

# 《每天懂一点糖尿病防治知识》

## 图书基本信息

书名：《每天懂一点糖尿病防治知识》

13位ISBN编号：9787564038267

10位ISBN编号：7564038268

出版时间：1970-1

出版社：北京理工大学

作者：杨炯

页数：254

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)

## 前言

糖尿病已经逐渐成为全球性的高发病之一，其发病率呈逐年上升的趋势。最近的调查数据显示，世界上有7%的人是 Ⅱ型糖尿病患者，还有超过7%的人属于糖尿病的高危人群，预计在未来20年，糖尿病的患病人数还将继续增长。在我国，糖尿病已经成为继心脑血管疾病和癌症之后的第三号杀手。我国有6000万的高血糖边缘人群，每年大约会有5%~10%的人转化为糖尿病患者，这样我国每天增加的糖尿病患者就多达3000人。我国糖尿病的患病率高达10%，其中，城市人口的发病率为9-7%。糖尿病这一重要的健康问题已经为我国带来严重的负担。近年来，糖尿病的年轻化趋势明显。以前的情况是，只有Ⅰ型糖尿病多发生于40岁以下的人，20岁以下的青少年或儿童一般只可能患Ⅰ型糖尿病。但是，据目前的调查显示，40岁以下的人患 Ⅱ型糖尿病的几率正逐年上升，从以前的5%左右上升到了近期的10%—20%。也就是说，更多的年轻人患上了 Ⅱ型糖尿病。糖尿病是由于遗传基因、免疫功能紊乱、微生物感染、自由基毒素等多种致病因子作用于机体，导致胰岛素功能减退、胰岛素抵抗而引发的糖、蛋白质、脂肪等内分泌代谢紊乱综合征。

# 《每天懂一点糖尿病防治知识》

## 内容概要

《每天懂一点糖尿病防治知识》为众多糖尿病患者及广大热爱生活、追求健康的读者们提出了理想、专业、可行的防治细节。囊括了日常保健、饮食方案、用药细节等方面，旨在为患者提供最新的治疗资讯、最实用的养护细节，让每个糖尿病患者能够轻松生活，享受健康和幸福。

## 书籍目录

第一章 生活防护知识预防糖尿病的“健康主食”奶制品降低糖尿病发病率吃好早餐控制血糖咖啡调节新陈代谢香料有助于预防糖尿病红酒保健功能不容忽视做家务可预防糖尿病预防糖尿病的运动控制体重是预防糖尿病的关键虎背熊腰的男人要注意睡眠不足容易诱发糖尿病只吃菜不吃饭易患糖尿病“应酬族”容易吃出糖尿病耳垢多小心患糖尿病零食易致白领糖尿病高发长期泡股市易患糖尿病不熬夜、不睡懒觉预防糖尿病预防儿童糖尿病常识预防儿童遗传性I型糖尿病的食物预防糖尿病从保护儿童胰腺做起不可忽视疲乏不良习惯易导致夫妻糖尿病中年须防隐性糖尿病需要注意预防糖尿病的老年人糖尿病“心仪”的人久坐会引起糖尿病戒烟不当小心患糖尿病牙龈反复发炎应查血糖上厕所顺便做个体检

第二章 日常保健指南糖尿病家庭护理小窍门糖尿病患者失眠的原因及防治方法谨防夜间低血糖糖尿病患者别随意刷牙护理口腔有助于降血糖口腔不适须赶紧排查血糖拔牙与血糖的关系糖尿病患者洗脸的正确方法糖尿病患者洗澡要当心糖尿病患者更需有“洁癖”慎防足疗误区温水浸泡可辅助治疗糖尿病糖尿病患者不宜戴隐形眼镜糖尿病患者应保护眼睛糖尿病患者务必慎重染发老年糖尿病患者不宜常穿布鞋糖尿病患者穿鞋、穿袜有讲究糖尿病患者出汗要小心别忽视便秘的问题使糖尿病患者重拾“性福”女性糖尿病患者不宜“带环避孕”怀孕猛补补成糖尿病糖尿病患者春季保健很重要夏日保健要点夏季糖尿病患者切忌贪凉糖尿病患者夏天宜穿白袜子酷热之际糖尿病患者的调养方法秋天冷水浴的自我保健法留神“秋冻”伤身冬季糖尿病患者保健措施换季控制血糖要先防感冒流感会加大糖尿病患者死亡风险留神糖尿病小感染惹大麻烦糖尿病患者不宜做创伤性检查糖尿病患者不宜泡温泉夏日蹬水当心腿染“毒”冬季测血糖应勤快一些冬春生疖子，要查查血糖冬季当心“冻”出病糖尿病妈妈哺乳应注意更年期血糖波动是“难关”饭后散步半小时防治糖尿病不宜开车的糖尿病患者糖尿病患者驾车的注意事项

