第一图书网, tushu007.com

<<综合治理糖尿病前期>>

图书基本信息

书名：<<综合治理糖尿病前期>>

13位ISBN编号：9787509102305

10位ISBN编号：7509102308

出版时间：2006-11

出版时间：人民军医出版社

作者：杨玺

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

第一图书网, tushu007.com

<<综合治理糖尿病前期>>

内容概要

作者广泛收集了糖尿病基础研究与临床治疗的最新成果，并结合自己长期临床工作经验，就什么是糖尿病前期、胰岛素抵抗是糖尿病前期和糖尿病的共同“土壤”、生活方式对血糖的影响、正确“把脉”糖尿病前期、糖尿病前期的预防、“拦截”糖尿病前期、预防糖尿病的法宝和驱逐糖尿病的措施等内容向读者做详尽的阐述。
本书内容新颖、系统、详细、实用，适合广大群众，尤其是糖尿病患者和易患人群阅读参考。
同时，对于临床医生、大众健康工作者也具有一定的参考价值。

第一图书网, tushu007.com

<<综合治理糖尿病前期>>

书籍目录

一、糖尿病前期的概述(一)血糖与胰岛素的概念什么是血糖／1血糖的正常范围／2血糖的来源与去路有哪些／2什么叫糖原异生作用，有何生理意义／3正常人每天血糖有什么变化／3影响血糖的因素／4血糖升高有哪些常见因素／5血糖波动范围／6血糖监测／6胰岛素的作用／7(二)糖尿病前期的一般常识葡萄糖、胰岛素与糖尿病前期的关系／8糖尿病的“三步曲”／9何谓糖尿病前期(糖耐量低减)／10糖尿病前期是糖尿病的“预备役”／11为何出现糖尿病前期／12六类人可成为糖尿病后备军／13糖尿病前期危险因素(源头)知多少／14什么人容易进入糖尿病前期／15肥胖是糖尿病前期的罪魁祸首／16糖尿病前期的临床特征／17糖尿病前期的早期信号／18糖尿病前期的诊断／19胰岛功能降低早知道／20何谓正常葡萄糖耐量／21何谓葡萄糖耐量试验／21什么是葡萄糖耐量异常／23口服葡萄糖耐量试验的注意事项／23哪些病人需要做口服葡萄糖耐量试验／24哪些情况不宜进行口服葡萄糖耐量试验／25糖尿病前期的鉴别／26糖尿病前期的转归／27糖尿病前期的发病现状／28糖尿病前期对身体的影响／29二、胰岛素抵抗是糖尿病前期和糖尿病的共同“土壤”(一)胰岛素抵抗的概念何谓胰岛素抵抗／31胰岛素抵抗的发生率／33胰岛素抵抗的后果／34胰岛素抵抗的发生机制／35胰岛素抵抗是代谢综合征的“肇事者”／37胰岛素抵抗及综合征的评价／39胰岛素抵抗在疾病防治中的意义／41怎样防治胰岛素抵抗／43(二)胰岛素抵抗的危害胰岛素抵抗——多种疾病的祸根／45胰岛素抵抗——并发症的“定时炸弹”／47胰岛素抵抗是引起心血管病的祸首／50改善胰岛素抵抗益处多／51(三)胰岛素抵抗与糖尿病前期及糖尿病的关系胰岛素抵抗——糖尿病前期、糖尿病患者的天敌／53胰岛素抵抗是糖尿病的“导火线”／5492%糖尿病患者存在胰岛素抵抗／56胰岛素抵抗贯穿于2型糖尿病的全过程／57胰岛素抵抗是糖尿病并发症的助虐者／60科学应对