

<<糖尿病自我管理全书>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自我管理全书>>

13位ISBN编号：9787030260840

10位ISBN编号：7030260848

出版时间：2010-1

出版时间：科学出版社

作者：王建华

页数：447

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：<http://www.tushu007.com>

<<糖尿病自我管理全书>>

前言

拙著《糖尿病自我管理全书》于2008年1月正式出版以来，两年间多次重印。

该书不仅得到专家同行的高度评价，更受到全国各地广大读者的褒奖肯定。

许多患者给我来信或在网上留言，称赞这本书内容全面、科学实用、注重细节、通俗易懂，帮助他（她）们解开了许多谜团，澄清了不少误区，使他（她）们掌握了一些实用技巧。

不少患者表示，按照书本上说的去做，病情控制起来既轻松又有效，认为这本书“真正称得上是糖尿病友自我管理的贴身顾问”。

广大糖尿病患者的赞许与鼓励既是对我工作的肯定，也是对我本人的莫大鞭策。

在临床工作中，我们经常会遇到这种情况：病情相同的两位患者，往往因为接受糖尿病教育的差别而预后完全不同，或喜或悲，令人感叹。

许多活生生、血淋淋的教训让我深刻认识到糖尿病教育的价值和意义。

作为一名临床医生，不仅要“授人以鱼”——给患者把病看好，还应当“授人以渔”——让患者学会自我管理，也要让患者的家人及更多健康人不得病。

近两年来，糖尿病领域又取得不少新的进展，治疗理念不断更新，许多新药陆续问世，一些新的治疗方法开始应用于临床，这些有必要让糖尿病患者与我一同分享。

另外，也曾有糖尿病患者及其家人向我提出他（她）们遇到的一些实际问题，其中有些问题原书中没有涉及或讲解不够详细，这也是我的一大遗憾。

半年前，出版社的任编辑打电话给我，希望对本书加以修订后再版，这也给了我弥补遗憾以及与更多病友分享新知识的一个机会。

我自是不敢怠慢，利用业余时间连续奋战，对原书作了大幅修订，补充了许多新的知识。

修订后本书不仅内容更加全面和新颖，而且更加突出细节和实用性，相信会给广大糖尿病患者及其亲友带来更多帮助。

“没有最好，只有更好”。

尽管本人自认倾尽了心力，但毕竟受个人能力和学术水平所限，疏漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

<<糖尿病自我管理全书>>

内容概要

本书作者为长期从事糖尿病临床工作的一线专家，同时也是活跃在糖尿病教育领域的知名作者。本书集作者多年临床诊治与健康教育工作经验，结合国内外最新研究进展，精心编著而成，堪称糖尿病患者自我管理之精华读本。

