第一图书网, tushu007.com

<<给糖尿病人的健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给糖尿病人的健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787543684737

10位ISBN编号：754368473X

出版时间：2012-6

出版时间：青岛出版社

作者：孙学刚，董彦敏，董晓光　主编

页数：253

字数：200000

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

内容概要

《给糖尿病人的健康枕边书/健康枕边书系列》编著者孙学刚等。

本书介绍糖尿病的医疗常识、就医须知，从饮食治疗、运动治疗、药物治疗、认识误区、日常调养与护理等方面给糖尿病患者以指导，并且教给患者及其家属具体可以实施的操作方法。
方法简单有效，内容通俗易懂，是糖尿病患者及其家属的生活保健锦囊。

<<给糖尿病人的健康枕边书>>

书籍目录

第一章 认识糖尿病
什么是糖尿病？

什么是血糖？

什么是胰岛素？

胰岛素抵抗与胰岛素抵抗综合征
我国糖尿病的发病情况及特点
糖尿病的危害
哪些人容易得糖尿病？

糖尿病的诊断
血糖升高不一定就是糖尿病
糖尿病的分类
糖尿病的症状
认识妊娠期糖尿病
妊娠期糖尿病的诊断
如何预防妊娠期糖尿病？

老年糖尿病的特点
儿童和青少年糖尿病
怎样检验尿糖？

尿糖阴性不能排除糖尿病
尿糖阳性不一定是糖尿病
糖尿病遗传吗？

糖尿病患者能否结婚生子？

糖尿病目前不能根治但可以有效控制
第二章 糖尿病患者自我监测与就医须知
第三章 糖尿病患者饮食指导
第四章 糖尿病患者运动指导
第五章 科学用药治疗糖尿病
第六章 糖尿病并发症的预防与治疗
第七章 糖尿病患者的心理调试与生活调养

章节摘录

版权页： 插图： （1）增加膳食纤维的摄入。
每日吃1顿粗粮，适量吃蔬菜、海藻类、魔芋等食品。
（2）鼓励多饮水。
晨起空腹l杯水，对防治便秘非常有效。
（3）维生素B1可能保护胃肠神经和促进肠蠕动，多吃些富含维生素B1的食物如粗粮、豆类、瘦肉等。
（4）适当食用莴笋、萝卜、豆类等产气食物，刺激肠道蠕动，利于排便。
（5）适量增加运动，尤其锻炼腹肌力量，也可每日做提肛运动。
（6）不用或少用刺激性食物或调味品如辣椒、咖喱粉、浓茶等。
必要时采用药物通便措施，但注意应选择作用相对缓和的药物如麻仁丸，少用强泻剂如番泻叶、果导等，同时用量不要太大，防止出现腹泻。
长期服用泻药，可使肠道肌肉松弛变形，反而会加重便秘。
应用通便药物只是为了帮助培养定时排便的良好习惯。
每日夜间睡前服用1次，次日早晨空腹定时排大便1次，久而久之可以养成良好的排便习惯，就不再需要借助药物了。
糖尿病合并痛风患者的饮食调理 随着人们生活水平的提高，高嘌呤饮食增加，痛风发病率逐年升高。
但往往病人易与风湿性、类风湿性关节炎及其他关节疼痛混淆，导致盲目用药而久治不愈，严重者不仅引起关节疼痛、畸形、痛风石沉积，甚至发生肾功能衰竭，威胁病人生命。
该病常与糖尿病、动脉硬化、冠心病、脑血管意外并存。
营养过剩是痛风发病的原因之一。
大多数病人都存在高热量、高蛋白、高脂肪、高嘌呤的饮食问题。
患者由于嘌呤代谢紊乱而使血液尿酸过高，正常人为157～420毫摩尔／升，痛风病人高于此值。
痛风是嘌呤代谢紊乱所致的一种疾病，饮食治疗对控制病情发展、预防并发症的发生起到积极作用。
糖尿病合并痛风患者饮食应注意：（1）减少外源性嘌呤来源，避免含嘌呤高的饮食如动物内脏、鱼虾蟹等海味、肉类和豌豆等。
（2）调整饮食，防止过胖，蛋白质摄人量每日控制在1克／千克体重，碳水化合物摄人量占总热量的50%～60%。
（3）增加尿酸排泄，多饮水，每天饮用2500～3000毫升，使尿量达到2000毫升为宜。
每天热水浴，也可增加尿酸排出。
（4）戒酒。
酒能造成体内乳酸堆积，乳酸可对尿酸排泄产生竞争性抑制作用使血尿酸增高。
酒还可促进嘌呤合成，如在饮酒的同时摄人高蛋白、高脂肪、高嘌呤饮食，能使痛风病急性发作。

编辑推荐

《健康枕边书系列:给糖尿病人的健康枕边书》方法简单有效，内容通俗易懂，是糖尿病患者及其家属的生活保健锦囊。

第一图书网, tushu007.com

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