胰岛素抵抗／61胰岛素抵抗该怎么治／62糖尿病应以治疗胰岛素抵抗为根本／63保护心血管，应先控制血糖／64三、生活方式对血糖的影响“多吃”与血糖／66“少动”与血糖／67饮酒与血糖／68吸烟与血糖／69情绪与血糖／70四、正确“把脉”糖尿病前期糖尿病形成的四个阶段／72新的糖尿病诊断指标／74新的糖尿病诊断指标的意义／75哪些人需要复查空腹血糖或做口服葡萄糖耐量试验(OGTT)／762小时血糖为什么要检查餐后／76体检别忘查餐后2小时血糖／77从糖尿病的分期看糖尿病前期／78化验单上“IGT”是什么意思／79糖尿病前期症状隐匿／80正确对待糖尿病前期／81体重正常老年人仍有患糖尿病前期和糖尿病危险／82糖尿病前期：糖尿病的危险信号／83糖尿病“后备役”的特征／85血糖轻度升高，敲响预防警钟／87糖尿病前期和空腹葡萄糖异常／89不同的糖尿病后备军／90糖尿病前期随增龄而增／91糖尿病前期就是糖尿病吗／92糖尿病前期状况可以逆转／93能否通过干预来终止或逆转糖尿病的发展／94开展糖尿病、糖尿病前期教育的关键性／94糖尿病前期勿小视／95应随时关注自己的血糖状况／97谨防糖尿病前期／98糖尿病前期：代谢综合征潜在的危险／100糖尿病前期患者有没有血管方面的变化／102糖尿病前期易患心血管疾病／102糖尿病前期人群心血管病发生率明显增高／103干预糖尿病前期，逆转肥胖向糖尿病发展／104糖尿病前期者：早干预，早预防／105糖尿病前期病人切莫忽视治疗／106糖尿病前期患者需要服用降糖药物吗／108妊娠期糖尿病前期会对胎儿造成影响／109妊娠期糖尿病前期患者应注意什么／110五、糖尿病前期的预防(一)健康的生活方式可“拦截”糖尿病前期健康的钥匙在你的手中／111健康生活方式之一——合理膳食／113健康生活方式之二——适量运动／115健康生活方式之三——戒烟限酒／117健康生活方式之四——心理平衡／119三道防线预防糖尿病前期／122良好的生活方式可防糖尿病／122预防糖尿病前期、糖尿病的“四个一点”／123预防糖尿病前期从“动”做起／124防止糖尿病前期“病从口入”／125(二)直指高危、易患人群糖尿病前期、糖尿病的高危人群／128四类人应定期体检／132哪些人易患糖尿病前期和2型糖尿病／133高危人群应进行糖尿病普查／134哪些人需定期做糖尿病检查／135哪些人应早～些去查血糖／136糖尿病前期人群是预防糖尿病发生重点对象／137健康体检需重视糖尿病前期／139捕捉糖尿病前期的筛查步骤／140自测捕捉糖尿病前期／141如何早期发现糖尿病前期和糖尿病／143(三)“三营齐下”减肥，堵住糖尿病前期减轻体重对早期糖尿病有效／145第一“管”：饮食控制，合理营养干预肥胖／146第二“管”：适当运动，有氧代谢，科学减肥／147第三“管”：安全的药物辅助／148(四)注重餐后高血糖的监测和控制体检时莫忘查餐后血糖／150定期检测餐后血糖是及早发现糖尿病前期的关键／152警惕餐后高血糖／153要重视餐后血糖的监控／154遏制糖尿病要定期测餐后血糖／155六、“拦截”糖尿病前期，预防糖尿病的法宝你是糖尿病“预备役”