本书自2008年1月出版以来，两年间多次重印。

不仅得到专家同行的高度评价，更受到全国各地广大读者的褒奖肯定。

许多读者表示，这本书真正称得上是糖尿病友自我管理的贴身顾问。

随着近年来国内外研究的进展，糖尿病饮食治疗、运动治疗、药物治疗、病情监测及并发症防治等领域出现了新的理念，许多新药陆续问世，一些新的治疗方法也应用于临床。

基于此，作者对本书进行了大幅修订。

修订后本书不仅内容全面更新，而且更加突出指导性和实用性，相信会给广大糖尿病患者及其亲友、糖尿病高危人群带来更多帮助。

投资健康，收获幸福。

轻松生活，全面达标。

战胜糖尿病，就从这里开始吧！

<<糖尿病自我管理全书>>

作者简介

王建华，医学硕士，山东省济南医院糖尿病诊疗中心主任、副主任医师、学科带头人，济南市内分泌专业委员会副主任委员，济南市医药卫生科技专家咨询委员会委员。

具有扎实的专业理论知识和丰富的临床实践经验，擅长糖尿病、甲状腺功能亢进等内分泌疾病的临床诊治，尤

<<糖尿病自我管理全书>>

书籍目录

第一部分 认识糖尿病 面对糖尿病——这一挥之不去的阴影，眼前和今后该怎么办？这是每一位糖尿病患者都无法回避的现实 当您与糖尿病不期而遇 撩开糖尿病的神秘面纱 认识“血糖”和“胰岛素” 谁是导致糖尿病的元凶 糖尿病危害面面观 糖尿病诊断三步曲 前沿新知 糖化血红蛋白有望成为糖尿病诊断新标准 糖尿病的四大类型 初诊糖尿病，应该怎么查 糖尿病治疗的“五驾马车” 深入阅读 2型糖尿病的三期五级治疗方案 糖尿病患者如何科学就医 如何评估病情轻重 何时需要住院治疗 血糖是否降得越快越好 血糖缘何居高不下 别不拿“餐后高血糖”当回事 血糖波动危害更大 血糖控制好了，还会出现并发症吗 糖尿病并发症的17个危险信号 糖尿病患者应遵循的七戒 糖尿病患者八大心理误区 莫让虚假广告忽悠了您 久病未必能成医 做驾驭糖尿病的主人 前沿新知 减肥手术——2型糖尿病的意外收获 浅谈胰腺移植和胰岛细胞移植 自体干细胞移植——根治糖尿病的新曙光 非注射胰岛素展望 未来的胰岛素泵 糖尿病基因治疗的现状与未来

第二部分 战胜糖尿病 战胜糖尿病是一场持久战，最有效的手段就是“五驾马车”——糖尿病教育、饮食治疗、运动治疗、药物治疗以及自我病情监测，这是目前控制糖尿病的必由之路，除此之外，没有其他捷径可走 第一章 糖尿病饮食治疗 不少人听到“饮食治疗”这四个字，就会产生一种误解，似乎得了糖尿病就意味着要过一辈子苦行僧似的生活控制糖尿病，先要学会“吃” 学会“交换法”，尽享“吃自由” 糖尿病患者要在吃上“精打细算” “血糖生成指数”让您不再为吃担心 糖尿病患者要“加餐” 如何选用“无糖”或“降糖”食品 糖尿病患者可选择哪些甜味剂 糖尿病患者如何看待保健品 第七大营养素——膳食纤维 糖尿病患者一定不要限制饮水 糖尿病患者喝酒要讲策略 适合糖尿病患者的饮料有哪些 糖尿病患者吃水果的技巧 糖尿病患者宜常吃哪些主食 糖尿病患者宜常吃哪些蔬菜 烹制糖尿病饮食的秘籍 节日期间，糖尿病患者怎样吃 糖尿病饮食治疗误区大盘点 第二章 糖尿病运动治疗 有些病情较轻的糖尿病患者在坚持运动治疗的同时，配合饮食治疗便可取得满意的疗效。 即便是采用药物治疗的患者，运动疗法也是非常必要的 糖尿病运动疗法益处多 并非所有糖尿病患者都适于运动 运动处方要量身定制 科学确定运动量 糖尿病患者运动中如何加餐 运动不当的副作用 糖尿病足病患者应如何运动 糖尿病患者安全锻炼必知的18个细节 第三章 口服降糖药概述 目前常用的口服降糖药共分为五大类：磺脲类、双胍类、 α -葡萄糖苷酶抑制剂类、格列奈类及噻唑烷二酮类 磺脲类药物——三代同堂的大家族 磺脲类药物的主要成员 磺脲类药物的副作用 磺脲类药物的合理选用 磺脲类药物失效的原因与对策 磺脲类药物的应用警示 双胍类药物——降糖药中的多面手和排头兵 双胍类药物降糖以外的作用 双胍类药物的主要成员 双胍类药物的副作用 双胍类药物的应用警示 α -葡萄糖苷酶抑制剂类药物——餐后高血糖的克星 α -葡萄糖苷酶抑制剂类药物的作用 α -葡萄糖苷酶抑制剂类药物的主要成员 α -葡萄糖苷酶抑制剂类药物的副作用 α -葡萄糖苷酶抑制剂类药物的应用警示 格列奈类药物——前景看好的新型胰岛素促泌剂 格列奈类药物的主要成员 格列奈类药物的副作用 格列奈类药物的应用警示 深入阅读 糖尿病治疗的新理念——调节胰岛素分泌模式 噻唑烷二酮类药物——胰岛素增敏剂的后起之秀 噻唑烷二酮类药物的副作用 噻唑烷二酮类药物降糖以外的作用 噻唑烷二酮类药物的合理应用 噻唑烷二酮类药物的主要成员 噻唑烷二酮类药物的应用警示 深入阅读 新老胰岛素增敏剂的对比与选用 口服降糖药大盘点 前沿新知 糖尿病治疗新药扫描 口服降糖药不良反应防范策略大盘点 第四章 口服降糖药应用细节 药物是一把双刃剑，用之得当，可以治病；用之不当，可以致病。 口服降糖药的应用原则 深入阅读 破解“一药多名”的迷魂阵 “好药”究竟好在哪里 长期吃降糖药对肝肾有损害吗 哪些药会干扰降糖效果 如何合理选择降糖药 降糖药服法有讲究 早期联合用药好处多 口服降糖药的联合应用 口服降糖药与胰岛素的联合应用 降糖药物漏服如何补救 餐后血糖高如何选用降糖药 肾功能不良者如何选用降糖药 降糖药物应用误区大盘点 第五章 合理使用胰岛素 对于2型糖尿病而言，尽早应用胰岛素，有助于保护胰岛B细胞功能，改善胰岛素抵抗，减少各种慢性并发症的发生 如何正确看待胰岛素 尽早使用胰岛素 哪些人该用胰岛素 胰岛素的副作用及处理对策 胰岛素的种类 深入阅读 为

