

血糖偏高怎么办



[血糖偏高怎么办_下载链接1](#)

著者:石桥俊 编

出版者:

出版时间:2012-8

装帧:

isbn:9787510040689

随着年龄的增长，80%的人几乎都会有不同程度的疼痛与不适，《血糖偏高怎么办》语言浅显易懂，图表清晰简洁，关注身体的微小变化，发现健康的蝴蝶效应，明天的健康，就从今天的细节做起，变担心为放心，增加您维护生命的能量。

作者介绍:

石桥俊，日本自治医科大学内科学讲座内分泌代谢学部门教授。

目录: 前言

序章 了解血糖的作用

什么是血糖

指血液中的葡萄糖是运动身体的能量来源

胰岛素的作用

要将葡萄糖用作能源胰岛素必不可少

血糖值会变动

血糖值餐后升高并随时间流逝而降低

请记住关于“血糖值偏高”的关键词

第1章 血糖值高为什么不好

血糖值高会怎样

高血糖的状态持续下去就会发展为糖尿病

糖尿病的种类

2型糖尿病

由生活习惯引起，胰岛素的作用减弱

1型糖尿病

胰脏的细胞被破坏，不能分泌胰岛素

继发性糖尿病

由胰脏及内分泌系统的疾病或药物等引起

妊娠糖尿病

由妊娠引起的糖尿病，会影响胎儿和母体

血糖值的检查

通过尿糖检查和血糖检查筛查是否有高血糖

糖尿病的主要检查

怎样看检查结果

空腹时血糖值在6.2mmol/L（110mg/dl）以上可诊断为血糖值高

糖尿病的症状

早期无症状。发展下去出现口渴、多尿等

糖尿病发展下去的话

全身血管变脆，出现多种并发症

糖尿病性神经障碍

有时会引起下肢的坏疽

糖尿病性视网膜症

占成年后失明原因的首位

糖尿病性肾病

发展下去甚至可能引起肾功能不全

动脉硬化引起的疾病

成为脑梗死和心肌梗死的导火索

专栏1

儿童中的糖尿病预备军也在增多

第2章 肥胖体质会引起高血糖

肥胖容易引起高血糖

肥胖会减弱胰岛素的作用

你的肥胖度如何

首先了解自己的血糖值和肥胖度

你是否过看容易发胖的生活

检查招致肥胖的生活习惯

肥胖的原因①

吃得快、吃得过量等饮食生活是问题所在

肥胖的原因②

长期缺乏运动会使体重和血糖增高

肥胖的原因。

精神压力会引起肥胖并降低胰岛素的作用

危险的肥胖类型

内脏脂肪性肥胖+高血糖很有可能是代谢综合征

专栏2

人类对“瘦”习以为常，对“胖”却不习惯

第3章改善饮食生活降低血糖值

怎样自己降低血糖值①

消除肥胖血糖值也会恢复正常

怎样自己降低血糖值②

健康的饮食生活是消除肥胖和高血糖的捷径

饮食生活的要点①

注意饮食过量，防止热量摄入过量

饮食生活的要点②

各种食品都要吃当心营养失调

每天7531.2kJ（1800kcal）的菜谱例①

中午在外就餐时

每天7531.2kJ（1800kcal）的菜谱例②

中午吃便利店盒饭时

每天7531.2kJ（1800kcal）60菜谱例③

中午在食堂、晚餐在小酒馆时

主食

不吃主食减肥反而会引起肥胖

蔬菜

最理想的是每餐都吃。经常在外面吃饭的人至少两餐要吃蔬菜

菌类和海藻类

请大量食用抑制血糖值上升的食物纤维

豆制品

在菜肴中增加一款豆腐和纳豆等豆制品

肉类

吃肉的话选择嫩腰里脊肉而非肋排

鱼类

积极食用青色鱼改善高血糖

水果

吃水果的话要在早餐后或午餐后

点心

最好不要食用，要吃的话选用低热量的品种

饮料

果汁和运动饮料糖分较多，要尽量避免

酒

戒酒最理想。要喝的话最多喝1瓶啤酒

油

不用油炸改用蒸等方式设法减少用油

盐

不要加酱油或盐，享受素材的味道

饮食方式上的注意

每天至少1餐要花时间慢慢吃

在外吃饭时要注意
不要选择盖浇饭，选择菜品较多的套餐
成功的要诀
将吃过的东西记录下来，把握饮食生活的问题所在
这时应该怎么办
饮食生活问答
第4章运动和生活方式对血糖值改善也很重要
运动的效果
坚持有氧运动可以改善胰岛素的作用
应该何时运动
在餐后1~2小时持续30分钟以上比较有效
不同生活方式的运动要点①
在休息时间通过步行等充分流汗
不同生活方式的运动要点②
“没有时间运动”的人要设法多走动
效果何时出现
只要坚持正确的生活习惯3个月血糖值就会出现变化
日常生活中的注意
消除精神压力和戒烟也对血糖值改善有效
这时应该怎么办
运动及生活方式问答
专栏3
定期测量体重，成功控制血糖
第5章当血糖值仍然不能降低时
糖尿病的治疗方针
通过生活改善和药物治疗双管齐下控制血糖
内服降低血糖值的药物
药物治疗法②
通过注射补充不足的胰岛素
药物治疗法的注意点
血糖值降得过低的话有时甚至会引起低血糖
这时应该怎么办
药物治疗法问答
• • • • • (收起)

[血糖偏高怎么办_下载链接1](#)

标签

糖尿病知识

血糖

评论

[血糖偏高怎么办_下载链接1](#)

书评

[血糖偏高怎么办_下载链接1](#)