

<<糖尿病自我管理养生全书>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自我管理养生全书>>

13位ISBN编号：9787122162694

10位ISBN编号：7122162699

出版时间：2013-5

出版时间：化学工业出版社

作者：熊成珊 编

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>

## <<糖尿病自我管理养生全书>>

### 前言

前言随着人民生活水平的不断提高，得糖尿病的人也越来越多，在中国糖尿病已经成为继心血管疾病和癌症之后的第三大致死疾病，我国已经成为全球糖尿病第一大国，且全国糖尿病患病率呈倍数增长，形势十分严峻，由于种种原因，我国糖尿病的公众知晓率和治疗率仍然非常低，一是专业治疗机构、人员和设备等资源不足，有统计资料显示，目前中国糖尿病专科医生不足1万人；二是公众和患者对糖尿病防治知识了解不够，存在治疗不及时、用药选择时机不当、擅自停药、频繁换药、忽视饮食和运动等误区，从而导致治疗效果不理想，心脑血管疾病、肢坏死、肾功能衰竭等并发症发生率高、发生早、发展严重。

所以，预防和治疗糖尿病已经成为社会关注的问题。

为使糖尿病患者了解并掌握预防、治疗、监控糖尿病的基本知识和技能，我们根据临床实践和国内外防治糖尿病的最新进展，围绕糖尿病的形成与人们生活方式，从医者和患者的双重角度出发，编撰了这本《糖尿病自我管理养生全书》。

《糖尿病自我管理养生全书》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中医保健与心理调整实用技巧。

本书不仅内容全面，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。

本书是一部全面反映糖尿病自我保健的科普读物，内容融会中西，文字简洁明了，具有可读性强的特点，适合糖尿病患者的自我调养。

本书中的信息仅供参考，如进行治疗，请遵医嘱。

编者2013年3月

## <<糖尿病自我管理养生全书>>

### 内容概要

《糖尿病自我管理养生全书》涵盖糖尿病的基础知识、药物治疗、饮食调养、运动疗法、生活保健、病情监测及并发症防治等全方位的保健常识，是糖尿病患者的保健养生指南，还介绍了不少糖尿病中医保健与心理调整的实用技巧，内容全面，指导性和实用性强。

## <<糖尿病自我管理养生全书>>

### 作者简介

熊成珊，毕业于北京中医药大学公共卫生事业管理专业，国家二级公共营养师。多年来，致力于常见疾病的营养食疗、中医药疗、生活起居等养生保健方面的学习、研究。2005年4月至2011年11月，在北医三院上地门诊部健康管理中心从事健康管理师工作。2011年11月至今，就职于一家疾病易感基因检测机构，从事个人高风险疾病的预防、保健咨询工作，并撰写了多部医药养生类书籍，如《会吃的孕妇最健康》、《专家谈糖尿病TOP10食材》以及痛风、高血压、高脂血症、脂肪肝、肾病、乳腺疾病、前列腺疾病、脱发等养生保健系列丛书。

