

《糖尿病调养100招》

图书基本信息

书名：《糖尿病调养100招》

13位ISBN编号：9787500844679

10位ISBN编号：7500844670

出版时间：2009-9

出版社：工人出版社

作者：健康100丛书编委会 编

页数：200

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

《糖尿病调养100招》

内容概要

《健康100丛书》是一套实用性较强的保健指导性读物。《糖尿病调养100招》从相关病症的基本知识开始，指导读者正确摄取食物及各种营养素，从而远离疾病；并从中医学的角度，指导疾病患者使用简易有效的中医药材调养身体，让忙碌的现代人快速缓解、改善相关疾病症状，增强身体的免疫力，以达到治疗疾病、预防疾病的目的。《健康100丛书》是现代人不可或缺的实用疾病调养指南！

《糖尿病调养100招》

书籍目录

- 第一篇 认识糖尿病篇 1.什么是糖尿病？ 2.糖尿病与胰岛素有怎样的关系？ 3.糖尿病是怎么得的？ 4.糖尿病的发病情况如何？ 5.如何判断自己得了糖尿病？ 6.怎样正确选购和使用血糖仪？ 7.肥胖与糖尿病的关系如何？ 8.糖尿病患者也会低血糖？ 9.糖尿病的高危人群有哪些？ 10.糖尿病分哪些类型？ 11. 型与 型糖尿病能不能互相转变？ 12.糖尿病的发展可分为哪几个阶段？ 13.糖尿病有哪些并发症？ 14.如何判断糖尿病病情的轻重程度？ 15.女性患糖尿病你了解多少？ 16.年轻人也要预防糖尿病吗？ 17.糖尿病会遗传吗？ 18.妊娠糖尿病是怎么回事？ 19.经常吃糖是不是容易得糖尿病？ 20.儿童糖尿病是怎么回事？ 21.老年糖尿病有哪些特点？第二篇 生活调养篇 22.为什么糖尿病患者要提倡运动疗法？ 23.适合糖尿病患者的运动方式有哪些？ 24.糖尿病患者如何确定运动强度？ 25.糖尿病患者在什么情况下不能进行运动疗法？ 26.适合糖尿病患者的体操有哪些？ 27.糖尿病患者最好的日常生活计划是什么？ 28.吸烟对糖尿病患者有什么害处？ 29.饮酒与糖尿病有怎样的关系？ 30.糖尿病与患者的情绪有什么关系？ 31.控制压力对于糖尿病的治疗有帮助吗？ 32.糖尿病患者什么情况下应该进行住院治疗？ 33.糖尿病患者沐浴要注意什么？ 34.糖尿病患者如何拥有好睡眠？ 35.为什么糖尿病患者要警惕“黎明现象”？ 36.糖尿病患者春夏如何调养？ 37.糖尿病患者秋冬季如何调养？ 38.糖尿病患者怎样过节？ 39.糖尿病需要哪些心理调适？ 40.适合糖尿病患者的娱乐项目有哪些？ 41.糖尿病患者旅游要注意什么？ 42.久坐办公室的人如何防治糖尿病？ 43.糖尿病患者手术前后该如何护理？ 44.糖尿病患者如何安排性生活？第三篇 饮食调养篇 45.糖尿病患者为什么要进行饮食控制？ 46.如何通过饮食控制饥饿感？ 47.糖尿病的饮食需要注意些什么？ 48.如何科学安排餐次分配比例？ 49.糖尿病患者怎样计算食谱总热量？ 50.为什么食品交换份法是患者的最佳饮食调养方法？ 51.少量多餐对糖尿病控制有什么好处？ 52.糖尿病患者如何选择脂肪类食物？ 53.富含维生素的食物对糖尿病患者有哪些益处？ 54.为什么说无机盐和微量元素是糖尿病患者的福音？ 55.糖尿病患者每天需要多少碳水化合物？ 56.糖尿病患者每天吃多少蛋较为适宜？ 57.糖尿病患者每天吃多少杂粮比较适宜？ 58.糖尿病患者适宜吃哪些种类的蔬菜？ 59.糖尿病患者能吃水果吗？ 60.糖尿病患者如何吃甜食？ 61.如何安排糖尿病患者的主副食？ 62.糖尿病患者主食该注意哪些误区？ 63.糖尿病患者应该限制饮水吗？ 64.适合糖尿病患者的烹调方法有哪些？ 65.糖尿病患者为什么要节制盐及酒精类的摄入量？ 66.糖尿病患者吃植物油比吃动物油好吗？ 67.如何安排 型糖尿病患者的饮食？ 68.如何安排妊娠型糖尿病患者的饮食？ 69.如何安排儿童糖尿病患者的饮食？ 70.消瘦型患者是否可以不进行自我饮食疗法？第四篇 中医调养篇 第五篇 保健食品篇

章节摘录

插图：胰岛素是调节机体各种营养物质代谢的重要激素之一，在体内其他激素的配合下，胰岛素负责糖、蛋白质和脂肪的合成与分解代谢。而胰岛素调节糖代谢的作用最为显著，它也是机体内唯一有降血糖作用的激素。这是因为胰岛素能促进全身组织对葡萄糖的摄取和利用，并抑制糖元的分解和糖元异生。但是，胰岛素分泌过多时，血糖则会迅速下降，身体各个系统也会受到影响，多见惊厥、昏迷等反应，甚至引起胰岛素休克。既然胰岛素对糖尿病恢复有如此重要的作用，究竟哪些人才需要接受胰岛素治疗呢？

1. 1型糖尿病患者。这类患者体内分泌胰岛素的胰岛β-细胞被完全破坏，彻底丧失了分泌胰岛素的功能。
2. “久病”的患者。多数2型糖尿病患者患病后8~10年，不能仅靠口服降糖药来控制血糖，当病情进展到一定阶段，须接受胰岛素治疗。
3. 早期患者强化治疗。给新诊断的2型糖尿病患者使用为期2周的强化胰岛素治疗后，可以使某些患者3年内无须任何药物，并且仅通过饮食和运动治疗就能维持血糖水平。
4. “多病”的患者。对于因其他疾病可能引起致命性代谢紊乱的患者，比如需要做大手术、严重创伤、伴有严重感染，他们可能会发生酮症、酮症酸中毒或非酮症性的高渗昏迷。此时口服降糖药在体内代谢不畅的话，容易使药物蓄积，加重副作用。
5. 糖尿病孕妇。尽管口服降糖药物可以控制糖尿病孕妇的高血糖，但药物对胎儿是否有影响还没有临床试验的证据，为此，安全可靠的做法是使用胰岛素来控制血糖，以保证母婴安全。

《糖尿病调养100招》

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