谢综合征 为预防并发症，应了解血糖控制的标准、 专栏 控制血糖的同时应对尿酸进行控制  
第4章 如何做到自我改善 塑造使胰岛素易于产生效果的体质 消除肥胖，从检查每天的体重变化开始  
利用体脂肪率检查脂肪肥胖度 内脏脂肪具有易蓄积、易燃烧的性质 重新审视饮食方式 专栏 将GI作  
为解决高血糖问题的对策 抑制热量的过量摄取 通过烹调方式抑制热量 适量的同时注意营养均衡 专  
栏 可抑制血糖上升的食物纤维 在外进餐应注意抑制热量和营养均衡 对零食应进行必要的控制 饮酒  
要适量 专栏 记好“饮食日记” 运动会促进胰岛素发挥功能 依据自乌状况进行适量运动 增加有氧运  
动，远离方便的生活 步行运动、跑步运动、游泳都是有效的有氧运动 尽早消除精神压力 专栏 若厌  
烦了某项运动，可尝试换一种方式 第5章 无法进行自我改善时的治疗方法 改善生活方式后血糖仍未正  
常时，需药物治疗 对2型糖尿病的治疗方法 通过服用口服药物来降低血糖值 2型糖尿病有时也需要注  
射胰岛素 通过胰岛素制剂再现健康者的胰岛素分泌形态 遵照医嘱自己进行胰岛素注射 专栏 以万全  
之策应对低血糖

# 《体检之后自我改善血糖》

## 章节摘录

第1章 血糖是什么 血糖是身体活动的热量之源 葡萄糖在胰岛素的作用下进入身体各组织 在食品的营养素当中，主要从米饭或面包等主食中所摄取的碳水化合物（糖质）进入体内后，会被迅速分解成葡萄糖。葡萄糖等糖类虽然主要被小肠吸收，但是，因其与水具有良好的相溶性，所以会同含水分较多的血液一起遍及全身，这种血液中所含有的葡萄糖就是血糖。但是，葡萄糖在这种状态下不能直接进入肝脏、肌肉、脂肪等全身各个组织，对人体来说是不能够直接利用的。在这里起到关键作用的便是胰脏所分泌的胰岛素（如下图）。葡萄糖在借助胰岛素的力量之后才能进入肝脏等组织，成为促使组织活动的热量被消耗掉。这样，通过饮食在血液中暂时增加的葡萄糖会减少，复原后能够保持一定的浓度（血糖值）。未被利用的葡萄糖会转变成一种叫做糖原的贮藏用葡萄糖储藏在肝脏等部位和肌肉等组织中，在脂肪组织中会作为甘油三酯蓄积下来。当葡萄糖出现不足时会再次被供给至肝脏等部位作为热量源来使用，我们把这种糖的转化过程称作糖代谢（如下图）。

葡萄糖不能被吸收而形成高血糖，这样会导致糖尿病 如果胰岛素的分泌量较少，或即使分泌量充足但功能较弱而不能充分产生作用，将会出现什么结果呢？通过饮食在血液中增加的葡萄糖就不能进入肝脏等组织，不能成为热量源，只是随着血液遍及全身，使身体处于血糖值升高的状态。如果这种高血糖值状态长期持续，就会对全身大的血管和脏器带来影响，导致疾病的产生……这就是糖尿病的真正可怕之处。……

## 《体检之后自我改善血糖》

### 精彩短评

- 1、内容科学，详实，深入浅出易懂，便于执行。
- 2、还没看，应该不错吧，帮家人买的。
- 3、日本人的书很简明、很容易被人看懂
- 4、初次购买，有待研究.....
- 5、通过本书的介绍，既使我重视了身体的问题，也避免了无知带来的恐惧，改善方法有一定帮助
- 6、买来给爸妈看的，增加他们对糖尿病的认识，很不错~~
- 7、道理讲得明白，措施也很简单。关键还是怎么去实践吧。

# 《体检之后自我改善血糖》

## 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)