

《糖尿病自我管理百科》

图书基本信息

书名：《糖尿病自我管理百科》

13位ISBN编号：9787121073236

10位ISBN编号：7121073234

出版社：张晔 电子工业出版社 (2013-05出版)

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

前言

糖尿病是一种生活方式疾病，一旦得了就无法根治，不能吃得太多、不能吃得太少、不能吃得太甜、不能吃得太腻、不能剧烈运动、不能一动不动……对于糖尿病患者来说，日常保健是控制血糖的一个关键。一旦患上糖尿病，就需要从饮食、运动、情绪、药物等各方面来调控。糖尿病虽然不能根治，但是完全可以控制。本书从糖尿病的日常生活在手，为您提供一系列易懂、易学、易用的方式和方方法。分门别类地介绍了什么是糖尿病、糖尿病患者日常饮食保健法、糖尿病患者日常药物保健法、糖尿病患者自然疗法调养、糖尿病患者特殊人群的日常保健、糖尿病患者的生活调养法、糖尿病患者的运动调养法、糖尿病患者的心理调养法等几个方面，全方位指导您怎样在日常生活中通过饮食、药物、养生、运动、情绪调节，来控制血糖和预防各类糖尿病并发症。并且提供了大量科学数据、食谱、药膳、按摩方法、处理急症的实用技巧，帮助患者早发现、早治疗糖尿病，降低并发症的发生概率，帮助患者家属掌握一定的辅助治疗手段，同时为健康的人敲响警钟，让其提早改变不健康的生活方式，远离糖尿病。

《糖尿病自我管理百科》

作者简介

张晔，解放军309医院营养科主任营养师。从事营养工作近30年，对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议。主编《自己是最好的家庭营养师》一书，与他人合作出版专著多部。多次在全国妇联、北京电视台生活频道《食全食美》、北京科教频道《养生堂》、网上媒体等做过专题录像节目，传授科学营养知识、养生保健方法，使读者能吃得明白、吃得健康，减少疾病。