<<糖尿病自我管理全书>>

什么提倡使用人胰岛素 胰岛素类似物——胰岛素家族的后起之秀 甘精胰岛素——平息高血糖的基石 胰岛素剂型的选用原则 如何选择胰岛素治疗方案 何谓“胰岛素强化治疗” 胰岛素初始剂量如何确定 胰岛素用量如何调整 胰岛素注射与进餐时机 胰岛素如何存储 胰岛素注射技巧总汇 打胰岛素过敏咋办 不吃饭，还要注射胰岛素吗 血糖升高，胰岛素一定要加量吗 深入阅读 “蜜月期” 还要不要注射胰岛素 用上胰岛素后，还能换用口服降糖药吗 胰岛素注射装置“大阅兵” 如何使用胰岛素笔 胰岛素泵——糖尿病患者的“人工胰腺” 胰岛素泵的适应证与禁忌证 使用胰岛素泵的若干细节 前沿新知 糖尿病治疗也要与时俱进 第六章 糖尿病中医治疗 中医和西医在治疗糖尿病方面各有优势。 中西医结合是防治糖尿病的最佳选择 中医治疗糖尿病的优势 治疗糖尿病，中药好还是西药好 中西医结合，糖尿病的防治之道 哪些糖尿病患者适合看中医 中医对糖尿病的辨证分型治疗 治疗糖尿病的中药单方与验方10款 常用降糖中成药10款 第七章 自我病情监测 自我病情监测是糖尿病治疗的重要一环。 光用药不监测，就好似盲人骑瞎马，是驾驭不好糖尿病控制这辆马车的 与糖共舞，糖尿病患者应定期做哪些检查 教您看懂化验单 血糖与尿糖之间究竟是什么关系 为何要重视血糖监测 血糖控制标准不能“一刀切” 血糖监测的时点及意义 如何安排血糖监测的次数 监测血糖为何要“全天候” 血糖化验，莫忘细节 解读“糖化血红蛋白” 便携式血糖仪选购八要素 便携式血糖仪出现误差的10大原因与对策 高血糖的原因及处理对策 综合控制，全面达标 第三部分 远离并发症 第一章 糖尿病急性并发症 第二章 糖尿病慢性病发症 第四部分 健康全方位 附录 口服降糖药一览表