第三章 糖尿病的监测治疗血糖正确的测量方法血糖试纸与血糖仪的保存方法测血糖并非什么时候都准确酒精消毒测血糖的小细节检测血糖水平的“金三角”血糖监测的注意事项监测血糖要靠“自我”老幼控糖应放宽松点血糖自我监测需要注意的细节看病尽量选择固定医生患者怎样“固定”医生糖尿病患者的家属应配合治疗正确选择住院治疗和在家治疗糖尿病患者出院要完成四件事糖尿病患者应记录护理日志

第四章 不可不知的常见误区糖尿病只是“老年病”瘦人不得糖尿病忽视小症状素食、粗粮多吃无害血糖平稳就代表根治了糖尿病吃少了就能降血糖睡眠和血糖没关系糖尿病患者只能吃“糖尿病食品”胰岛素治疗的认识误区拒绝甜味水果大剂量口服降糖药能消化多吃的食物零食不在饮食控制范围之内只要服用降糖药就能控制血糖热衷于食用保健品忽略了自我监测忽视并发症的治疗尿糖是血糖的准确反应家务劳动能够代替预防糖尿病的保健运动加大防治措施力度多吃无糖食物不影响血糖多吃肉、少吃饭可控制血糖有了家用血糖仪就万事俱备早起空腹吃药后测出的血糖是准确值忽视了定期血压检测有了自我检测不用定期到医院检测运动前不用测血糖“多尿”是由“多饮”引起

第五章 饮食调理与食疗方案糖尿病患者需知的“营养观念”定量饮食防控糖尿病糖尿病患者需限酒便秘糖尿病患者多吃空心菜萝卜的营养吃法洋葱的食疗作用及吃法山药吃少才健康糖尿病患者可以食用的甜味剂西餐中的保健食品糖尿病患者餐馆聚餐的原则膳食纤维对糖尿病患者的益处烹调方法对血糖的影响将粗粮添加到饮食中豆制品可做主食和副食糖尿病患者应少吃盐糖尿病患者饮食习惯上的“小窍门”糖尿病患者三类食品要节制荞麦、麸皮的营养作用糖尿病患者可以吃南瓜早餐宜繁不宜简食物中的糖尿病克星快餐的营养吃法玫瑰茄花茶苦瓜的巧妙吃法水果这样吃不升血糖糖尿病并发高尿酸血症的饮食疗法更年期糖尿病患者怎样控制饮食糖尿病患者如何摄入“点”脂肪糖尿病患者不宜吃“凉饭”茶叶对糖尿病患者的益处夏季控糖的6款食疗方糖尿病患者不宜服用胖大海

第六章 用药的细节“看好”时间吃降糖药血糖降下来了是否可以停药口服降糖药要因人而异口服降糖药物有没有“依赖性”挑选“物美价廉”的降糖药糖尿病患者不要掉入“用药陷阱”糖尿病患者应“对症”选择降糖药根据体重选择降糖药根据高血糖类型选降糖药依据有无其他疾病选择降糖药依据年龄选用降糖药早期联合用药胰岛素的分类与特点 I型糖尿病早期胰岛素的强化治疗必须使用胰岛素治疗的患者跟医护人员学几招选择安全可靠的胰岛素泵胰岛素泵治疗的优点与不足胰岛素泵的适用与不适用人群使用胰岛素泵要防皮肤感染胰岛素泵注射部位选择胰岛素泵治疗：餐前剂量控制给患儿用“泵”家长要注意的问题胰岛素反应夏季不宜减少用药剂量老年糖尿病患者用药注意事项女性糖尿病患者特殊时期胰岛素的使用非降糖药对血糖的影响糖尿病患者慎用感冒药罗格列酮伤害骨骼谨慎服药防心病同类降糖药不能合用服药时仍需控制饮食不要根据自觉症状服药及早发现“降糖药物继发性失效”中药不能根治糖尿病用中药也讲究适量

