第一图书网, tushu007.com

# <<糖尿病看这本就够了>>

## 图书基本信息

书名：<<糖尿病看这本就够了>>

13位ISBN编号：9787122064806

10位ISBN编号：7122064808

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业

作者：陈罡

页数：176

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

## 前言

相信“糖尿病”这个词我们都不陌生，其实早在《黄帝内经·奇病论》中，我们的祖先便已记载“消渴症”一说，不过当时的发病率之低，认识程度之有限，从其记载于《奇病论》中就可见一斑。
然而到了现代中国，糖尿病这种古老的疾病俨然已将它的魔爪伸进了千家万户，危害着广大人民群众的健康。
4000万——一这是当前中国糖尿病的数目！
而这个数目正不断增长，到2025年将达到6000万。
也就是说，糖尿病已经成为我们名副其实的生活习惯病，思及此，不禁让人心惊！
临床工作这些年，本人目睹了各种各样的糖尿病患者，疑惑的、紧张的、不屑的、随意的、放任的、憧憬的……事实告诉我，他们还是不了解糖尿病，我痛心疾首。
也不断地耳闻形形色色的糖尿病“治疗方案”，街边广告、网络宣传、媒体造势、现身说法··一一事实告诉我，有人在曲解糖尿病，我咬牙切齿。
也亲历了大大小小的糖尿病的并发症，视力改变、肢体麻木、严重感染、肾脏衰竭……事实告诉我，糖尿病的危害有必要让更多的人理解，我铭记于心。
更眼见糖尿病的治疗方法日新月异，相信随着人们的重视程度的加深，更加规范的治疗方案的实施，那曾经是让人闻风丧胆的糖尿病，也终将会折服于现代医学之下。
这，又让我万分欣慰。
但是无论检验手段怎么先进，药物怎么发展，患者的自我生活管理直接关系到治疗的成败，而每每看到一位能够严格管理自己生活、控制血糖的患者的身影时，一种肯定和尊敬的感情就会油然而生。
这种种的原因、种种的情感敦促我去完成一本书，不要拗口的医学术语，不要深奥的理论摆设，只要通俗易懂的简洁明了的言语，能够让正饱受糖尿病折磨的患者，让看到亲人深受困扰的家属，让希望对此病真正有所了解的人，都能够从中理解糖尿病，从中获得勇气和力量去战胜病痛，得以微笑自如地面对生活！

## 内容概要

医生不说，病人不懂；只讲有用的，不说无效的；花些时间看看本书作者是怎么说糖尿病的，给点儿耐心和毅力照书中说的去做，您会发现糖尿病真的看这本就够了！

## 作者简介

陈罡，北京协和医院内科医生，潜心临床，罕有的业余时间用来写科普书，曾著有《糖尿病看这本就够了》、《痛风看这本就够了》、《高血压看这本就够了》。

# <<糖尿病看这本就够了>>

## 书籍目录

开篇 糖尿病，是您自己治好的　生活的细节决定治疗的成败　糖尿病是一辈子都治不好的病吗　主动参与，是治疗成功的关键　糖尿病的治疗目标是血糖值正常　糖尿病治疗中要注意定期随诊　如何确实有效地开展治疗　被诊断糖尿病后要立即行动起来　全方位了解治疗方法　对糖尿病要有起码的知识　认真履行医生的建议第一章　甜蜜杀手掀起你的盖头来　看清糖尿病的本质——胰岛素的作用不足　健康人能够控制血糖的波动　什么叫血糖值？
　正常的血糖值是怎样维持的？
　胰岛素的作用不足是导致糖尿病的原因　糖尿病的罪魁祸首 ——不良生活习惯　糖尿病的常见病因　自身免疫　生活习惯　妊娠　其他　让我们做个小测试吧!　2型糖尿病患者的不同致病因素　我会得糖尿病吗 ——中国人容易患糖尿病　三个数字，触目惊心　糖尿病为什么“ 眷顾 ”中国人？
　关注我们的下一代　能感觉得了糖尿病的时候，病情已经恶化了　糖尿病的病情轻时是没有主观不适的　糖尿病进展后会出现各种各样的主观不适　高血糖引起的不适　并发症引起的不适
　让我们做个小测试吧！
　检查有没有得糖尿病 ——我需要进行哪些检查呢？
　尿糖检查——初步筛查推测血糖值的高低　血糖测定——确诊糖尿病的必备项目　随机血糖测试　空腹血糖测试　糖耐量试验（OGTT）　被诊断糖尿病了，我还要做哪些检查？
　用于了解血糖平均状态的检查　糖化血红蛋白检查　糖化血清白蛋白检查　15-脱水葡萄糖醇检查　用于诊断1型糖尿病的免疫学检查　用于筛查糖尿病并发症的检查　糖尿病不好好治疗会怎么样？
　高血糖状态是引发众多并发症的根源　糖尿病患者最常见的三大并发症　……第二章　饮食的改善是治疗的基础 第三章　养成运动习惯，控制血糖值 第四章　与糖尿病和平共处 第五章　药物疗法，何时出手 第六章　预防和治疗可怕的并发症 附录一　算算您每天需要多少热量 附录二　常见食物中所含的热量

## 章节摘录

插图：免疫可以形象地理解为人体内的“巡逻警察”，帮助我们逮捕并清除入侵的“坏蛋”。
通过免疫，人体能把异物、衰老组织排出体外。
但有时候，免疫系统会误将身体正常组织当做“坏蛋”，并发动攻击，这就是所谓的自身免疫。
自身免疫的“战场”若发生在胰腺，导致胰岛β细胞受到伤害，便会发生糖尿病。
我们把这一类型称为1型糖尿病。
糖尿病患者通过检查发现抗胰岛细胞抗体（ICA）、谷氨酸脱羧酶抗体（GAD）等自身抗体，便可以诊断1型糖尿病。
病毒感染可能是一个诱因，但也有不少病例无法探寻胰岛细胞破坏的原因。
1型糖尿病可在儿童时期发病，它和生活习惯、遗传、年龄等关系并不密切。
在我国的发病率不高，仅有5.6%的糖尿病患者是1型糖尿病。
生活习惯如果有糖尿病家族史，自己又不注意保持良好生活习惯，在贪食、肥胖、运动不足、工作压力等诱因下，也很可能导致糖尿病的发生。
这便是我们常听说的2型糖尿病。
据统计，在我国有93.7%的患者是2型糖尿病。
近些年，随着物质生活的改善，生活节奏的加快，人们越来越不注意培养良好的生活习惯，昔日的“富贵病”也飞入寻常百姓家。
并且，2型糖尿病患者出现年轻化趋势，在糖尿病病房，青少年，甚至儿童的身影也变得常见。
妊娠有些女性，在怀孕前血糖好端端的，妊娠期间突然出现升高，而分娩后又恢复正常。
这一类糖尿病称为妊娠期糖尿病。
妊娠期糖尿病一经诊断，就应该马上开始治疗，否则高血糖状态会对母亲和胎儿产生不良影响。

## 编辑推荐

## 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