

# 如果医生得了糖尿病



[如果医生得了糖尿病\\_下载链接1](#)

著者:王勇

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2015-3

装帧:平装

isbn:9787553722832

《如果医生得了糖尿病》由中国糖尿病领域最高权威专家向红丁及中国9号健康首席健康顾问王勇共同完成，是一本内容全面、权威、实用的综合性降糖指南。本书将医生放在患者的角度，将医生在门诊中来不及告诉患者的糖尿病防控方法，以文字的形式悉数呈现给读者。

本书介绍了与糖尿病相关的基本常识、糖尿病的诊断方法，并指导糖尿病患者进行饮食、运动、生活起居等多方面的调理，同时针对糖尿病可能会出现各种急、慢性并发症给出了防治手段及护理建议，厘清糖尿病患者心中常见的误区，解答糖尿病患者心中最大的疑惑。

对糖尿病多了解一点，糖尿病便会离我们更远一点。

希望读者读完这本书能更加积极、理性地看待糖尿病，做到心中有数，使用科学、正确的方法将糖尿病对身体的伤害及生命的威胁降至最低。

作者介绍:

王勇，毕业于北京医科大学（现北京大学医学部），先后任职于北京积水潭医院、北京和睦家医院，积累了丰富的临床经验和健康管理经验。现任职于中国9号健康产业有限公司，从事专业健康管理工。

向红丁，中国协和医科大学教授、博士生导师；北京协和医院内分泌科主任医师、糖尿病中心主任；中央文明办及卫生部首席健康教育专家；中华糖尿病协会会长；中国健康促进基金会糖尿病防控专项基金管理委员会副主任委员；糖尿病防控专项基金专家委员会主任委员；《中国糖尿病杂志》副总编辑；《中华糖友》杂志总编辑。

目录: 第一章 认识糖尿病·了解它才能更好地预防和战胜它·001

糖尿病：生命的隐形杀手·002

八大因素告诉我们为什么会得糖尿病·006

糖尿病不能被根治，不要让虚假广告给病情雪上加霜·010

糖尿病并非必然会遗传，积极预防是最有效的应对措施·014

1型糖尿病：发病率低但有遗传性，必须依赖胰岛素治疗·017

2型糖尿病：典型的生活方式病，可防可控·020

妊娠糖尿病：特殊阶段更要避免生活方式变化带来疾病·022

儿童糖尿病：预防肥胖和糖尿病必须从小抓起·025

致命的并发症让糖尿病可怕升级·028

第二章 诊断糖尿病·早发现、早控制，停住病情发展的脚步·033

最容易被糖尿病盯上的五类人·034

心理压力越大，得糖尿病的概率越高·037

有迹可循：糖尿病发出的五大身体警报·039

出现这些症状，赶紧查血糖值·042

得没得糖尿病，科学的检查告诉你·048

关于血糖检查，你要知道这些事·051

“尿里有糖”不代表一定是糖尿病，尿糖没有血糖准·055

维生素C会误导血糖检查结果，最好停药三天·057

无症状糖尿病更可怕，定期体检是关键·059

第三章 糖尿病保健·向生活习惯要效果·061

摒弃这四种态度，糖尿病就不敢乱来·062

“八戒”教你饭后血糖不升高·065

睡前做好这四点，血糖平稳睡得好·067

别让失眠成为血糖忽高忽低的“帮凶”·069

糖尿病也需要“心药”医·072

赶走抑郁，莫给血糖雪上加霜·078  
“根治”之说不可信，理性对待保健品·081  
毛巾小学问大，生活细节决定糖尿病患者健康·085  
夏季血糖值普遍偏低，千万不可大意·087  
做好四件事，糖尿病患者安然度秋季·089  
三九严冬，糖尿病患者的五大保健要点·091  
第四章 饮食降血糖·控制饮食是一切疗法的前提·095  
降血糖的第一要务：控制饮食，严格遵循饮食原则·096  
口味要清淡，血糖不跳高·100  
吃得“颜色丰富”一些，有助控制血糖·107  
心中有数最关键，关注每种食物的血糖生成指数·110  
避免过饥或过饱，少吃多餐很重要·114  
给生活来点“甜头”也无妨·121  
糖尿病患者须正确对待主食·127  
豆类食物：控制血糖的理想食物·132  
新鲜蔬菜：平稳血糖的明星食物·134  
水果不是洪水猛兽，怎么吃很关键·141  
牛奶好处多，糖尿病患者饮用要注意技巧·147  
可否饮酒因人而异，葡萄酒可以喝，白酒最好不要喝·149  
咖啡有望被“正名”·151  
适当吃点醋可抑制血糖升高·154  
妊娠糖尿病来了，科学饮食很重要·157  
糖尿病患者从容下馆子有对策·160  
第五章 运动降血糖·合理运动是带糖长寿的不二法宝·163  
考虑好运动前后的每个细节·164  
选择适合自己的运动方式，让运动事半功倍·167  
走出五大运动误区，让降糖生活更丰富多彩·169  
过度运动，当心适得其反·172  
每天散散步，把糖慢慢“走”下去·174  
孕期适当运动可避免成为“糖妈妈”·176  
缓解糖尿病神经痛的三大运动妙招·178  
运动避开雾霾天，室内运动选择多·180  
做好充足准备，糖尿病患者也可以开心出游·182  
第六章 糖尿病护理·先知后行，轻松应对各种异常状况·185  
坚持做好自我监测，不要怕麻烦·186  
懂得自我护理，做一名让人省心的“学习型患者”·189  
你不是医生，不能乱服降糖药·192  
胰岛素，你用对了吗？·194  
糖尿病腹泻小心“泄”命·197  
低血糖反应时，及时护理与救治很关键·199  
“苏木杰现象”：由低血糖引起的高血糖症状，忌盲目加药·203  
昏迷的紧急护理与救治·205  
致命的糖尿病性心肌梗死·209  
妊娠糖尿病患者：牢记护理要点，平稳度过特殊时期·214  
老年糖尿病患者：跌倒没那么简单，悉心照顾很有必要·216  
第七章 预防糖尿病·莫让糖尿病盯上自己与家人·219  
做好这“四点”，助你远离糖尿病·220  
把好吃喝关，避免“病从口入”·222  
四种方式帮老年人远离糖尿病困扰·225  
科学补充孕期营养，不做“糖妈妈”·228  
预防越早越好，拒绝让孩子成为“糖孩儿”·231  
肥胖者碰到五种情况赶紧查血糖，将糖尿病扼杀在摇篮里·234  
适当控制体重利于防病·236  
每日快步走1小时就可预防糖尿病·238

瑜伽有益身心健康，还可预防糖尿病 · 241  
改掉不良睡眠习惯，让糖尿病渐行渐远 · 244  
心情好，糖尿病不来找 · 246  
构筑预防糖尿病的三道防线，让人人都远离糖尿病困扰 · 249  
· · · · · (收起)

[如果医生得了糖尿病\\_下载链接1](#)

## 标签

糖尿病

医学

2015

## 评论

非常专业的书籍，适合读者学习和阅读，尤其是运动的解释很专业。当你觉得累的时候不是因为累而是血糖高，当你运动时会使血糖降低，促进了你运动，不会觉得疲惫，不错的医学书籍。

-----  
[如果医生得了糖尿病\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[如果医生得了糖尿病\\_下载链接1](#)