

<<七招遏制糖尿病>>

图书基本信息

书名：<<七招遏制糖尿病>>

13位ISBN编号：9787560533674

10位ISBN编号：7560533671

出版时间：2010-1

出版时间：西安交通大学出版社

作者：王宏才 等著

页数：217

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>

## <<七招遏制糖尿病>>

### 内容概要

当人类在1922年第一次使用胰岛素的时候，曾有人预言糖尿病会从此消失，在此后的每一次重大成果取得时，人们总是禁不住地再次欢欣鼓舞。

然而欣喜之余是更多疑问，以及对糖尿病认识的变迁。

糖尿病的来源在那里，怎样有效地防治并发症，包括饮食、情感、性、环境等生活方式是如何影响糖尿病和并发症的？

本书作者以其广博的专业背景和简明的语言，为我们指出了应对各种问题的策略和方法。

它就像一剂良方，受用终身。

本书结合作者临床体会和糖尿病的新研究、新观念，教你如何预防糖尿病的发生、发展。

内容涵盖了糖尿病的来源，早期发现，亚临床阶段的早期干预，以及糖尿病饮食、运动、监测、养生、并发症防治等方面的知识和小技巧。

## <<七招遏制糖尿病>>

### 作者简介

王宏才，中国中医科学院、世界卫生组织传统医学合作中心教授、主任医师、博士研究生导师。从事糖尿病临床及机理研究20余年，应邀赴30多个国家讲学，曾为时任印度总统纳拉亚南等国外领导人诊治疾病，多次完成外交部和国家中医药管理局重大外事医疗任务。

发表《糖尿病研究的发展与策略》、《试论糖尿病的诊治思路与治法用药》、《纵览多项研究、解析强化降糖之争》等论文40余篇，出版《糖尿病专家新见解》、《糖尿病及并发症中西医诊治学》（第2版）、《糖尿病现代中西医基础与临床》、《临床辨治艺术》等十余部医著。

