

糖尿病自我管理



[糖尿病自我管理 下载链接1](#)

著者:邹大进 编

出版者:上海文化出版社

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787807402268

《糖尿病自我管理》主要内容：“健康是福”，这句话已成为近年来最流行的话语之一。这说明，健康已成为社会公众越来越关注的热点和焦点。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么健康应以何为本？健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

有研究报告，组成健康的四大元素中父母遗传占15%，社会与自然环境占17%，医疗

条件占8%，而生活方式占到60%。世界卫生组织的研究报告也指出：人体1/3的疾病通过预防保健可以避免；1/3的疾病通过早期发现可以得到有效控制；还有1/3的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。这些都有力地证明了健康教育的重要性。

健康教育，不仅是将防治常见病、多发病的科学知识传授给广大民众，也要使不同的群体逐步了解和掌握如何养成健康的生活方式，怎样减少和纠正不良的生活习惯，提高健康意识和自我保健能力，从而达到保障身体健康和提高生活质量的目的。健康生活不仅可以节约卫生资源，更重要的是提高了全民健康水平，减少发病率，延长健康寿命，是“自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会”的美事好事。

《家庭用药》杂志自创刊以来，秉承“依靠专家，面向百姓，打造一流原创科普”的办刊宗旨，不断努力，使得刊物逐步受到读者和市场的青睐。

“家庭用药·慢性病自我管理丛书”将创刊近七年来的精粹文章分类集结出版，由知名专家担纲主编、审稿，文章有较高的权威性和实用性，可以让读者“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，旨在为个人健康、家庭健康、社会健康作出实实在在的贡献。

让我们大家一起努力，追求人人快乐健康，共享美好的和谐生活！

作者介绍：

邹大进，教授、主任医师、博士生导师。现任第二军医大学附属长海医院内分泌科主任，兼任中华糖尿病学会常务委员、上海市医学会糖尿病学副主任委员、上海市医学会糖尿病学会副主任委员、全军内分泌专业委员会常务委员、《中华糖尿病杂志》、《中华内分泌代谢杂志》、《中国实用内科杂志》编委等职。承担过国家“十五”攻关计划、国家自然科学基金、上海市科委基金等项目。发表论文62篇，专著3部。曾获军队科技进步二等奖、军队医疗成果二等奖各1项。

邹大进教授擅长糖尿病、肥胖等内分泌系统疾病的诊治，主要研究方向为肥胖导致胰岛素抵抗的机制。

目录：

[糖尿病自我管理 下载链接1](#)

标签

评论

[糖尿病自我管理 下载链接1](#)

书评

[糖尿病自我管理 下载链接1](#)