

# 《糖尿病一定有救》

## 图书基本信息

书名：《糖尿病一定有救》

13位ISBN编号：9789866228810

10位ISBN编号：9866228819

出版时间：2013-10-25

出版社：采實文化事業股份有限公司

作者：內場廉

页数：224

译者：楊孟芳

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](http://www.tushu111.com)

# 《糖尿病一定有救》

## 内容概要

# 《糖尿病一定有救》

## 作者簡介

### 內場廉

1958年，生於日本福岡縣。1985年久留米大學醫學系畢業，隔年進入該大學醫院擔任麻醉科醫師，在多家醫院累積經驗後，2000年就任長野市國保大岡診療中心所長，同時身兼東邦大學醫學系、信州大學教育系兼任講師。30歲被診斷出糖尿病開始，歷經多種併發症，幾度徘徊鬼門關，最後因為實踐3大健康習慣，糖尿病獲得良好的控制。近10年來，致力研究動脈硬化與血壓之餘，更擔任「NPO長期臥床者減半促進協會」理事一職，以減少長期臥床者為目標努力不懈。

# 《糖尿病一定有救》

## 書籍目錄

前言 糖尿病讓我飽受10種併發症的折磨，這樣做，糖尿病一定有救！

健康小常識 糖尿病，其實是一種「血管脆弱病」！

第1章 小看糖尿病，老來一身全是併發症！ 一個醫師罹病25年的慘痛自白

糖尿病威脅生命的程度，和癌症一樣可怕！

30歲就得糖尿病！「洗腎、吞降血壓藥」讓人生慘不忍睹

腎衰竭最嚴重時，「先食蔬菜療法」救我一命

可怕！腎病變、白內障、神經麻痺，原來都和糖尿病有關！

「早期治療」很重要！10年後才覺悟，難逃洗腎命運

3個健康習慣，讓我順利活到今日

第2章 糖尿病不是胖子的專利，瘦子更要小心！ 你不可不知的致命真相！

你以為只有胖子才會得糖尿病？瘦的人其實更有機會！

「年輕人」得糖尿病的事實，正悄悄萌芽中

糖化血色素超過5.2%，動脈硬化就會找上你

你認為「正常」的飲食習慣，卻是惡夢的開始！

「高澱粉」、「高脂肪食物」，是糖尿病大敵！

第3章 糖尿病，其實比癌症更可怕！ 默默逼近的隱形殺手，如何奪走你的健康？

每天正常飲食，為什麼還是得了糖尿病？

「第2型糖尿病」是亞洲人的宿命？

餐後血糖遲不降，得心血管疾病機率多2倍

手腳易麻、腸胃不好？小心糖尿病已經上身

發現血糖有點高，就該改善生活習慣！

存活率不到一半！糖尿病是「比死還痛苦」的病

第4章 只是胖了點，動脈卻加速硬化中！ 造成腦中風的危險因子，竟是糖尿病！

糖尿病會「滴水穿石」，逐步破壞你的血管

別小看高血壓，每天10萬重擊，血管不壞也難！

7大測量指標，了解你的動脈「硬化」狀態

20年後你會很健康？還是很常生病？全由你的「飲食習慣」做主！

「動脈硬化」是瞬間決定命運的疾病

只要符合一項條件，就會引起「腦中風」

不改變生活習慣，糖尿病會讓你求死不能！

第5章 3個好習慣，救我脫離鬼門關 量血壓 + 量體重 + 先吃蔬菜，糖尿病還有得救！

做到3件事，遠離糖尿病帶來的「早死危機」

[習慣1] 每朝量血壓，高血壓不再來！

[習慣2] 早上量體重，瘦得好健康！

[習慣3] 飯前「先吃蔬菜」，血糖降最快！

「先食蔬菜飲食法」，究竟有什麼魅力？

不吃米飯主食瘦身效果佳？小心弄壞身體！

第6章 改善糖尿病，靠自己最好！ 如何和菸酒、藥品相處，善用健檢維持健康

糖尿病沒有神醫，只能靠自己！

戒酒吧！別苦了家人，才能快活享受人生

糖尿病患者抽菸，會極速縮短「存活率」

認識「糖尿病用藥」，穩定控制病情

80%的人忽視健檢，無預警倒下。你是不是下一個？

提高社會健康水準，擺脫「臥床不起」

第7章 預防「久病不起」，老來不怕病來磨 實現「幸福臨終」理想，傳承子孫「健康遺產」

保健血管，預防「久病臥床」的老年生活

達到「無病無痛、自然死亡」的理想目標

# 《糖尿病一定有救》

糖尿病已開始「年輕化」  
後記 與糖尿病一同奮戰，打造安穩人生

# 《糖尿病一定有救》

## 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](http://www.tushu111.com)