书籍目录

第1章深度解析糖尿病 1了解糖尿病 什么是糖尿病 什么是血糖 什么是胰岛素 胰岛素的作用 快速、全面了解糖尿病的四大型 关于1型和2型糖尿病的问题 糖尿病的基本症状 糖尿病引发的常见并发症 糖尿病的易患人群有哪些 警惕，糖尿病低血糖 2为什么会患糖尿病 糖尿病与遗传的关系 糖尿病与饮食的关系 糖尿病与妊娠的关系 糖尿病与职业的关系 糖尿病与睡眠的关系 糖尿病与肥胖的关系 3糖尿病的检查 糖尿病患者要定期做这些检查 医院测定血糖的几种常规项目 如何正确自测血糖 需要监测血糖的对象人群 去医院检测血糖的五项注意 4糖尿病的防治措施 糖尿病是可以预防的 预防糖尿病五个要点 家庭护理糖尿病患者的要点 糖尿病日常保健的常见方法 记住数字“6”，及早治疗糖尿病 积极管理五大健康指标 第2章糖尿病患者日常饮食保健法 1营养素与糖尿病的关系 不利于糖尿病治疗的营养素 有利于糖尿病治疗的营养素 2糖尿病患者的合理饮食原则 膳食平衡是防治糖尿病的关键 合理摄入碳水化合物 限制脂肪的摄入量 选择低盐饮食 科学补充蛋白质 享用甜食要谨慎 补充膳食纤维 少量多餐，灵活加餐 不宜随意饮酒 酌情食用水果 养成良好的饮食习惯 走出几大饮食健康误区 糖尿病患者可以吃水果吗 糖尿病患者不吃主食行吗 3糖尿病患者的科学饮食计划 科学制订食谱，轻轻松松调血糖 不同糖尿病患者的饮食安排 1200~1300千卡带量食谱举例 1400~1500千卡带量食谱举例 1600~1700千卡带量食谱举例 1800~1900千卡带量食谱举例 2000~2100千卡带量食谱举例 4对糖尿病患者有益的常见食物 对糖尿病患者有益的五谷 荞麦\玉米\薏米\燕麦\黑芝麻\黑豆\红小豆\小米 对糖尿病患者有益的蔬菜 菠菜\空心菜\白萝卜\胡萝卜\大白菜\苦瓜\丝瓜 香菇\黄瓜\芹菜\洋葱\番茄\芦笋\绿豆芽 西蓝花\茄子 对糖尿病患者有益的水果 罗汉果\山楂 对糖尿病患者有益的水产 泥鳅\鳝鱼\海参\牡蛎\扇贝\鳕鱼 对糖尿病患者有益的其他食物 海带\紫菜\山药\黑木耳\魔芋\大蒜\生姜\绿茶\醋\橄榄油 第3章糖尿病患者日常药物保健法 1能降糖的西药 常用口服降糖药的类型 如何选择口服降糖药 血糖控制不好时如何用药 如何正确应用葡萄糖苷酶抑制剂 正确应用胰岛素制剂的方法 怎样注射胰岛素 如何正确应用口服降糖药 磺脲类降糖药的选择与使用 如何正确应用双胍类降糖药 使用药物治疗时如何配合饮食 了解降糖药的服用时间 了解服用降糖药的注意事项 漏服口服降糖药的处理办法 漏打胰岛素的处理方法 胰岛素制剂如何保存 2能降糖的汉方草药 人参\枸杞\玉米须\西洋参\金银花\莲子心\黄连 黄芪\地黄\玉竹\葛根\地骨皮\桔梗\刺五加 第4章糖尿病患者自然疗法调养 1糖尿病按摩疗法 按摩疗法与糖尿病 糖尿病按摩疗法的常用手法和技巧 糖尿病常用健康按摩疗法——搓手梳头 糖尿病常用健康按摩疗法——头面部按摩自疗 糖尿病常用健康按摩疗法——胸腹部按摩自疗 糖尿病常用健康按摩疗法——上部按摩自疗 糖尿病常用健康按摩疗法——腰背部按摩自疗 糖尿病常用健康按摩疗法——下部按摩自疗 糖尿病常用健康按摩疗法——脚部反射区按摩自疗 2糖尿病拔罐疗法 拔罐疗法与糖尿病 糖尿病常用拔罐疗法 对症拔罐法 3糖尿病熏洗沐浴疗法 保健预防熏洗方 局部对症熏洗方 第5章糖尿病患者特殊人群的日常保健 1不同类型糖尿病患者的日常保健 老年糖尿病患者的自我调养 女性糖尿病患者的自我调养 儿童及青少年糖尿病患者的自我调养 2不同并发症糖尿病患者的日常保健 糖尿病并发酮症酸中毒的自我调养 糖尿病肾病的自我调养 糖尿病合并脂肪肝的自我调养 糖尿病合并高血压的自我调养 糖尿病合并血脂异常的自我调养 糖尿病合并痛风的自我调养 糖尿病合并眼病的自我调养 糖尿病合并周围神经病变的自我调养 糖尿病合并口腔疾病的自我调养 第6章糖尿病患者的生活调养法 1防治糖尿病要有正确的生活习惯 正确的生活习惯 2良好控制血糖的生活法 糖尿病患者的性生活 糖尿病患者如何避孕 糖尿病患者的睡眠 糖尿病患者的脚部护理方法 糖尿病患者的穿鞋穿袜要求 糖尿病患者如何洗澡 糖尿病患者的出行 3糖尿病患者日常应注意的保健有哪些 个人卫生 眼睛保健 口腔保健 远离空调 注意天气变化 4护理糖尿病患者时异常情况的处理方法 糖尿病患者昏迷时的急救 糖尿病患者发生低血糖时的急救 糖尿病酮症酸中毒的家庭急救 糖尿病患者什么情况下该住院观察和治疗 警惕糖尿病患者的肢体疼痛 5护理糖尿病患者的常识 6糖尿病患者的四季生活调养法 糖尿病患者的春季养生 糖尿病患者度夏须七防 糖尿病患者秋季养生四要诀 糖尿病患者的冬季养生 第7章糖尿病患者的运动调养法 1适量运动可有效防治糖尿病 有氧运动 有氧运动对糖尿病患者的作用 2糖尿病患者运动时的注意事项 3糖尿病患者的运动原则 4糖尿病患者的运动“三步曲” 5糖尿病患者如何科学地运动 选择适宜的运动方式 选择适宜的运动时间 选择适宜的运动量 6推荐糖尿病患者做的运动 散步 快慢步行 慢跑 保健操 踢毽子 7适合糖尿病并发症患者的运动 8就算再忙也可以做的运动 坐式运动 站式运动 床上运动 第8章糖尿病患者的心理调养法 1糖尿病患者应避免陷入的心理误区 2糖尿病患者正确的心理状态 3家人要给予糖尿病患者支持 家人要理解和关心患者 及时疏导患者的不良情绪 主动鼓励和帮助患者 家人要多学点有关糖尿病的知识 4他人的帮助，让

