

# 《向红丁：我能让你战胜糖尿病》

## 图书基本信息

书名：《向红丁：我能让你战胜糖尿病》

13位ISBN编号：9787557603427

出版时间：2015-11-1

作者：向红丁

页数：256

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)

# 《向红丁：我能让你战胜糖尿病》

## 内容概要

本书由北京协和医院内分泌权威专家向红丁根据他首创的“三五防糖法”理论，结合在糖尿病防治领域多年的临床实践经验撰写而成。通过饮食调养、运动调养、病情监测、并发症防治、日常宜忌等多方面内容，对糖尿病的防治进行系统、通俗地讲解，并提出安全有效、操作简单的实用方法。让没糖尿病前期患者远离糖尿病，让糖尿病患者战胜糖尿病。

编辑推荐：

协和内分泌专家几十年糖尿病治疗经验总结

最适合中国人的糖尿病全面防治方案

全国糖尿病患者都在学习“三五防糖法”

张学良、陈立夫、梁实秋等很多人都身患糖尿病享年高寿，

90%的糖尿病患者血糖不能被很好地控制，都是因为用错了方法。

糖尿病人可以让身体带病延年，甚至比正常人活得更有质量！

最好的医院是家，最好的药材是食物，最好的康复是运动，最好的医生是自己。

赠品信息：

- 1.九安血糖测试仪一只
- 2.九安采血笔一只
- 3.九安血糖试纸10条
- 4.取血针10枚
- 4.code卡一枚
- 5.血糖仪便携包一只

# 《向红丁：我能让你战胜糖尿病》

## 作者简介

向红丁

北京协和医院糖尿病中心主任

中华糖尿病协会会长

中央文明办及卫生部首席健康教育专家

中国老年保健协会抗衰老协会主任委员

糖尿病防控专项基金专家委员会主任委员

北京健康教育协会副会长

著名内分泌专家，健康教育科普专家。早年毕业于中国协和医科大学，曾任北京协和医院糖尿病中心主任，现任卫计委老年医学领导小组专家委员会委员兼秘书、卫计委糖尿病防治专家咨询委员会秘书、中华医学会糖尿病学分会糖尿病专业委员会主任委员、北京糖尿病防治协会理事长、《中国糖尿病杂志》副总编辑。在糖尿病方面具有坚实的理论基础和丰富的临床经验，近年来发表论文60余篇。

## 书籍目录

### 上篇

谈糖说病——向红丁为你解读糖尿病

第一章 什么是糖尿病/002

糖尿病是怎么得的/004

糖尿病的类型/007

“三多一少”等于糖尿病吗/010

糖尿病对身体有哪些危害

/013

糖尿病有哪些并发症/016

第二章 向红丁“三五防糖法”，糖尿病的狙击手/021

预防糖尿病五个要点/023

要点一：多懂一点儿/025

要点二：少吃一点儿/027

要点三：勤动一点儿/030

要点四：放松一点儿/032

要点五：药服一点儿/034

治疗糖尿病的五驾马车/037

监测糖尿病的五项达标/048

### 下篇

向红丁细说糖尿病患者的日常饮食、运动及用药

第三章 糖尿病患者该怎么吃/062

糖尿病患者日常饮食宜忌/064

常见中药最降糖/117

糖尿病患者该怎样吃盐/24

糖尿病患者为什么不能吃糖/125

怎样满足糖尿病患者吃甜味食品的需求/126

第四章 糖尿病患者怎么运动/128

糖尿病患者体育锻炼的最佳时间/130

糖尿病患者具体怎样运动比较适宜/132

什么情况下糖尿病患者不宜进行体育锻炼/134

糖尿病患者运动疗法的注意事项/136

家务劳动能代替体育锻炼吗/138

糖尿病儿童应该怎样参加体育锻炼/139

老年糖尿病患者参加体育锻炼时的注意事项/140

第五章 糖尿病病人怎么用药/142

口服降糖药的6大品类/142

加倍吃药不如联合用药/146

选择最适合自己的降糖药/149

血糖控制好了能不能停用口服降糖药/151

胰岛素是降服“糖魔”的最佳武器/154

关于胰岛素的认知误区/156

怎样调整胰岛素的剂量、品种/159

简单四步打胰岛素/162

如何应对胰岛素的不良反应/164

糖尿病的新型治疗方案——无针注射/167

第六章 糖尿病急性与慢性并发症的防与治/174

急性并发症

# 《向红丁：我能让你战胜糖尿病》

/174

高血糖高渗综合征/177

糖尿病低血糖症/180

糖尿病脑血管病变/183

糖尿病心血管病变/185

糖尿病神经病变/191

糖尿病消化系统病变

/194

糖尿病与骨及关节病变/196

糖尿病与皮肤病变/198

糖尿病口腔病变/200

糖尿病并发脂肪肝/202

第七章 改变习惯，与糖尿病和平相处/204

糖尿病认识误区/204

糖尿病患者出差或旅游六大注意/208

减肥大计——给糖尿病患者减肥支招/211

糖尿病患者能否参加正常的工作/214

天气变化了，糖尿病也会有变化/216

糖尿病患者手术和外伤时应该注意的问题/219

绝对不能抽烟，抽烟就是找死/222

糖尿病患者能否享有与非糖尿病患者同等的寿命/224

规律生活，让你得享天年/225

# 《向红丁：我能让你战胜糖尿病》

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