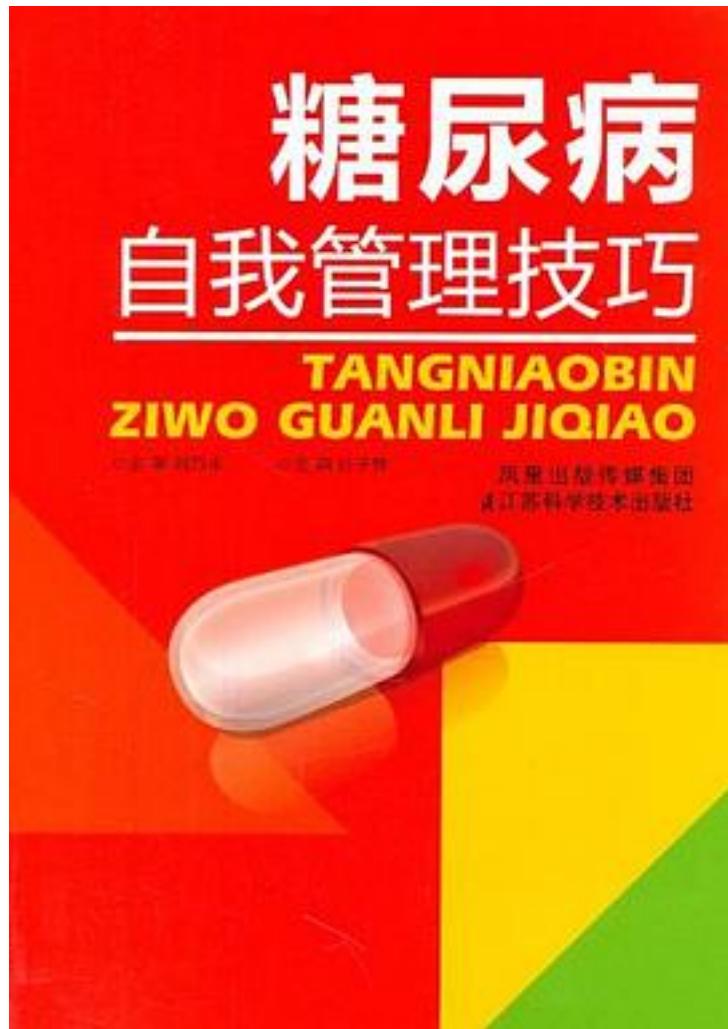


糖尿病自我管理技巧



[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
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征的识别和预防 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](#)