第七章 运动降糖的注意事项运动对糖尿病的辅助作用简单运动，快乐降糖糖

## 《每天懂一点糖尿病防治知识》

糖尿病患者运动的窍门事半功倍的运动方法糖尿病患者运动不当的危害不适合运动降糖的糖尿病患者耐力运动是首选太极拳帮助降糖糖尿病患者游泳要适度糖尿病患者骑车有益踢毽子降血糖学会享受垂钓的乐趣太极柔力球让你玩出健康身心不适时可做瑜伽跳舞利于老年糖尿病患者身心健康糖尿病患者忌讳跳踢踏舞瘦腰可远离糖尿病勤动双腿保健康“散步降糖”要选对方式对糖尿病患者步行的几点建议要想身体好，每周跑一跑不妨试试糖尿病健康操糖尿病患者不适合晨练糖尿病足患者的运动方式“分级”运动，控制血糖运动时间要紧随用药时间什么情况不适合运动运动中容易忽略的一些问题运动要因“血糖”而变防治糖尿病的按摩操适合糖尿病合并下肢血管病患者的运动夏季运动的注意事项糖尿病患者冬季可做下肢保健操适合糖尿病患者练习的5分钟体操糖尿病运动保健法：“弹”着走糖尿病患者出游的注意事项第八章 并发症的预防与护理糖尿病急、慢性并发症早期预防糖尿病并发症从诱因预防糖尿病急性并发症预防低血糖症如何应对低血糖症糖尿病皮肤病正确认识糖尿病足引发糖尿病足的危险因素足部疾病的预防处理每天洗脚防病足合脚鞋袜预防足病护理足部修剪趾甲有原则给足部“活血”的方法糖尿病患者脚部伤口的处理防病足的护理细节糖尿病对眼睛的影响把握好时间做眼底检查糖尿病眼病防治有八招从“头晕”警惕并发症从饮食上预防神经痛预防糖尿病神经痛的自疗方法糖尿病患者需警惕心脏并发症糖尿病冠心病的三级预防及早发现糖尿病脑病糖尿病脑病的预防措施糖尿病脑病的护理糖尿病性高血压的危害降压治疗能预防并发症外洗方治疗糖尿病末梢神经病变糖尿病口腔病变防治霉菌性阴道炎贵在降低pH值无症状糖尿病糖尿病昏迷的急救避免摔倒酿大祸发现患者跌倒后应如何判断和处置第九章 简易的自然疗法糖尿病患者自行疗养的方法敷脐疗法糖尿病有氧体疗法中医验方治疗糖尿病糖尿病的艾灸疗法糖尿病的气功疗法糖尿病患者的自我保健按摩刮痧治疗糖尿病糖尿病的拔罐疗法第十章 降血糖膳与偏方药膳偏方

### 章节摘录

如今“发福”变大的腰围再也不是中年男人的专利，越来越多的年轻人以宽大的腰围提早步入了“发福”的时期。这种与年龄不相符的身体变化不得不引起人们的反思。如果男人的腰围超过90厘米，就是一个危险的信号，不能再被忽视了。这样的腰围说明该人腹部肥胖，不但容易引发高血压、高脂血症、大脑动脉粥样硬化、心绞痛和猝死等疾病，而且此类人患2型糖尿病的可能性比常人高4倍以上。而在1型糖尿病的患者中，80%的人腰围都超过了标准值。疾病不可不防，但要弄清原因才可能进行正确的预防。引起男士腰围变大的因素主要涉及3个方面，即饮食、精神和遗传。

**饮食习惯** 众所周知，饮食习惯不好是引起肥胖的重要原因，也是男士的腰围逐渐增大的首要因素。吃得多、动得少，造成脂肪堆积，腹部就开始肥胖。生活条件改善，人们能吃到足够的肥肉、油炸食物、奶油食物、坚果、巧克力等所谓的“高营养”食物。在享受美食的同时，体内的油脂和糖也渐渐增多，越来越多的脂肪逐渐蓄积起来。另外，习惯晚上吃丰盛食物的人也容易使腹部肥胖。晚上人体胰岛素的分泌和迷走神经的兴奋性，都明显高于白天，人们在晚上的活动量也相对较少，这都为人体腹部发胖创造了有利条件。饮食中膳食搭配组合的改变也能引发肥胖。例如一些男士在结婚后，腰部就明显变粗，一部分原因就是他们的膳食搭配发生了变化，饮食习惯也可能发生了改变。膳食组成的不同，食物的成分和来源发生改变，都可能对腰围产生影响。

# 《每天懂一点糖尿病防治知识》

## 编辑推荐

最新的糖尿病知识快递，最实用的家庭护理方案，最全面的自我管理方法。权威治疗养生堂生活指导一本通，让糖尿病患者的健康全面达标，让患者家属的生活轻松快乐。

# 《每天懂一点糖尿病防治知识》

## 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)