

《如果医生得了糖尿病》

图书基本信息

书名：《如果医生得了糖尿病》

13位ISBN编号：9787553722839

出版时间：2015-3

作者：王勇,向红丁

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

《如果医生得了糖尿病》

内容概要

《如果医生得了糖尿病》由中国糖尿病领域最高权威专家向红丁及中国9号健康首席健康顾问王勇共同完成，是一本内容全面、权威、实用的综合性降糖指南。本书将医生放在患者的角度，将医生在门诊中来不及告诉患者的糖尿病防控方法，以文字的形式悉数呈现给读者。

本书介绍了与糖尿病相关的基本常识、糖尿病的诊断方法，并指导糖尿病患者进行饮食、运动、生活起居等多方面的调理，同时针对糖尿病可能会出现各种急、慢性并发症给出了防治手段及护理建议，厘清糖尿病患者心中常见的误区，解答糖尿病患者心中最大的疑惑。

对糖尿病多了解一点，糖尿病便会离我们更远一点。

希望读者读完这本书能更加积极、理性地看待糖尿病，做到心中有数，使用科学、正确的方法将糖尿病对身体的伤害及生命的威胁降至最低。

《如果医生得了糖尿病》

作者简介

王勇，毕业于北京医科大学（现北京大学医学部），先后任职于北京积水潭医院、北京和睦家医院，积累了丰富的临床经验和健康管理经验。现任职于中国9号健康产业有限公司，从事专业健康管理工作。

向红丁，中国协和医科大学教授、博士生导师；北京协和医院内分泌科主任医师、糖尿病中心主任；中央文明办及卫生部首席健康教育专家；中华糖尿病协会会长；中国健康促进基金会糖尿病防控专项基金管理委员会副主任委员；糖尿病防控专项基金专家委员会主任委员；《中国糖尿病杂志》副总编辑；《中华糖友》杂志总编辑。

书籍目录

- 第一章 认识糖尿病·了解它才能更好地预防和战胜它·001
 - 糖尿病：生命的隐形杀手·002
 - 八大因素告诉我们为什么会得糖尿病·006
 - 糖尿病不能被根治，不要让虚假广告给病情雪上加霜·010
 - 糖尿病并非必然会遗传，积极预防是最有效的应对措施·014
 - 1型糖尿病：发病率低但有遗传性，必须依赖胰岛素治疗·017
 - 2型糖尿病：典型的生活方式病，可防可控·020
 - 妊娠糖尿病：特殊阶段更要避免生活方式变化带来疾病·022
 - 儿童糖尿病：预防肥胖和糖尿病必须从小抓起·025
 - 致命的并发症让糖尿病的可怕升级·028
- 第二章 诊断糖尿病·早发现、早控制，停住病情发展的脚步·033
 - 最容易被糖尿病盯上的五类人·034
 - 心理压力越大，得糖尿病的概率越高·037
 - 有迹可循：糖尿病发出的五大身体警报·039
 - 出现这些症状，赶紧查血糖值·042
 - 得没得糖尿病，科学的检查告诉你·048
 - 关于血糖检查，你要知道这些事·051
 - “尿里有糖”不代表一定是糖尿病，尿糖没有血糖准·055
 - 维生素C会误导血糖检查结果，最好停药三天·057
 - 无症状糖尿病更可怕，定期体检是关键·059
- 第三章 糖尿病保健·向生活习惯要效果·061
 - 摒弃这四种态度，糖尿病就不敢乱来·062
 - “八戒”教你饭后血糖不升高·065
 - 睡前做好这四点，血糖平稳睡得好·067
 - 别让失眠成为血糖忽高忽低的“帮凶”·069
 - 糖尿病也需要“心药”医·072
 - 赶走抑郁，莫给血糖雪上加霜·078
 - “根治”之说不可信，理性对待保健品·081
 - 毛巾小学问大，生活细节决定糖尿病患者健康·085
 - 夏季血糖值普遍偏低，千万不可大意·087
 - 做好四件事，糖尿病患者安然度秋季·089
 - 三九严冬，糖尿病患者的五大保健要点·091
- 第四章 饮食降血糖·控制饮食是一切疗法的前提·095
 - 降血糖的第一要务：控制饮食，严格遵循饮食原则·096
 - 口味要清淡，血糖不跳高·100
 - 吃得“颜色丰富”一些，有助控制血糖·107
 - 心中有数最关键，关注每种食物的血糖生成指数·110
 - 避免过饥或过饱，少吃多餐很重要·114
 - 给生活来点“甜头”也无妨·121
 - 糖尿病患者须正确对待主食·127
 - 豆类食物：控制血糖的理想食物·132
 - 新鲜蔬菜：平稳血糖的明星食物·134
 - 水果不是洪水猛兽，怎么吃很关键·141
 - 牛奶好处多，糖尿病患者饮用要注意技巧·147
 - 可否饮酒因人而异，葡萄酒可以喝，白酒最好不要喝·149
 - 咖啡有望被“正名”·151
 - 适当吃点醋可抑制血糖升高·154

- 妊娠糖尿病来了，科学饮食很重要 · 157
- 糖尿病患者从容下馆子有对策 · 160
- 第五章 运动降血糖 · 合理运动是带糖长寿的不二法宝 · 163
- 考虑好运动前后的每个细节 · 164
- 选择适合自己的运动方式，让运动事半功倍 · 167
- 走出五大运动误区，让降糖生活更丰富多彩 · 169
- 过度运动，当心适得其反 · 172
- 每天散散步，把糖慢慢“走”下去 · 174
- 孕期适当运动可避免成为“糖妈妈” · 176
- 缓解糖尿病神经痛的三大运动妙招 · 178
- 运动避开雾霾天，室内运动选择多 · 180
- 做好充足准备，糖尿病患者也可以开心出游 · 182
- 第六章 糖尿病护理 · 先知后行，轻松应对各种异常状况 · 185
- 坚持做好自我监测，不要怕麻烦 · 186
- 懂得自我护理，做一名让人省心的“学习型患者” · 189
- 你不是医生，不能乱服降糖药 · 192
- 胰岛素，你用对了吗？ · 194
- 糖尿病腹泻小心“泄”命 · 197
- 低血糖反应时，及时护理与救治很关键 · 199
- “苏木杰现象”：由低血糖引起的高血糖症状，忌盲目加药 · 203
- 昏迷的紧急护理与救治 · 205
- 致命的糖尿病性心肌梗死 · 209
- 妊娠糖尿病患者：牢记护理要点，平稳度过特殊时期 · 214
- 老年糖尿病患者：跌倒没那么简单，悉心照顾很有必要 · 216
- 第七章 预防糖尿病 · 莫让糖尿病盯上自己与家人 · 219
- 做好这“四点”，助你远离糖尿病 · 220
- 把好吃喝关，避免“病从口入” · 222
- 四种方式帮老年人远离糖尿病困扰 · 225
- 科学补充孕期营养，不做“糖妈妈” · 228
- 预防越早越好，拒绝让孩子成为“糖孩儿” · 231
- 肥胖者碰到五种情况赶紧查血糖，将糖尿病扼杀在摇篮里 · 234
- 适当控制体重利于防病 · 236
- 每日快步走1小时就可预防糖尿病 · 238
- 瑜伽有益身心健康，还可预防糖尿病 · 241
- 改掉不良睡眠习惯，让糖尿病渐行渐远 · 244
- 心情好，糖尿病不来找 · 246
- 构筑预防糖尿病的三道防线，让人人都远离糖尿病困扰 · 249

《如果医生得了糖尿病》

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:www.tushu111.com