

<<把糖尿病彻底说清楚（图解版）>>

图书基本信息

书名：<<把糖尿病彻底说清楚（图解版）>>

13位ISBN编号：9787538179910

10位ISBN编号：7538179917

出版时间：2013-11

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）春日雅人

译者：刘媛媛

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>

## <<把糖尿病彻底说清楚（图解版）>>

### 内容概要

书中缘金牌图书：《把糖尿病彻底说清楚（图解版）》糖尿病到底是怎样的病？

为什么致残率、致死率高？

您是糖尿病潜在人群吗？

糖尿病患者能抽烟喝酒吗？

糖尿病该服用什么药？

糖尿病能治好吗？

《把糖尿病彻底说清楚（图解版）》以糖尿病这一疾病为主题，分6章从糖尿病的病征、糖尿病的种类、糖尿病的3种疗法、与疾病相处的方法等方面，介绍了糖尿病的种种知识，让患者能更科学、更理性地认识该疾病。

《把糖尿病彻底说清楚（图解版）》由日本日本东京大学著名医师、医学教授春日雅人编著，采用多插图、多表格，配上少量文字的讲解方式，彻底摆脱专业术语的束缚，让读者能更直接地了解糖尿病。

希望此书能为深受糖尿病困扰的患者和疑似患者提供帮助。

糖尿病是继肿瘤、血管病变之后第三大严重威胁人类健康的慢性非传染性疾病，具有高致死率、高致残率和高医疗花费的特征。

据调查，中国糖尿病患者已近一亿，位列全球第一。

您是糖尿病潜在人群吗？

糖尿病治疗该如何服药？

糖尿病患者能抽烟喝酒吗？

糖尿病能治好吗？

糖尿病人如何与他人相处？

糖尿病知识一网打尽，让您全方位了解疾病，更加安心。

用简明图表 + 文字的解说方式，彻底摆脱专业术语的束缚，让您一看就懂，一学就会。

<<把糖尿病彻底说清楚（图解版）>>

作者简介

春日雅人，日本国立国际医疗研究中心医院院长。

1948年生。

1973年毕业于东京大学医学部。

现任日本国立国际医疗研究中心医院院长。

曾就职于东京大学医学部第三内科，留学美国，神户医科大学医学部教授，担任过该大学附属医院院长等职务。

2007年获紫绶带奖章（日本政府授予在学术或艺术上有发明、改良、创作功劳的人的一种奖章，绶带为紫色）。

日本糖尿病学会理事。

主编有《增刊NHK今天的健康 糖尿病 能为自己做的事》。

## <<把糖尿病彻底说清楚(图解版)>>

### 书籍目录

#### 前言

卷首测试 你能看懂健康检查的每一项数值吗？

#### 第1章 什么是糖尿病

糖尿病——血糖值居高不下的一种疾病

血糖值——血液中“葡萄糖”的浓度

胰岛素——唯一能够降低血糖值的激素

糖尿病总是悄悄逼近

糖尿病患者激增的原因

肥胖是最大的危险因素

专栏 警惕代谢综合征

#### 第2章 糖尿病分为哪些类型

血液检查——糖尿病的诊断方法

未被确诊也不可高枕无忧

糖尿病的类型

1型糖尿病患者多见于儿童及青少年

2型糖尿病患者的生活习惯存在问题

2型糖尿病不光要控制血糖

妊娠期血糖值容易上升

糖尿病3大并发症

高血糖会加剧动脉硬化

中年人得了糖尿病怎么办

老年人得了糖尿病怎么办

青少年得了糖尿病怎么办

找到可以信赖的医生

以饮食疗法和运动疗法为主

专栏 世界糖尿病日——全世界的危机感

#### 第3章 饮食疗法

正确看待饮食生活

记住你“应该摄入的能量”

一日吃三餐，营养要均衡

多摄入膳食纤维

小心脂肪摄入过多

巧调味少放盐

巧用《食品交换表》

了解食物的能量

吃遍表1~表6

三餐食量应均衡

制定营养又美味的食谱

准确测量食材，饮食疗法更有效

提高吃饭的满足感

零食也是饮食的一部分

外出就餐也要严守“食量”

酒，距离产生美

专栏 保健食品能用于饮食疗法

## <<把糖尿病彻底说清楚（图解版）>>

### 第4章 运动疗法

运动促使胰岛素认真工作

运动有助于控制血糖

运动减肥无捷径

开始运动疗法前要咨询医生

最佳运动时间为饭后1~2小时

每次运动20~60分钟为宜

运动疗法从步行开始

选择适合自己的运动项目

热身运动和放松运动

锻炼肌肉，提高体质

科学运动，安全第一

心情愉悦地坚持运动

巧妙地利用琐碎的时间

不过分相信自己的能力

为孩子创造锻炼身体的机会

专栏 戒烟之举，明智之选

### 第5章 药物疗法

不同类型的糖尿病需使用不同的药物治疗

药物不同，疗效各异

了解各类药物的副作用

通过注射增加胰岛素量

2型糖尿病患者也要进行胰岛素注射

注射胰岛素会疼吗？

小心降糖药引发低血糖

切勿自我判断，轻易用药

专栏 糖尿病患者如何享受旅游的快乐

### 第6章 和疾病的相处之道

自己测量血糖值

记录数值变化，进行自我激励

保持清洁，预防传染病

培养积极的心态，做自己的主治医生

注意释放压力

全家共同面对糖尿病

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>