

《专家帮你降血糖》

图书基本信息

书名：《专家帮你降血糖》

13位ISBN编号：9787509142943

10位ISBN编号：7509142946

出版时间：2010-11

出版社：人民军医出版社

页数：168

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

《专家帮你降血糖》

内容概要

《中国2型糖尿病患者自我管理标准手册:专家帮你降血糖》内容简介：糖尿病患者的健康好比一辆由饮食控制、适量运动、药物治疗、健康教育和疾病监测五匹“马”拉着的“马车”。患者应学会自我监测、定期去社区医院或专科医院进行检查，及时发现血糖、血脂、血压的异常，相应调整饮食、运动和用药方案。血糖控制应因人而异、因时而异，患者要通过摸索和总结，掌握其中的规律。控制血糖，就这么简单！

书籍目录

第一部分 你还有机会远离糖尿病

对肥胖说不

肥胖，尤其腹型肥胖是发生胰岛素抵抗、导致葡萄糖调节受损的重要因素。但葡萄糖调节受损目前没有被定义为疾病，如果你通过口服糖耐量试验早期发现葡萄糖调节受损的情况，请不必过分担心，通过合理控制饮食和适量运动可以让你远离糖尿病

一、远离糖尿病从远离肥胖开始

二、学会吃，就不会肥胖

三、别让体检单“骗”了你

我该怎么办?(肥胖伴葡萄糖调节受损)

专家门诊：“五驾马车”——带你远离糖尿病

1. 饮食控制——维持标准体重

2. 适量运动——经济且高效的良方

3. 药物治疗——该出手时才出手

4. 健康教育——减肥是最好的“医师”

5. 二级监测——家庭自我监测和社区检查相结合

第二部分 科学降糖的智慧

一新患者的健康要诀

对于糖尿病患者而言，最可怕的并不是糖尿病本身，而是长期高血糖带来的各种并发症。因比，新患病的朋友，除了要查血糖，还要了解自己的血脂、血压以及重要脏器的功能。

一、糖尿病的分型——2型糖尿病居多

二、糖尿病的诊断——该做哪些检查

三、糖尿病的并发症——及早干预

四、食物交换份法——控制饮食很轻松

我该怎么办?(初诊2型糖尿病)

专家门诊：“五驾马车”——解决方案

1. 饮食控制——管好嘴

2. 适量运动——多动腿

3. 药物治疗——ABC达标

4. 健康教育——学会自测血糖

5. 三级监测——为自己保驾护航

第三部分 选对降糖药

——找到血糖控制不好的原因

控制血糖是治疗糖尿病的基础，长期平稳地控制血糖，是医生和患者共同追求的目标。饮食、运动、心理、用药、监测等因素，无论哪一个出了问题，都会影响血糖的平稳控制。其中，正确选用降糖药尤为重要

一、平稳控制血糖——营造和谐的内环境

二、心理干预——不抛弃、不放弃

三、血糖生成指数——选择美食的秘诀

四、解读专家处方——了解口服降血糖药物

我该怎么办?(4年糖尿病史，血糖控制不好)

专家门诊：“五驾马车”——解决方案

1. 饮食控制——发现并纠正错误

2. 适量运动——不主张空腹运动

3. 药物治疗——因人而异，因病而异

4. 健康教育——认识抑郁和焦虑

5. 三级监测——血糖，定期监控

第四部分 如何正确使用胰岛素

——患者最关心的问题

胰岛功能衰竭是2型糖尿病的自然病程。在发病早期使用胰岛素能保护和改善胰岛B细胞功能，延缓其衰退过程，降低糖尿病并发症的危险。使用好胰岛素，还需要你在饮食、运动和血糖监测方面进行更严格的自我管理

一、胰岛素的历史——从动物胰岛素到人胰岛素类似物

二、种类和不良反应——认识胰岛素大家族

三、为什么要用胰岛素——从个人经验到循证医学证据

我该怎么办?(10年糖尿病史，并发糖尿病肾病和视网膜病)