## &lt;&lt;糖尿病自我管理养生全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章糖尿病的基础知识1 1.什么是糖尿病2 2.糖尿病的诊断标准2 3.糖尿病的临床表现3 4.和糖尿病密切相关的糖 碳水化合物4 5.和糖尿病密切相关的血糖4 6.和糖尿病密切相关的胰岛素5 7.什么因素会诱发 型糖尿病5 8.什么因素会诱发 型糖尿病6 9.与妊娠期糖尿病有关的因素7 10.糖尿病偏爱谁7 11.糖尿病并不可怕,可怕的是并发症8 12.为何糖尿病不容易发现9 13.糖尿病是否可以根治10 14.中医学对糖尿病病因病机的认识10 15.糖尿病的中医辨证分型施治及治疗原则11 第二章糖尿病的药物14 1.药物治疗糖尿病的目标15 2.磺酰脲类口服降糖药物15 3.双胍类降糖药物16 4. 一葡萄糖苷酶抑制剂18 5.噻唑烷二酮类药物19 6.格列奈类药物21 7.非口服降糖药物 胰岛素22 8.治疗糖尿病的常用中成药24 9.古今治疗糖尿病经典汤剂27 10.妊娠期糖尿病的用药29 11.糖尿病患者用药十大误区30 第三章糖尿病及合并症的饮食疗法33 1.饮食疗法对糖尿病治疗的重要意义34 2.饮食治疗遵循的原则34 3.如何控制每日总热量35 4.如何安排一日餐次36 5.什么是食物升糖指数37 6.食物升糖指数与哪些因素有关37 7.如何利用食物升糖指数对糖尿病进行饮食治疗38 8.什么是食品交换份38 9.怎么计算每日所需食品交换份数39 10.利用食品交换份轻松制订食谱39 11.使用食品交换时需注意40 12.糖尿病患者如何吃水果41 13.糖尿病患者该如何健康饮水42 14.为什么要少喝粥少喝汤42 15.常见代糖(甜味剂)及脂肪取代物43 16.糖尿病饮食的烹饪注意事项43 17.为糖尿病患者记录饮食日记44 18.糖尿病食疗的十大误区44 19.糖尿病合并肾病的饮食原则46 20.糖尿病肾病肾功能衰竭的饮食原则47 21.糖尿病肾病透析患者的饮食原则48 22.糖尿病视网膜病变的饮食原则48 23.糖尿病合并高血压的饮食原则49 24.糖尿病合并神经病变的饮食原则50 25.糖尿病合并高尿酸血症的饮食原则50 26.糖尿病合并高脂血症的饮食原则51 27.糖尿病酮症酸中毒饮食原则51 28.儿童糖尿病的饮食治疗51 29.妊娠期糖尿病的饮食治疗原则53 30.老年糖尿病患者的饮食原则54 31.糖尿病患者的食材禁忌55 第四章糖尿病的运动疗法58 1.运动疗法益处多多59 2.运动对糖尿病的治疗60 3.运动疗法适用于哪些糖尿病患者60 4.哪些糖尿病患者需谨慎运动61 5.糖尿病患者适宜的运动强度61 6.适合糖尿病患者的有氧耐力运动62 7.适量的肌肉训练对改善糖代谢有益无害62 8.民族形式的体育锻炼既能健身又能防治糖尿病63 9.糖尿病患者的适宜运动时间63 10.糖尿病患者的运动量64 11.糖尿病患者步行的注意事项64 12.糖尿病患者游泳的注意事项65 13.练习五禽戏的注意事项65 14.如何做好运动前、中、后的准备和整理活动66 15.运动时的足部护理67 16.糖尿病患者不宜进行的运动68 17.糖尿病合并症患者运动须知68 18.运动、用药和饮食的关系69 19.如何预防运动中出现低血糖69 20.运动不仅产生低血糖也会出现高血糖70 21.糖尿病患者运动宜晚不宜早70 22.如何提高运动的积极性? 71 23.什么是“一三五七运动法” 73 24.糖尿病患者运动的十大误区74 第五章糖尿病的心理疗法76 1.糖尿病与情志密切相关77 2.糖尿病患者的异常情志77 3.心理调节的首选 纠正不正确心态79 4.七种方法教糖尿病患者管好自己的心80 5.不同时期糖尿病患者的心理调节82 6.儿童糖尿病患者的心理调节82 7.妊娠糖尿病患者的心理调节82 8.老年糖尿病患者的心理调节83 9.糖尿病患者接受心理治疗时应注意的问题83 第六章糖尿病的中医非药物疗法85 1.按摩与糖尿病86 2.针灸对糖尿病的治疗90 3.气功与糖尿病94 第七章糖尿病的日常生活保健及预防98 1.科学睡眠与糖尿病99 2.吸烟与糖尿病100 3.糖尿病患者如何解决生活中遇到的困惑101 4.糖尿病患者四季养生103 5.糖尿病低血糖的处理109 6.糖尿病酮症酸中毒的处理110 7.高渗性非酮症性昏迷114 8.乳酸性酸中毒昏迷116 9.糖尿病饥饿难忍119 10.糖尿病的预防119 11.糖尿病合并症的预防121 12.怎样看糖尿病的化验单122 13.如何选择血糖仪及血糖仪使用的方法125 14.血糖监测的时间及次数安排125 15.怎样采集血样126 16.试纸应该如何保存127 17.采血针是否可以反复使用127 18.存放血糖仪应该注意些什么127 19.坚持记录病情监测日记127 20.糖尿病患者需定期复查项目128 21.糖尿病家属需要做些什么? 129 22. 型糖尿病的代谢控制指标129 第八章餐桌上的“降糖良材” 130 1.荞麦131 2.燕麦132 3.麦麸133 4.玉米134 5.黑米135 6.糙米136 7.小米137 8.鸡肉138 9.牛肉139 10.牛奶141 11.酸奶142 12.豆腐143 13.豌豆144 14.豇豆145 15.黑豆146 16.绿豆147 17.鳕鱼148 18.带鱼149 19.鲫鱼150 20.三文鱼151 21.金枪鱼153 22.蛤蜊154 23.牡蛎155 24.山药156 25.土豆157 26.南瓜158 27.苦瓜159 28.西红柿160 29.白菜161 30.魔芋162 31.绿豆芽164 32.丝瓜165 33.白萝卜166 34.莴笋167 35.生菜168 36.冬瓜169 37.黄瓜170 38.蕨菜171 39.竹笋172 40.芹菜173 41.石花菜174 42.豌豆苗175 43.西瓜皮176 44.胡萝卜177 45.黄花菜178 46.圆白菜179 47.苋菜180 48.芦笋181 49.菠菜182 50.马兰头183 51.韭菜184 52.荠菜185 53.海带186 54.洋葱187 55.紫菜188 56.青椒189