第一图书网, tushu007.com

吗／157将命运把握在自己手中／159怎样才能把糖尿病前期从边缘拉回到健康人群中／161怎样对待糖尿病前期／161糖尿病前期干预措施／162，逆转糖尿病前期的两种主要生活方式／165如何干预糖尿病前期／166“干预生活方式”有效性的研究／168登楼梯运动／169糖尿病前期者需要口服降糖药吗／171药物干预／171阿卡波糖／173罗格列酮“拦截”糖尿病前期的有力武器／174七、远离糖尿病的措(一)糖尿病的一般常识糖尿病是如何发生的／177为什么会得糖尿病／178哪些人容易得糖尿病／179哪些人应定期做糖尿病筛查／181糖尿病的预警信号／181如何早发现糖尿病／183只查空腹血糖会漏诊糖尿病前期和糖尿病／184测餐后血糖，筛漏诊糖尿病／185糖尿病悄悄逼近年轻人／186糖尿病呈“蔓延”趋势／189糖尿病的三大危害／190肥胖+高血压：糖尿病的危险增高／191(二)怎样远离糖尿病糖尿病症状“隐匿”吗／194为什么需要改变生活方式／195挖掉2型糖尿病的根儿／197预防糖尿病三道防线的具体措施／199糖尿病的治疗原则／201餐后高血糖的危害／202应重视糖尿病的预防／202糖尿病预防重于治疗／204如何早期发现和防治糖尿病／206应有的保健意识／207糖尿病防治最佳窗口期／208预防糖尿病的三要点／209宜关注自己的血糖／211防治糖尿病要找到突破口／212有糖尿病家族史的人如何预防糖尿病／215预防糖尿病的措施／216预防糖尿病时应注意的事项／218驱逐糖尿病四大法宝／2192型糖尿病有两种模式，预防治疗策略应有区别／220(三)预防糖尿病应从小做起预防糖尿病从0岁开始／221如何判断儿童是否肥胖／222怎样防治儿童糖尿病／223肥胖儿预防糖尿病先要躲脂肪／224预防糖尿病要趁早／225(四)遏制肥胖是预防糖尿病的关键预防糖尿病从肥胖开始／227减肥者要加强锻炼，科学饮食／229减肥有助于预防糖尿病／232战胜肥胖，预防糖尿病／233(五)健康的生活方式可使您远离糖尿病生活中如何预防糖尿病／235生活方式或药物干预可降低患糖尿病的风险／236防治糖尿病应采取综合措施／238运动是预防糖尿病的“秘诀”／239如何运动／240在家预防糖尿病／241(六)中老年人要加强糖尿病的预防中老年人怎样预防糖尿病／242老年人预防糖尿病的对策／244

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘糖尿病前期症状隐匿　如果空腹血糖或进餐后血糖值介于正常人与糖尿病患者之间的中间过渡状态，即可认定为糖尿病前期，提示有胰岛素抵抗或胰岛细胞功能缺陷，而过高的血糖又会加剧这种缺陷，如此恶性循环就会使糖代谢异常变得更加明显，到了空腹血糖和餐后血糖都高于正常时，就发展成为真正的糖尿病。
医学研究证明，2／3～3／4的糖尿病前期患者仅表现进餐后血糖增高，如果单纯测定空腹血糖就容易使多数糖尿病前期患者漏诊。
研究还表明，糖尿病前期者每年有7%～11%会转变成糖尿病患者，大多数成为2型糖尿病的候补队员。
特别需要提醒的是，糖尿病前期者的症状隐匿，不易察觉。
没有典型的“三多一少(多食、多饮、多尿、体重减少)”经典症状，也没有糖尿病特有的眼、肾和神经等并发症，但可伴有血压增高、血脂异常和动脉粥样硬化性心血管疾病等。
　糖尿病前期的高危人群 可归纳起来不外乎以下几个方面：　①与糖尿病患者有血缘关系的人(父母、子女、兄弟姐妹)；②40岁以上，体重指数[体重(千克)除以身高(米的平方)]大于25的肥胖者；③有高血压、冠心病和血脂异常的患者；④有分娩特大胎儿史者；⑤以往曾有一次或多次出现空腹血糖异常或糖尿病前期，经复查葡萄糖耐量正常者。
上述人群应该定期进行糖尿病有关指标的检查，及时发现血糖升高或葡萄糖耐量异常，应尽早采取措施，防止及延缓糖尿病的发生。
　正确对待糖尿病前期　糖尿病前期是糖尿病前奏曲。
也就是说，从一个正常人发展到糖尿病必然要经过糖尿病前期这个阶段。
国外报道，每年有5%～10%的糖尿病前期者转为糖尿病患者。
国内的研究表明，糖尿病前期者若不治疗，约67.7%的患者可转变为糖尿病，治疗则可使3l%～46%的糖尿病前期者不转为糖尿病。
　正常人中，还有相当一部分人没有进行过血糖检查，相信潜在的患者为数不少。
因此，必要的监测、早期检查、早期诊断意义重大。
由于糖尿病前期和糖尿病一样可以引起大血管并发症!所以诊断为糖尿病前期者应积极治疗。
这个阶段的治疗比较容易，见效快，花钱少。
　糖尿病前期者的治疗首先是饮食调整，其次是增加体力活动，再次是药物干预治疗。
目前，用于治疗糖尿病前期者的药物也是治疗糖尿病的药物，你可以请专科医生开处方。
　那么，如何应对糖尿病前期这一糖尿病的特殊阶段呢?患者在确诊糖尿病时，往往已有数年无症状的糖代谢异常。
现已证实，糖尿病与遗传因素有关。
内在的遗传性是无法改变的，但能尽早减轻胰岛素抵抗，如节制饮食、增加运动、控制体重等，减轻胰岛B细胞负荷，完全有可能使其不发展为糖尿病。
这就需要一方面要有健康的生活方式，另一方面要提高自我保健水平和能力，定期检查及早发现。
糖尿病前期者为改善自身状态，减少发展为糖尿病的可能，有许多事情可做。
医务工作者曾在大庆进行实验，证实饮食、运动、饮食加运动可分别减少发生糖尿病风险的31%、42%、46%。
另外，必要的药物干预，如口服二甲双胍等药物，也有很好的预防作用。
研究人员曾对某机关宿舍的糖尿病前期者进行综合干预，结果效果显著。
另一方面，普查或查体发现的糖尿病及糖尿病前期者，应接受糖尿病基本知识的学习，改变以往不健康的生活方式，定期检测血糖。
即使没有发展为糖尿病也应按糖尿病的饮食和运动治疗要求安排生活以避免发展为糖尿病。
　总之，诊断为糖尿病前期者，既不要麻痹大意，也不要过分悲观，要以良好的心态正确对待，因为运动、饮食加药物干预可以大大减少糖尿病的发生。
　体重正常老年人仍有患糖尿病前期和糖尿病危险　有研究发现，即使是不超重的老年人也有可能患