<<糖尿病自我管理全书>>

章节摘录

插图：血糖的来龙去脉血糖就是血液中的葡萄糖。

不在血液中的糖类当然不能称之为血糖，而其他糖类，只有在转化为葡萄糖并吸收进入血液后才能称之为血糖。

血糖是为人体提供能量的主要物质。

一般情况下，当我们吃进食物后，食物中的碳水化合物在肠道中经过分解消化最终转化成葡萄糖，然后被吸收入血液。

血液中的葡萄糖在胰岛素的帮助下进入细胞内，经过一系列生物化学反应，产生能量供人体生命活动所需，这是血糖的主要代谢途径。

如果摄人的食物过多，一部分血糖会进入肝细胞和肌肉细胞里，转化成肝糖原和肌糖原，以备空腹或大量运动时产生能量。

如果血糖仍有剩余，一部分还会转变为脂肪储存起来。

深入阅读血糖的来源主要有三条 食物中的碳水化合物通过消化分解变成葡萄糖，被吸收进入血液循环，成为血糖（尤其是餐后血糖）的主要来源。

人体的肝脏储存有肝糖原，空腹时肝糖原可以分解成葡萄糖进入血液，以供人体所需。

蛋白质、脂肪等可通过糖异生作用转变成葡萄糖进入血液。

血糖的去路主要有四条 进入全身各组织细胞中，分解释放出大量能量，满足人体生命活动之需，这是血糖的主要去路。

变成肝糖原、肌糖原，储存于肝脏和肌肉中，以备必要时再转化为葡萄糖。

转变为脂肪储存起来。

通过磷酸戊糖途径转变成其他糖。

胰岛素是打开细胞大门的金钥匙在人体的腹部有一个条形的器官，叫胰腺。

它是我们体内最重要的腺体之一，它能产生多种消化酶和激素，在消化和代谢方面发挥着重要作用。

<<糖尿病自我管理全书>>

媒体关注与评论

非常适用的好书是我给妈妈买的，她说这本书写得很不错，对她帮助很大，在书中查找针对自身的状况，还会拿笔来标记跟自己病情有关的资料，基本上每天都会看上几页。

我妈妈的血糖现在控制得不错，除了积极配合医生的建议，还在书上学到更多的知识，她说看书以后使自己原来很多错误的观点都改变了。

要是家中有糖尿病患者的朋友不妨买上一本来看看。

——三月无忧作为糖尿病患者或家属常用手册不错对糖尿病的整体进行了介绍，感觉还不错，提出了许多目前新的预防与治疗思路，详细分析了糖尿病的成因、症状、发展过程，尤其对目前的治疗方案中各种用药、胰岛素使用情况进行详细的分析，包括什么阶段用什么药，有什么副作用，哪类人适用等等。

像之前医生给开了一个药，没有吃过的，到书上一查就知道是哪一类的药。

讲解得比较清晰明了，作为患者家属，真的是给我做了一个非常基础的知识普及，并且纠正了之前的一些错误想法。

基本上，打算拿这本书作为常用手册了，可以时常翻一翻。

——yinyun_1st真正能自我管理糖尿病的书老爸得病时间不是很长，我给他买了几本关于糖尿病怎么吃的书，感觉也不错。

但有时血糖还是有波动，胰岛素应该怎么用，怎么运动才能降血糖，医生说不清楚的也能在这（本书）里找到答案。

现在老爸的自我管理意识很强，血糖也比较平稳。

希望每位读到书的人都会有所收益。

——manini2008科学又比较易懂，买回家给老人看我自己通读了本书，写得挺好的，内容易懂，很适合老人看。

以前老人总相信一些偏方啊，甚至保健品能治好糖尿病，被骗去不少钱，自己身体还越来越差。

这本书买了准备送给姥姥，希望让她正确认识糖尿病，积极治疗，身体健康。

——cheminok好书不错，看完后对自己战胜糖尿病有信心了。

初得此病，难免有一丝不安和恐惧的感觉，因为都说这病叫做“不死的癌症”。

身边得此病的人是越来越多，不能吃这个不能吃那个。

我一直以为自己不会得上这种病，但是因为长期不爱运动，也比较爱吃（高热量）甜食，最终还是奔着这个病去了。

没有办法，现在后悔也没有用了，所以只有积极地去对待。

这本书写得条理很清楚，把病因及治疗方案等各个细节都介绍得比较详细。

所以我推荐有需求的人买回家阅读一下，会有收获。

——紫晶玛雅很实用的一本有关糖尿病防治的书籍这本糖尿病百科书很全面，家人很喜欢，有什么疑问也第一时间查阅此书，内容很详细，简单易懂。

——gzz0214

<<糖尿病自我管理全书>>

编辑推荐

《糖尿病自我管理全书(修订本)》内容涵盖了糖尿病饮食治疗、运动治疗、药物治疗、病情监测及并发症防治等患者康复保健与日常生活的方方面面。

同时，书中还涉及了不少糖尿病预防知识与实用技巧。

《糖尿病自我管理全书(修订本)》着眼于生活细节，结合病例故事分析讲解，语言真挚，生动细腻。

《糖尿病自我管理全书(修订本)》自2008年1月出版以来，不仅得到专家同行的高度评价，更受到全国各地广大读者的褒奖肯定。

近两年来随着国内外研究的进展，糖尿病领域又出现了新的理念，许多新药陆续问世，一些新的治疗方法应用于临床。

因此，作者对此书进行了大幅修订。

修订后《糖尿病自我管理全书(修订本)》不仅内容全面更新，而且更加突出指导性和实用性，相信会给广大糖尿病患者带来更多帮助。

通过阅读《糖尿病自我管理全书(修订本)》，无论是糖尿病患者、患者的家人与朋友，还是所有关注健康的人，都能从中获益。

学会自我管理，成为驾驭自己健康的主人。

亚马逊网排行榜，持续在榜。

轻松生活，全面达标，临床知名专家倾情奉献，糖尿病教育之精华读本。

献给所有糖尿病患者及家人与朋友献给关心自己、关爱农贷、关注健康的人们

<<糖尿病自我管理全书>>

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:<http://www.tushu007.com>