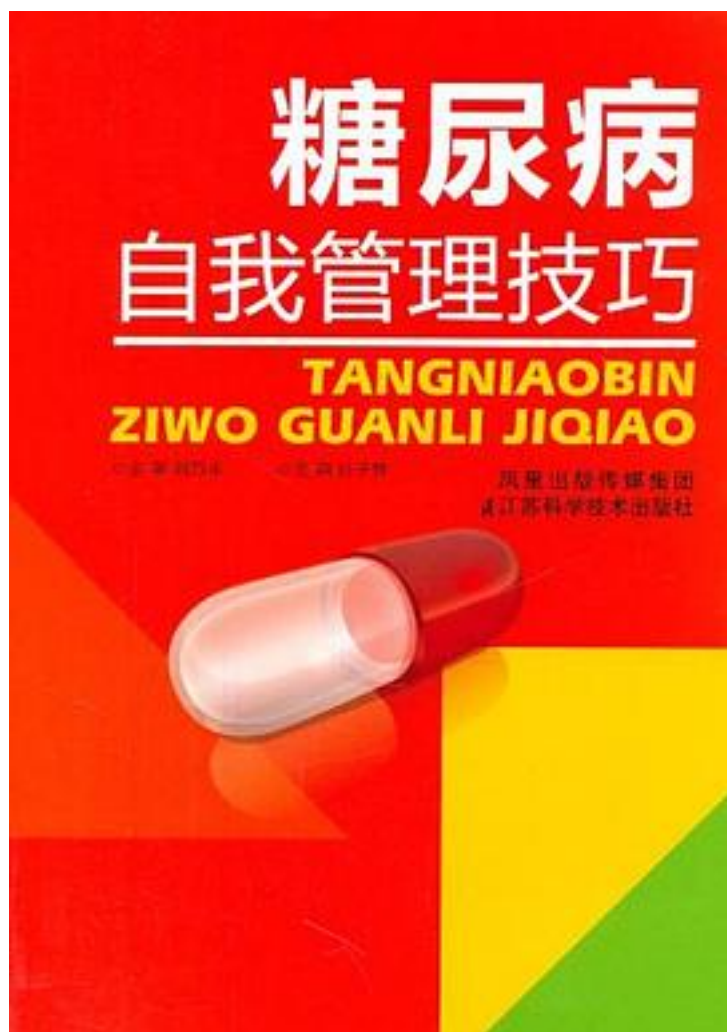


糖尿病自我管理技巧



[糖尿病自我管理技巧_下载链接1_](#)

著者:孙子林

出版者:江苏科技

出版时间:2011-8

装帧:

isbn:9787534583933

《糖尿病自我管理技巧》主要内容简介：糖尿病是一种慢性病，至今尚不能根治。其危

害主要源自慢性并发症，可累及心、脑、肾、眼、足等器官，严重影响病人的生活质量和寿命，给社会和家庭带来沉重的精神和经济负担。幸运的是，随着现代医学的发展，糖尿病可以得到良好控制从而享受近似健康人群的生活质量和寿命。

孙子林主编的《糖尿病自我管理技巧》的主要读者为糖尿病病人和糖尿病高危人群及其家属。采用了大量彩图代替文字，力求读者通俗易懂，《糖尿病自我管理技巧》也可以用作各级糖尿病教育人员的参考教材。

《糖尿病自我管理技巧》的出版能够有助于糖尿病病人掌握糖尿病自我管理的知识和技能，改变不健康的生活方式，有效地执行规范的治疗方案，提高糖尿病的管理水平，进而有效地预防、减少或控制糖尿病的急性和慢性并发症，提高生活质量，最终战胜糖尿病。

作者介绍:

目录: 1 理论篇 一、糖尿病现状 二、何谓糖尿病 三、糖尿病的危害
四、糖尿病治疗与糖尿病自我管理 五、糖尿病治疗目标2 饮食篇 一、饮食清淡规律
二、每天饮食总量计算方法 三、制定膳食计划 四、食物交换表
五、特殊人群糖尿病饮食3 运动篇 一、运动的好处 二、适合运动的人群
三、不宜运动的人群 四、如何开始运动 五、运动的注意事项 六、特殊病人的运动选择
附：糖尿病病人简易体操 附：各种运动消耗90千卡能量所需时间（参考）4 药物篇
一、口服降糖药 二、胰岛素治疗 三、其他降血糖药物 四、降糖药物的联合使用
五、糖尿病伴发病的治疗 六、药物治疗自我管理细节5 监测篇 一、糖尿病病人的监测
二、血糖监测6 护足篇 一、为什么要重视足的护理 二、什么是糖尿病足？7 心理调适篇
一、糖尿病人为什么要心理调适 二、诊断糖尿病后会有哪些心理过程？如何应对
三、日常生活中糖尿病人的情绪自我管理 四、互动参与 附：抑郁症自测题8 儿童篇
一、糖尿病儿童的血糖控制目标 二、胰岛素自我注射 三、血糖监测 四、低血糖的预防
五、饮食控制 六、运动锻炼 七、糖尿病儿童生长发育期的特殊要求
八、糖尿病儿童的人际交往 九、糖尿病儿童家庭支持9 生活篇
一、低血糖的识别、预防及应对 二、糖尿病酮症酸中毒（DKA）的识别和预防
三、糖尿病非酮症性高渗综合症的识别和预防 四、糖尿病乳酸酸中毒的识别和预防
五、糖尿病慢性并发症的识别与预防 六、糖尿病人的旅行 七、安全驾驶
八、生病期间糖尿病的护理 九、孕育健康小生命 十、外出应酬技巧
十一、糖尿病与性生活 十二、糖尿病中医防治 十三、糖尿病病人日常生活常见误区
• • • • • (收起)

[糖尿病自我管理技巧_下载链接1_](#)

标签

糖尿病

病情管理

疾病管理

医学

健康

【纸质书】

评论

[糖尿病自我管理技巧_下载链接1](#)

书评

[糖尿病自我管理技巧_下载链接1](#)