

# 《轻松降血糖》

## 图书基本信息

书名：《轻松降血糖》

13位ISBN编号：9787547803738

10位ISBN编号：7547803733

出版时间：2010-8

出版社：上海科技

作者：丁淑爽

页数：225

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)

# 《轻松降血糖》

## 前言

糖尿病是一种古已有之的疾病，中医称之为“消渴病”，是消瘦烦渴之意。完整地讲，糖尿病是遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的一种慢性、全身性、代谢性疾病，患者常会出现多饮、多尿、多食、消瘦、头晕、乏力等症状。这主要是由于体内胰岛素分泌不足或作用缺陷，引起血糖升高、尿糖，致使发生糖类、脂肪、蛋白质三大营养物质代谢紊乱造成的。有人说，糖尿病对人体的危害仅次于癌症，这一点也不夸张。随着糖尿病患者人数和糖尿病患病率的快速增长，糖尿病对人类的健康威胁已成为一个全球性的问题。在我国，随着人民生活水平的不断提高和饮食结构的改变，糖尿病患病率在逐年上升。据统计，我国糖尿病患者总数约3600万，其中1型糖尿病的患者约占5%，总数约200万人；2型糖尿病也叫成人型糖尿病，多在35岁之后发病，占糖尿病患者的90%以上。对付糖尿病当然不可掉以轻心，但也不必过于惊慌。古语有云：擒贼先擒王。本书就是要带你探寻糖尿病的诱发机制，走出治疗中的误区，掌握控制血糖的关键举措，对糖尿病形成正确的认识，建立积极、科学的治病态度和人生观，从生活的各个方面，包括饮食、运动、情志、起居、用药等进行全面调理，改善生活的不良习惯，延缓血糖增高的持续性可能，将血糖稳定在正常标准范围，从而保证身体健康，达到控制血糖、抗衰防病、益寿延年的目的。糖尿病并非洪水猛兽，更不必谈及色变。照着本书教给你的方法去做，你会发现，降血糖可以很轻松，拥有健康生活就是这样简单！本书在编写过程中得到何玉花、齐海英、张璐璐、张缓、魏巍、薛翠玲、郑建斌、王维、张莉丽、苑晓丹、季慧、陈进、杨春明、张来兴、郑晓东、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、王海峰、王涣璋、陈坚、陈辰等的鼎力支持与无私帮助，在此谨表谢意。

# 《轻松降血糖》

## 内容概要

《轻松降血糖:糖尿病患者生活调养完全手册》内容简介:随着工作压力过大、饮食结构的改变,糖尿病已成为现代人的文明病。在我国,糖尿病患病率正逐年攀升。然而,得了糖尿病并不意味着从此就要告别健康人生,只要方法得当,糖尿病患者也可以过上轻松的生活。《轻松降血糖:糖尿病患者生活调养完全手册》主要介绍糖尿病的饮食疗法、运动疗法、战胜糖尿病的生活术等,帮助读者轻松控制血糖、延年益寿。

## 书籍目录

第一章 揭开糖尿病的神秘面纱 什么是血糖，什么是高血糖 / 2 空腹血糖与餐后血糖的测定 / 3 血糖高就是糖尿病吗 / 5 糖尿病究竟是一种什么病 / 6 影响体内胰岛素分泌的因素 / 7 糖尿病为什么可以遗传 / 8 糖尿病，危害知多少 / 10 糖尿病并发症早期的预警信号 / 12 糖尿病的典型临床症状 / 15 糖尿病，预防是关键 / 17 糖尿病的自我检测及定期检查项目 / 19 糖尿病患者应如何制定年度体检计划 / 20 糖尿病患者昏迷的急救措施 / 24

第二章 剔除陈规陋习，轻松控制糖尿病 衣着宽松舒适，寒暖适宜 / 28 帮你拥有好睡眠 / 30 养成好习惯，排便不再难 / 32 洗澡也有大学问 / 33 务必防止意外跌倒 / 35 调整心态，把握“性”福生活 / 37 糖尿病患者春季保养进行曲 / 39 炎炎夏日，糖尿病患者如何保健养生 / 41 多事之秋，糖尿病患者如何保健养生 / 43 糖尿病患者冬季保养进行曲 / 45 注重生活细节，严防糖尿病足 / 47 自我监测病情好处多 / 49 有效控制体重 / 51 戒烟、戒酒有益降糖 / 53 外出旅行需注意 / 54

第三章 科学饮食，“吃掉”糖尿病 合理分配每日饮食总热量 / 58 饮食有节且多样化 / 60 地中海饮食与糖尿病 / 61 注重食物的烹调方法 / 63 认识饮食中的六大误区 / 65 如何选择“无糖食品” / 68 慎吃“无糖月饼” / 69 糖尿病患者，不宜多食木糖醇 / 70 糖尿病患者应怎样合理食用脂肪类食物 / 71 糖尿病患者喝水讲究多 / 72 科学饮奶有助降糖 / 74 糖尿病患者宜补充的维生素 / 75 糖尿病患者如何补充蛋白质 / 77 糖尿病患者不宜食用的食品 / 78 食物中的降糖能手——水果 / 83 食物中的降糖能手——蔬菜 / 86 食物中的降糖能手——五谷杂粮 / 89 食物中的降糖能手——水产品 / 92 降糖食谱一箩筐 / 94