<<糖尿病自我管理养生全书>>

57.西葫芦190 58.紫甘蓝191 59.茄子192 60.芥蓝193 61.马齿苋194 62.空心菜195 63.油菜196 64.红薯197 65.香菇198 66.草菇199 67.猴头菇200 68.口蘑201 69.金针菇202 70.鸡腿菇203 71.银耳204 72.黑木耳205 73.苹果207 74.李子208 75.草莓209 76.木瓜210 77.火龙果211 78.猕猴桃212 79.菠萝213 80.山楂214 81.柚子214 82.柠檬216 83.橙子217 84.樱桃217 85.石榴218 86.西瓜219 87.黑芝麻220 88.杏仁221 89.花生222 90.开心果223 91.西瓜子224 92.莲子225 93.白瓜子226 94.板栗227 95.榛子228 96.橄榄油229 97.葵花子油230 98.香油231 99.大蒜232 100.醋233 第九章中医师推荐的中药及其“茶饮粥膳” 235 1.知母236 2.麦冬236 3.天冬237 4.石斛237 5.玉竹238 6.五味子239 7.乌梅239 8.北沙参240 9.石膏241 10.桑叶241 11.芦根242 12.天花粉242 13.玄参243 14.葛根243 15.百合244 16.熟地黄244 17.黄精245 18.桑椹246 19.山茱萸247 20.覆盆子247 21.金樱子248 22.莲子248 23.芡实249 24.枸杞子250 25.何首乌250 26.生地黄251 27.人参252 28.西洋参253 29.山药253 30.党参254 31.太子参255 32.补骨脂255 33.益智256 34.肉苁蓉256 35.菟丝子257 36.冬虫夏草258 附录1 等值食物（90千卡）交换表259 附录2常见食物的升血糖指数表261

## <<糖尿病自我管理养生全书>>

### 章节摘录

版权页： 预防流感是冬季里对糖尿病患者危害最大的疾病。

流感不但使血糖升高，而且还会导致其他合并症的加重或发生，呼吸道感染是糖尿病患者最常见的感染之一。

据资料统计，糖尿病合并的各种感染中，以呼吸道感染占首位，病毒感染会加重糖尿病的病情，糖尿病患者上呼吸道感染后容易向下呼吸道蔓延，并易合并细菌感染，常是导致患者死亡的原因。

控制饮食另外，天寒地冻，人们的食欲会大增。

面对色香味俱全的饭菜，糖尿病患者往往难以控制食量，致使饮食过度。

糖尿病患者必须牢记控制饮食是糖尿病治疗的基础，无论属于何种类型的糖尿病及病情轻重，有无并发症，均应严格执行和长期坚持饮食疗法。

冬季糖尿病足部护理糖尿病患者多有血管功能不全和神经病变，造成足部局部血液循环障碍，营养障碍和局部感觉迟钝，足的皮肤破损或足癣感染等，均可发生或发展成久治不愈的慢性溃疡，甚至发展成难以控制的严重感染或坏疽，有时被迫截肢或感染扩散到全身引起危及生命的败血症。

故糖尿病患者应穿宽松的鞋、经常换袜子，保持足部清洁、干燥，糖尿病患者每天用温水和无刺激性的肥皂清洗双脚，注意水温不要过高，避免烫伤。

注意保持足部及脚趾间干燥，每天检查双脚，注意修剪过长的趾甲，且前端应剪平磨光，防止向肉内生长。

不要赤脚走路。

同时要防止跌伤，积极治疗足癣，避免用手撕脚和擦脚趾止痒，以防皮损招致化脓性细菌感染。

如发生感染、磨损、水疱等要及时与医生联系，并及时处理。

适当运动运动是糖尿病综合治疗措施的重要一环，也是增强耐寒能力及抗病能力的措施，可根据年龄及健康状况积极、适当地参加慢跑、散步、打太极拳、舞剑等健身锻炼，可刺激胰岛素分泌，对调节血糖，稳定病情是十分有益的。

加强血糖监测冬季体力消耗相对较少，饮食摄入量直接影响血糖水平；其他病患、因素也易干扰血糖水平的控制。

糖尿病患者可使用血糖仪，如医院使用的罗康全活力型血糖仪等，操作简单，能随时随地准确进行血糖测试。

患者可依据自身具体情况增加血糖监测频率，这将有利于糖尿病患者了解病情，及时采取措施。

## <<糖尿病自我管理养生全书>>

### 编辑推荐

《糖尿病自我管理养生全书》编辑推荐：信息最全的糖尿病养生保健图书。  
100种餐桌上的降糖食材+98道保健美食；36种中医师推荐的降糖中药+72款养生药膳；13种治疗糖尿病的常用中成药+12种经典汤剂；6类降糖药物详尽解读，全面的饮食、运动指导，糖尿病看《糖尿病自我管理养生全书》就够了！



<<糖尿病自我管理养生全书>>

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>