

《《大医生说：糖尿病跟你想的不一样》》

图书基本信息

书名：《《大医生说：糖尿病跟你想的不一样》》

13位ISBN编号：9787553752223

出版时间：2015-11

作者：《健康时报》编辑部

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《《大医生说：糖尿病跟你想的不一样》》

内容概要

糖尿病一直被称为富贵病，早已有之。可这种病，真的是因为吃得太多，营养过剩才导致的吗？显然不是。

这本书里，全国各地泌尿科医师全程讲解糖尿病，从糖尿病的常识到糖尿病早期的一些常见症状，教会大家防止糖尿病的发作。而后，分别从饮食、生活习惯、医药几个方面来讲解糖尿病的治疗方法，还有一些免费的特效方提供给大家。最后，又分别讲述了要着重注意的糖尿病并发症，以及糖尿病喜欢侵袭的人群，让大家做到心中有数，与糖尿病保持距离。

《《大医生说：糖尿病跟你想的不一样》》

作者简介

《健康时报》是由中国邮政集团官方认定的中国邮政发行的50强报纸之一。它先后获得国家新闻出版广电总局、国家卫生和计划生育委员会等颁发的各类奖项59次（项），连续多年被国家邮政总局评定为“中国邮政发行畅销报刊”。

《健康时报》在全国500家三甲医院驻有特约记者，30位医药卫生健康界的“两院”院士担任《健康时报》院士顾问团顾问，为报社发展提供智库支持，近1000位知名健康专家长期为本报撰稿，以科学可读的内容赢得读者的信赖。目前全媒体整体受众近1000万。

《《大医生说：糖尿病跟你想的不一样》》

精彩短评

- 1、健康好书，值得信赖！
- 2、衣食住行，生活的细节中都蕴含着控糖的智慧，而不是仅仅是少吃糖、打胰岛素。与其说与疾病作斗争，不如说是了解疾病，把生活中容易引发疾病的习惯去掉了，疾病自然也就走了，这是一个相辅相成的过程。
- 3、买给老爸的书，对于糖尿病一定要实时监测，根据书中的内容学习健康的知识！
- 4、很多人一听糖尿病就觉得：完了。其实糖尿病本身并没那么可怕，真正可怕的是并发症。糖尿病的并发症千奇百怪，全身各种都有可能波及，即使是便秘都有可能是糖尿病波及，这绝不是危言耸听。
- 5、《健康时报》近几年关于糖尿病热点知识荟萃，搜集了包括协和医院、解放军309医院、北大人民医院等全国几十家三甲医院近100位知名专家的观点，称得上糖尿病前沿知识的大讲堂，糖尿病国家级名医大会诊。
- 6、不错~对于糖尿病分析的很清楚，有很多医学知识
- 7、全书从8个章节，为读者细细的讲述了糖尿病的常识、预防、治疗等。
- 8、不少人自以为很了解糖尿病，尤其是一些糖友，但实际上，很可能你连糖尿病的常识都不解。糖尿病不一定就有“三多一少”症状，糖尿病也不是血糖越低越好，真正的做个了解糖尿病的人，才能不为糖尿病所困扰。

章节试读

1、《《大医生说：糖尿病跟你想的不一样》》的笔记-第77页

“管住嘴，迈开腿”，这是人们非常熟悉的一句话。研究数据证明，“管住嘴，迈开腿”这种生活方式干预在糖尿病高危人群中，真的能够有效减少心血管病的死亡率。这项研究于1986年在大庆启动，也就是糖尿病研究领域颇为著名的“大庆研究”。该研究选择了438名糖尿病前期的志愿者以及138名健康志愿者，进行了长期生活方式干预。研究发现，生活方式的干预不仅能预防糖尿病，还对糖尿病并发症以及心脑血管的死亡率都有预防作用。数据显示，生活方式的干预可以减少糖尿病前期的死亡，约为30%，心脑血管疾病的死亡率减少40%。

2、《《大医生说：糖尿病跟你想的不一样》》的笔记-第102页

“一天要吃20种食物？陈大夫，我没听错吧？吃完，我的血糖能好吗？”一位大爷吃惊地问。没错，我语气坚定。“按我刚才说的三个原则——荤素搭配、干稀搭配、粗细搭配着吃，总热量不要高，吃够20样（包括油盐酱醋、主食、水果、蔬菜等），营养才能跟上，而且血糖也不会很高。”有部分糖尿病患者不敢吃肉吃荤食了，而拒绝肉食，以素食为主，可是长期吃素不利身体健康，更不利于血糖控制，会使体内的碳水化合物、蛋白质、脂肪比例失衡，造成消化不良、记忆力下降、免疫力降低、内分泌和代谢功能发生障碍。本身糖尿病就使内分泌失常，再继续下去对控糖不利，要保证每天摄入100克肉食。光吃精米面不成，要加入些粗粮，保证荤素搭配、粗细搭配，更利于控糖。

3、《《大医生说：糖尿病跟你想的不一样》》的笔记-第152页

老年糖尿病患者，如果不能保持皮肤清洁，很容易发生皮肤感染，最常见的就是疖肿、脓肿和癣，这些是由细菌、真菌等感染引起的。清洁时注意的问题也很多，首先是水温。水温不宜过高，一般为38~40。我每次都事先给父亲试一下水温。因为糖尿病患者末梢神经不是很敏感，对高的水温感觉不到，容易被烫伤。

《《大医生说：糖尿病跟你想的不一样》》

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：www.tushu111.com