

<<糖尿病自我调理135>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自我调理135>>

13位ISBN编号：9787560534220

10位ISBN编号：7560534228

出版时间：1970-1

出版时间：西安交通大学出版社

作者：相国庆

页数：198

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>

<<糖尿病自我调理135>>

内容概要

《糖尿病自我调理135》有135条知识点，立足于糖尿病的自我管理，从糖尿病基本知识、药物治疗、饮食治疗、运动治疗和疾病监测等各方面阐释糖尿病健康教育。目的就是通过糖尿病知识的普及，让高危人群不发生糖尿病、让糖尿病患者有高质量的生活。

<<糖尿病自我调理135>>

书籍目录

一、掌握糖尿病基本常识1.糖尿病是一种与胰岛素有关的综合征12.糖尿病患者可以像正常人一样愉快生活23.糖尿病需要终身关注34.糖尿病具有极强隐蔽性45.糖尿病属世界性健康问题56.糖尿病在我国的发病情况77.糖尿病在我国的流行特点98.哪些人容易发生糖尿病109.糖调节受损人群是糖尿病的隐匿人群1210.遗传体质与糖尿病1511.生活方式与糖尿病1612.精神心理与糖尿病1713.体重超标与糖尿病1914.出生肥胖与糖尿病2115.出生消瘦与糖尿病2216.糖尿病的典型表现和不典型表现2417.糖尿病的早期信号之一——视力下降2618.糖尿病的早期信号之二——亲属患病2719.糖尿病的早期信号之三——胆道疾病2820.糖尿病的早期信号之四——尿路感染2921.糖尿病的早期信号之五——女性肥胖3022.糖尿病的早期信号之六——男性阳痿3123.糖尿病的早期信号之七——排尿困难3224.糖尿病的早期信号之八——大便异常3325.糖尿病的早期信号之九——皮肤病变3426.糖尿病的基本病变是什么3527.糖尿病会引起哪些并发症3628.胰脏的功能及其与糖尿病的关系3729.引起血糖水平变化的激素有哪些3830.葡萄糖耐量试验的意义4031.监测糖化血红蛋白有何意义4132.健康人餐后胰岛素分泌的特点4233.糖尿病患者胰岛素分泌特点4434.早期胰岛素分泌不足是糖尿病的重要先兆4535.餐后高血糖对人体有什么危害4636.什么是胰岛素抵抗4837.糖尿病患者为什么要重视调整血糖4838.糖尿病患者为什么要重视调整血脂5039.糖尿病患者为什么要重视调整血压5240.糖尿病能预防吗5441.糖尿病预防的策略是什么5542.糖尿病预防的重点是什么57二、注重糖尿病饮食治疗43.饮食治疗的目的是什么5844.为什么要选择糖尿病饮食5945.饮食治疗对糖的限制的新认识6046.糖尿病饮食的基本原则是什么6147.糖尿病患者日常饮食包括哪些6448.糖尿病患者三大营养素如何分配6549.糖尿病患者怎样计算每天总热量6750.什么是食物血糖生成指数6951.怎样理解血糖指数相同食物的替换7052.降低食物血糖生成指数有哪些特殊措施7153.什么是食品交换份7254.食品交换份如何具体应用7355.糖尿病患者要摄入适量碳水化合物7456.糖尿病患者适合食用哪些碳水化合物7557.糖尿病患者最佳碳水化合物食谱有哪些7758.糖尿病患者要摄入足量蛋白质8059.糖尿病患者适合食用哪些蛋白质食物8160.糖尿病患者最佳蛋白质食谱有哪些8261.糖尿病患者要限制摄入过多脂肪8662.糖尿病患者适合食用哪些低脂肪食物8763.糖尿病患者最佳低脂肪食谱有哪些8864.糖尿病患者需增加膳食纤维的摄入9365.含锌食物能促进胰岛素前体转化9466.含镁食物可降低糖尿病高血脂水平9567.含铜食物能提高胰岛细胞蛋白合成9668.含铬食物可调节脂肪代谢和糖代谢9769.含锰食物能促进人体胰腺组织发育9870.含硒食物能保护人体胰腺组织细胞9971.中国医学食疗——药膳菜肴10072.中国医学食疗——药膳汤羹10973.中国医学食疗——药粥疗法11474.中国医学食疗——药茶疗法116三、坚持糖尿病运动治疗75.运动治疗的目的是什么11976.运动对糖尿病的治疗有哪些作用11977.糖尿病运动治疗要动员全身肌肉12178.运动治疗的关键是有氧运动12279.有氧运动对血糖的调节12480.有氧运动的注意事项12481.采用运动疗法前要进行安全评价12582.哪些糖尿病患者适合运动疗法12683.哪些糖尿病患者不适宜运动疗法12784.哪些糖尿病患者需要慎用运动疗法12885.糖尿病患者运动时要注意什么12986.糖尿病患者要预防运动延迟性低血糖13087.什么是运动处方13188.糖尿病患者如何选择运动方式13289.糖尿病患者如何决定运动强度13490.糖尿病患者如何安排运动频率13791.糖尿病患者如何把握运动时间13892.运动后如何评估运动效果13993.降糖长寿运动——步行13994.减肥健足运动——倒走14195.祛脂降糖运动——慢跑14296.抗衰控糖运动——自行车14397.调息降糖运动——太极操14598.强身降糖运动——八段锦14899.强心降脂运动——室内操155四、规范糖尿病药物治疗100.糖尿病药物治疗的基本方案158101.促进胰岛素分泌的磺脲类药物159102.磺脲类药物的作用机制160103.磺脲类药物适应证和禁忌证160104.磺脲类药物的不良反应161105.磺脲类药物最佳服用时间161106.减少肝糖输出及增加葡萄糖利用的双胍类药物162107.双胍类药物的作用机制162108.双胍类药物适应证和禁忌证162109.双胍类药物的不良反应163110.双胍类药物最佳服用时间163111.提高组织对胰岛素敏感性的噻唑烷二酮类药物163112.噻唑烷二酮类药物的作用机制164113.噻唑烷二酮类药物的适应证和禁忌证164114.噻唑烷二酮类药物的不良反应165115.噻唑烷二酮类药物的最佳服用时间165116.减少小肠葡萄糖生成的 α 葡萄糖苷酶抑制剂165117.葡萄糖苷酶抑制剂的作用机制165118.葡萄糖苷酶抑制剂的适应证和禁忌证166119.葡萄糖苷酶抑制剂的不良反应166120.葡萄糖苷酶抑制剂最佳服用时间167121.有效安全无毒的胰岛素167122.胰岛素的作用机制168123.胰岛素适应证和禁忌证168124.胰岛素的不良反应168125.胰岛素最佳服用时间169五、强化糖尿病自我管理126.糖尿病患者自我管理的重要性171127.糖尿病患者要多参加糖尿病教

<<糖尿病自我调理135>>

育172128.哪些人群需接受糖尿病健康教育173129.患者需掌握哪些糖尿病知识174130.自我调整心理174131.自我平衡热量175132.自我监测病情176133.自我监测血糖177134.皮肤自我护理179135.足部自我护理179参考文献附录1关于体重控制与热量平衡1832关于饮食治疗1843关于运动治疗1914足部反射疗法治疗糖尿病193

<<糖尿病自我调理135>>

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>