第一图书网, tushu007.com

糖尿病，重要的因素是体内过量的脂肪储存在何处。
　研究组纳入2 964名老年人，平均年龄73.6岁，其中48.5%为男性，58.3%为白人。
受试者中51%的人糖耐量正常，21%的人糖尿病前期，24%的人患2型糖尿病。
用CT扫描确定腹部与大腿的脂肪量。
　结果显示，尽管大腿部脂肪量相似，2型糖尿病患者和糖尿病前期者肌肉间脂肪量高于糖耐量正常者；同时，内脏脂肪比例亦高于糖耐量正常者。
　该研究还发现，在2型糖尿病患者中，22%是正常体重的男性，12%是正常体重的女性；另外14%的男性和22%的女性有糖尿病前期。
结合另一项前瞻性研究，这意味着有2／3的2型糖尿病男性不是肥胖者，女性亦相似。
提示老年人患糖尿病或糖尿病前期，肥胖并非必要条件，脂肪的分布状态是决定胰岛素抵抗和葡萄糖内环境稳定的重要因素。
　P80-83

第一图书网, tushu007.com

<<综合治理糖尿病前期>>

编辑推荐

什么是血糖？
血糖升高有哪些常见因素？
血糖的来源与去路有哪些？
什么人容易进入糖尿病前期？
哪些人易患糖尿病前期和2型糖尿病？
哪四类人应定期检查？
有糖尿病家族史的人如何预防糖尿病？
……本书作者广泛收集了糖尿病基础研究与临床治疗的最新成果，并结合自己长期临床工作经验，就什么是糖尿病前期、胰岛素抵抗是糖尿病前期和糖尿病的共同“土壤”、生活方式对血糖的影响、正确“把脉”糖尿病前期、糖尿病前期的预防、“拦截”糖尿病前期、预防糖尿病的法宝和驱逐糖尿病的措施等内容向读者作了详尽的阐述。

第一图书网, tushu007.com

<<综合治理糖尿病前期>>

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