第四章 不懈运动，掌握降糖主动权 运动对糖尿病患者的益处 / 102 如何控制运动量 / 104 运动锻炼，勿入误区 / 106 运动中如何避免低血糖 / 108 日行万步，健身又降糖 / 109 慢跑有助于降血糖 / 111 太极拳，适合中老年人的降糖运动 / 112 降糖，不妨试试游泳 / 114 若想降血糖，球类运动不能少 / 116 欲降糖，来做操 / 118 简便室内运动帮你降糖 / 120 糖尿病足患者应如何运动 / 128

第五章 调适心理，降血糖志在必得 正确看待疾病，摆脱恐惧心理 / 132 不可对糖尿病掉以轻心 / 133 遇事平心静气，避免不良情绪 / 135 学会幽默养生法，常常微笑 / 136 保持积极乐观的心态 / 138 别让抑郁靠近 / 139 远离紧张，有益降糖 / 141 做有“心”人，让糖尿病走远 / 143 发展兴趣爱好，但不可过于执迷 / 144 书法绘画，陶冶情操 / 145 碧波垂钓，神闲气定 / 147

第六章 坚持服药，平稳降血糖 药物不可随意停减 / 150 服药误区危害大 / 151 降糖药选择讲究多 / 153 常用的口服降糖药物及其特点 / 155 口服降糖药的选用原则 / 158 就餐时间与口服降糖药的关系 / 160 胰岛素是如何分类的 / 161 胰岛素应如何正确贮存 / 163 2型糖尿病患者应如何使用胰岛素 / 165 妊娠糖尿病应如何用胰岛素治疗 / 167 使用胰岛素治疗有何不良反应 / 168 让胰岛素“歇一歇” / 170 使用胰岛素应定时定量进餐 / 171 胰岛素所致肥胖的对策 / 172 口服降糖药与胰岛素之间的关系 / 174

第七章 中医疗法，降低血糖有特效 中医对糖尿病的认识 / 178 中医辨证分型与糖尿病的治疗 / 181 中医治疗糖尿病应注意的问题 / 183 哪些糖尿病患者适合中医治疗 / 185 可用于治疗糖尿病的中草药 / 187 治疗糖尿病的常见中成药 / 189 治疗糖尿病的重要汤剂 / 192 糖尿病常用的中药洗浴方 / 194 适合糖尿病患者的按摩疗法 / 197 针灸治疗糖尿病的神奇效果 / 198 中医拔罐治疗糖尿病 / 200 气功让糖尿病轻松走远 / 201

第八章 因症施治，消除糖尿病并发症 糖尿病合并冠心病的调治方案 / 206 糖尿病合并高血压的调治方案 / 209 糖尿病合并脑血管病的调治方案 / 212 糖尿病合并高血脂的调治方案 / 214 谨防糖尿病引起眼部病变 / 216 谨防糖尿病引起皮肤病变 / 219 糖尿病肾病患者如何调养治疗 / 222

### 章节摘录

糖尿病对血管产生的危害糖尿病对血管的伤害主要以下肢动脉硬化为主，糖尿病患者因为血糖升高，会引发周围血管病变，导致局部组织对损害因素的敏感性降低与血流灌注不足，在外界因素损害局部组织时，和一般人相比会更容易发生局部组织的溃烂，这种危害最常见的部位就是足部，因此也被称为糖尿病足。临床表现为下肢疼痛、溃烂，严重供血不足可导致肢端坏死。在这种情况下，截肢将是不可避免的，这将致使残疾。据统计，糖尿病患者的截肢率为非糖尿病患者的5倍，而40%2型糖尿病患者和20%糖尿病患者可发生糖尿病足。糖尿病对眼球产生的危害除动脉硬化、高血压视网膜病变及老年性白内障外，糖尿病引起的主要表现糖尿病视网膜病与糖尿病性白内障也能危害眼球。轻者造成视力下降，重者可引起失明。糖尿病对物质代谢的危害主要是由于糖尿病患者胰岛素相对或绝对缺乏，引起糖代谢严重紊乱，脂肪及蛋白质分解加速，酮体大量产生，组织未及时氧化，肺及肾也未及时调节排出酮体，血酮浓度明显增高，出现酮症酸中毒或非酮症性高渗性昏迷，病死率极高，需紧急救治。

# 《轻松降血糖》

## 编辑推荐

《轻松降血糖:糖尿病患者生活调养完全手册》：献给所有糖尿病患者的轻松降糖书！吃对了，养对了，轻松告别糖尿病！糖尿病并非洪水猛兽.更不必谈及色变。如今医疗技术显著进步，只要加强日常生活中的护理调养，无需昂贵的医药费和危险的手术，一样能达到显著的降糖效果，多种并发症也能渐渐销声匿迹。照着《轻松降血糖:糖尿病患者生活调养完全手册》教给您的方法去做.您将发现.其实降糖可以很轻松，拥有健康生活就这样简单！

# 《轻松降血糖》

## 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)