马方，北京协和医院营养科主任、教授、主任医师，著名临床营养学专家，中国医师协会营养医师专业委员会主任委员。

从事临床营养工作近20年，出版有《现代临床营养学》、《临床营养学教材》、《欧米伽膳食》等多部专业及科普书籍。

从2000年至今，一直担负着国内外领导人特殊保健任务。

## &lt;&lt;七招遏制糖尿病&gt;&gt;

## 书籍目录

序言一序言二前言——我们为什么会得糖尿病上篇 第一招 提早出手 防患未然 糖尿病为何如此流行 糖尿病发展的必由之路——糖调节受损阶段 血糖在不知不觉中超标 糖调节受损阶段意味着什么 捕捉隐匿的高血糖 你患糖尿病的风险有多大 发现自己糖调节受损怎么办 把握自己的血糖变化 准糖尿病患者应当如何吃 对控制血糖有帮助的药茶 运动的魔力 对你的身体实行“年检”制 点穴改善糖代谢 糖调节受损阶段需要吃药吗 第二招 知己知彼 百战百胜 话说血糖 血糖从哪来到哪去 胰岛素的故事 当胰岛素失灵时 什么是胰岛素抵抗 发现糖尿病的蛛丝马迹 糖尿病就是尿中有糖吗 你是哪种糖尿病患者 不同类型的糖尿病不同的处理方式 中国古代对糖尿病的认识 找到糖尿病的元凶 第三招 掌握技巧 吃出健康 吃有多重要 每天应当吃多少 不可缺少的营养物质 确定每天的饮食总量 营养平衡掌握好 让糖尿病饮食丰富多彩 喝酒是把双刃剑 吃甜食不是禁忌 不含糖的甜味剂 如何对付饥饿感 抵御诱惑 精选小食谱 第四招 走为上策 运动降糖 运动是健康之源 运动的奇妙作用 跨越运动的障碍 运动,你准备好了吗 哪些糖尿病患者不宜运动 掌握运动的“火候” 晨练的利弊 最时尚的运动方式 如何选择适合自己的运动强度 给并发症患者的运动提示 1型糖尿病患者如何运动 战胜厌倦,保持运动的魅力 第五招 科学养生 辅助治疗 科学养生的精华所在 人体也有一个太阳 糖尿病患者的春夏秋冬 走出情绪的低谷 直面紧张与压力 由怒而生的身体毒素 心不快乐空服药 养生六法保健康 什么是导引之术 别小看按摩 什么时候需要维生素 新的生命要素——几丁质 天然的血管清道夫——蜂胶 如何获得有益的微量元素 橄榄油的好处 巧用调味品 蔬菜的功能 无腿的肉更好 粗茶淡饭 药补不如食补 如何看待糖尿病保健品 消除不利因素 卸下终身疾病的包袱 调动人体潜在的自愈机制 第六招 监测血糖 定期化验 血糖自我监测的重要意义 血糖控制的目标 你应该多长时间查一次血糖 检测血糖时的注意事项 没有痛苦的血糖检查技术 血糖仪的使用须知 查血糖还是查尿糖 正确使用尿糖试纸 糖耐量试验(OGTT) 空腹血糖和餐后血糖 酮体是什么 什么是肾糖阈 C肽的临床意义 了解胆固醇水平 代谢综合症的诊断标准是什么 第七招 医患联手 防并发症 低血糖 酮症酸中毒 高渗性昏迷 糖尿病心脏病变及其预防 糖尿病脑卒中及其预防 糖尿病足的防治 糖尿病眼病 脂肪肝的发生及应对 糖尿病肾病 糖尿病外周神经病变 糖尿病中枢神经病变 糖尿病胃肠道病变 糖尿病皮肤病的表现及应对 糖尿病骨病 糖尿病口腔病 糖尿病与抑郁症下篇 一、口服降糖药物的学问 该不该吃药 选择合适的口服降糖药 掌握服药的最佳时间 降糖药物巧搭配 不适合服用口服降糖药物的情况 走出用药的10大误区 二、使用胰岛素的学问 不要惧怕胰岛素 什么样的人必须用胰岛素治疗 如何选择不同的胰岛素 如何使用胰岛素 保存好你的胰岛素 胰岛素用量的确定 胰岛素笔 胰岛素泵 胰岛素的革新 三、中医治疗经验 哪些中药可以降糖 中医防治糖尿病的优势 古代医学家的总结 糖尿病的中医病机 如何对证下药 釜底抽薪化火邪 能否“一方治百证” 关于针灸的作用 中西医结合治疗糖尿病 四、糖尿病与“三高” 糖尿病与高血压 糖尿病与高血脂 糖尿病与高血黏 五、糖尿病人群的特殊关注 糖尿病与准妈妈 糖尿病与儿童 糖尿病与老年人 糖尿病与肥胖 糖尿病与衰老 糖尿病与人的性格 糖尿病与性 糖尿病与工作 糖尿病与旅行 糖尿病与社交 六、识别无效的治疗方法 七、新疗法与新发现 谈谈胃转流手术 胰岛移植与胰腺移植 干细胞疗法 未来的基因疗法 认识AGEs 炎症因子附录1 食物交换份表附录2 常见食物升糖指数表附录3 实验室检验参考值附录4 糖尿病并发症筛查项目表附录5 血糖、血压、血脂等指标控制要求附录6 糖尿病日志附录7 勃起功能障碍(ED)自检表附录8 常用口服降糖药一览表

## <<七招遏制糖尿病>>

### 编辑推荐

《七招遏制糖尿病：糖尿病的来源与应对策略》由国医大师程莘农院士推荐，中国中医科学院、北京协和医院专家合力打造。

当1922年加拿大科学家第一次分离出胰岛素时，曾有人预言糖尿病会从此消失，在此后的每一次重大成果取得时，人们总是禁不住地再次欢欣鼓舞。

然而欣喜之余是更多疑问，为什么我们治疗糖尿病的药物、方法越来越多，医疗条件越来越发达，而糖尿病不但没有被控制住，反而呈现日趋攀升的势头？

糖尿病的来源究竟在哪里？

面对今天的许多健康问题，如果把问题放在人类的自然进化背景下来认识，可能会有一些有益的启示，疾病在很大程度上应该被当做人类生态进化过程中的一个结果，比如糖尿病。

糖尿病流行的根源在石器时代就埋下了很深的种子。

“节约基因”表达了超越医学、哲学的进化原理。

<<七招遏制糖尿病>>

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>