专家门诊：“五驾马车”——解决方案

1. 饮食控制——营养成分均衡合理，优质低蛋白、低盐

2. 适量运动——防止运动引起的不良反应

3. 药物治疗——糖化血红蛋白、血压达标是硬道理

4. 健康教育——学会使用胰岛素

5. 三级监测——管好血糖、血压，定期监测

第五部分 别忽视糖尿病的“帮凶”

——控制代谢综合征有绝招

腹型肥胖引起的胰岛素抵抗是代谢综合征的共同基础。可以说肥胖是代谢综合征的发病源头，心血管病是代谢综合征的后果。而吸烟、运动不足、过量饮酒和长期精神紧张将加重代谢综合征的破坏作用

一、杀人不见血的四把“刀”

二、神秘的血栓形成过程

三、微量营养素——对抗氧化损伤

我该怎么办?(糖尿病合并代谢综合征)

专家门诊：“五驾马车”——解决方案

1. 饮食控制——体重达标，少盐限酒

2. 适量运动——坚持第一、量力而为

3. 药物治疗——将血糖、血压和血脂控制好

4. 健康教育——戒烟

5. 三级监测——预防代谢综合征

第六部分 当心最致命的“杀手”

糖尿病大血管病变是血糖、血脂、血压等多种代谢紊乱共同作用的结果。几乎所有病史超过15年的糖尿病患者，冠状动脉、脑动脉和下肢动脉都会发生不同程度的粥样硬化病变，因此防止或减少发生心脑血管事件对糖尿病大血管并发症患者是头等大事

一、挽回生命的4分钟——心肌梗死的家庭急救

二、3小时黄金期——脑卒中的家庭急救

三、极易被漏诊和误诊的并发症——下肢动脉硬化闭塞症

四、预防糖尿病足——健康始于足

我该怎么办?(18年糖尿病史，有急性心肌梗死史)

专家门诊：“五驾马车”——解决方案

1. 饮食控制——合理控制脂类食物的质与量

2. 适量运动——不宜晨练

3. 药物治疗——小心谨慎，综合管理

4. 健康教育——应对低血糖

5. 三级监测——家庭、社区、专科医院

附录A我能吃点什么

附录B我该怎么选食物(食物交换份表)

附录C我的营养食谱

附录D我的健身课表

附录E常用口服降糖药及其作用特点

附录F常用胰岛素及其作用特点

附录G常用抗高血压药物

附录H常用调脂药物

附录I营养素的分类

章节摘录

插图：（糖类、脂肪、蛋白质、水和膳食纤维）而言的定义。主要包括维生素和矿物质。体内微量营养素缺乏可促进糖尿病的发生、发展，而糖尿病本身也可导致某些微量营养素的缺乏。有研究显示，2型糖尿病患者体内锌、铬、硒、镁等微量营养素水平明显低于正常人，而且血糖水平越高、病情越严重（伴有并发症）的糖尿病患者缺乏越明显，这可能与高血糖所导致的氧化损伤压力增加，使抗氧化微量营养素消耗增多有关。因此，适量增加与糖尿病关系密切的微量营养素的摄入，可以预防或延迟糖尿病及其并发症的发生、发展。一些微量营养素在体内代谢过程中可以产生氧自由基，如铁、铜等，要避免不适当的补充，而也有一些微量营养素能直接或间接发挥抗氧化作用，如β胡萝卜素、维生素c、维生素E以及锌、硒、锰等，可适当补充一些。由于目前保健食品中微量营养素在糖尿病和糖尿病并发症中的用量、比例尚没有明确规定，患者在购买维生素和保健食品时需特别小心，一定要认真听取专科医生的建议。同时，合理食用具有抗氧化作用的天然食品亦是一种好的选择。

《专家帮你降血糖》

编辑推荐

《中国2型糖尿病患者自我管理标准手册:专家帮你降血糖》：55位专家的健康忠告了解危险分层驾驭“三驾马车”帮助高血压患者享受健康生活中国医师协会内分泌代谢科医师分会、中国医师协会营养医师专业委员会联合策划。

《专家帮你降血糖》

精彩短评

- 1、给妈妈买的，妈妈说这书不错
- 2、书很薄，内容还算详实、权威

《专家帮你降血糖》

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