《糖尿病自我管理百科》

降糖更容易 激励糖尿病患者坚持执行治疗计划 别让抑郁盯上糖尿病患者 鼓励患有糖尿病的朋友多学习，少焦虑 5培养一种爱好：我喜欢，我快乐 培养一种爱好 我喜欢，我快乐 不妨练练书画 6学会自我调节、疏导情绪的办法 学会克制和冷静 宣泄不良情绪 静坐放松法 远离不良环境 7糖尿病不同人群的心理调适 中年糖尿病患者的心理调适 青年糖尿病患者的心理调适 8战胜恐惧的方法 避免心理上的两个极端 消除恐惧、怀疑、抗拒心理的方法 9用阳光疗法治疗糖尿病 10用音乐法缓解紧张和焦虑 11用花香疗法治疗糖尿病 附录1糖尿病患者最想知道的33个问题 附录2常见食物的血糖生成指数（GI）分析

章节摘录

版权页：插图：糖尿病患者要谨防低血糖 低血糖是糖尿病患者在使用胰岛素治疗的过程中最常见的问题。糖尿病患者在使用磺脲类药物时，也会出现低血糖。因此，在糖尿病治疗中，应把认识和防治低血糖作为对使用胰岛素或口服降糖药物的糖尿病患者进行教育的首要内容。低血糖的诊断标准 糖尿病患者的血糖值低于3.9毫摩尔/升（70毫克/分升），即是低血糖。或出现低血糖症状和体征：血糖值不低于此值，但因血糖水平短期内下降太多，例如由11.1毫摩尔/升（180毫克/分升）快速下降至4.4毫摩尔/升（80毫克/分升），虽然血糖值正常，但也会有症状和体征，也是低血糖。糖尿病低血糖的危害 糖尿病并发低血糖如果未能及时察觉和救治，就可诱发心律失常、心脑血管意外，严重时可出现抽搐、意识丧失，甚至发生昏迷，从而危及生命。预防糖尿病低血糖的措施 糖尿病患者只要关注可能遇到的一系列安全隐患，做个有心人，糖尿病低血糖的发生就是完全可以避免的。密切监测血糖 糖尿病患者尤其是使用胰岛素、强效降糖药的患者，应经常监测血糖变化，根据血糖监测结果及时调整药物用量，以防低血糖的发生。应特别重视夜间血糖变化，因夜间低血糖发作可表现为次晨空腹高血糖，若继续降糖会造成严重后果。因肝肾功能不全及体弱消瘦导致肝糖原储备不足者，以及年龄过大者，要高度警惕低血糖的发生。安全合理地用药 1.适当放宽血糖控制目标（空腹血糖 <8 毫摩尔/升，餐后两小时血糖 <10 毫摩尔/升）。2.降糖药物，尤其是胰岛素、磺脲类药物，应用剂量不宜过大，切忌盲目加量。3.口服降糖药物治疗时，不要急于应用磺脲类，宜选择短效制剂。4.饮食与治疗不能脱节，应规律、合理地饮食，定时定量。饮食减少时，降糖药物相应减量，甚至停用。5.因故延迟进食或有腹泻、呕吐等胃肠功能紊乱症状时，应减量用药或停药。6.明确合并有心、肝、肾等脏器功能衰退者，宜适当减少降糖药物的剂量。7.与对糖代谢有影响的药物一起使用时，宜适当减少降糖药物的剂量。8.联合应用多种药物时，一定要注意药物的相互作用对血糖的影响。

《糖尿病自我管理百科》

编辑推荐

《糖尿病自我管理百科》由电子工业出版社出版。

《糖尿病自我管理百科》

精彩短评

1、拆开箱子看见感觉，书不错呀！翻开书一瞬间感觉到，书“原来是坏的”！！！！

《糖尿病自我管理百科》

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