

<<糖尿病自我调养手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自我调养手册>>

13位ISBN编号：9787504828507

10位ISBN编号：7504828505

出版时间：1998-05

出版时间：农村读物出版社

作者：章红英

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>

<<糖尿病自我调养手册>>

书籍目录

目录

编辑寄语

前言

一、糖尿病基本知识

1. 糖尿病的典型症状

2. 患糖尿病的10种危险信号

3. 什么是糖尿病

4. 糖尿病的类型

5. 糖尿病的起因

6. 糖尿病的危害 糖尿病并发症的表现

7. 儿童糖尿病

8. 糖尿病与妊娠

9. 老年人糖尿病的特征

二、如何了解自己的病情

1. 监测血糖

2. 糖化血红蛋白

3. 糖耐量试验 (OOTT)

4. 胰岛素和C肽的测定

5. 检查尿糖

6. 眼科检查

7. 检查血脂水平

8. 检查肾功能

三、糖尿病治疗

(一) 饮食治疗

1. 营养素

2. 饮食治疗原则

3. 糖尿病人食谱的制订方法

4. 饮食疗法中的注意事项

5. 糖尿病人四季食谱

(二) 运动治疗

1. 运动疗法对糖尿病人的重要性

2. 运动疗法适用对象

3. 运动疗法的不适宜者

4. 适合糖尿病人的运动种类

5. 糖尿病人所适合的运动量

6. 简单多样的运动方法

7. 运动、饮食、降糖药三者之间的调整

(三) 心理治疗

1. 情绪对糖尿病人的影响

2. 糖尿病人的心理特性

3. 保持愉快心情的方法

(四) 药物治疗

1. 口服西药降糖药

2. 胰岛素治疗

3. 中药治疗

<<糖尿病自我调养手册>>

四、糖尿病患者日常生活注意事项

- 1.皮肤及肢体的保健
- 2.口腔的清洁与保护
- 3.外出携带“糖尿病救助卡片”
- 4.低血糖反应发生时的处理
- 5.糖尿病酮症酸中毒
- 6.糖尿病非酮症高渗综合征
- 7.吸烟的问题
- 8.减体重的问题
- 9.在公共场所注射和验血糖的问题
- 10.糖尿病与外科手术
- 11.如何防止疲劳
- 12.不必为失眠而忧虑

五、自我测试

- 1.检查家族病史
- 2.检查肥胖度
- 3.检查压力状况
- 4.检查饮食方法
- 5.检查运动量
- 6.检查有关糖尿病的知识
- 7.检查是否备齐了7项工具
- 8.检查日常生活
- 9.检查三大并发症的危险度
- 10.检查脚的状态
- 11.综合评价

附录1健康记录表

附录2新、旧制血糖值换算表

附录3北京地区常用食物成分表（按可食部百分比）

<<糖尿病自我调养手册>>

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>