

<<内科专家说病说保健>>

图书基本信息

书名：<<内科专家说病说保健>>

13位ISBN编号：9787030341396

10位ISBN编号：7030341392

出版时间：2012-6

出版时间：杜永成 科学出版社 (2012-06出版)

作者：杜永成

页数：215

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<内科专家说病说保健>>

前言

经过多位内科学专家共同努力，《内科专家说病说保健》一书和大家见面了。

医学专家写科普，广大群众读科普，对促进全民身心健康无疑是一件好事情。

本书由30余名内科专家、医学博士、医学硕士撰写，内容涵盖了呼吸系统、心血管系统、消化系统、泌尿系统、血液系统、内分泌系统、风湿免疫系统等方面的百余种常见病和多发病。

本书的特色在于：专家说病，浅显易懂、言简意赅；专家说保健，科学合理、实用性强，既体现了“生理—心理—社会适应”的健康模式，又体现了“上医不治已病治未病”的健康观念。

感谢山西省卫生厅高国顺厅长在百忙之中为本套丛书担任主编并作序；感谢科学出版社的大力支持；感谢所有关心和帮助过本书的朋友。

愿《内科专家说病说保健》能成为内科医师的案头参考，成为广大病人及全社会人的好朋友。

让我们大家携起手来，共同构建身心健康，共同创造美好未来。

杜永成 2012年3月

<<内科专家说病说保健>>

内容概要

《内科专家说病说保健》由内科专家撰写，涵盖了呼吸科、心血管科、消化科、泌尿科、血液科、内分泌科、风湿免疫科等方面的百余种常见病的诊治方法及保健处方。“专家说病”简明快捷，浅显易懂，读起来省时、省力；“专家说保健”不同于教科书和药物处方手册，也不是常用的“偏方”和“验方”，而是从饮食、起居、休息、运动、修饰、着装诸方面，从“生理-心理-社会”医学模式的大视角，鼓励病人自己动手营造健康。

《内科专家说病说保健》学、用都很方便，可供关注健康的百姓阅读，也可供内科医师作为案头参考。

<<内科专家说病说保健>>

书籍目录

丛书序前言第一篇 呼吸系统疾病 急性上呼吸道感染 慢性支气管炎 慢性阻塞性肺疾病 慢性肺源性心脏病 支气管哮喘 支气管扩张症 细菌性肺炎 支原体肺炎 衣原体肺炎 军团菌肺炎 病毒性肺炎 肺脓肿 肺结核 间质性肺疾病 原发性支气管肺癌 胸腔积液 自发性气胸 肺栓塞 睡眠呼吸暂停低通气综合征 传染性非典型肺炎(SARS) 甲型H1N1流感 人感染高致病性禽流感第二篇 心血管系统疾病 心力衰竭 心律失常 高血压 冠心病 心绞痛 心肌梗死 二尖瓣狭窄 主动脉瓣关闭不全 感染性心内膜炎 扩张型心肌病 心肌炎 急性心包炎 梅毒性心脏病 血脂异常第三篇 消化系统疾病 肝硬化 胃食管反流病 慢性胃炎 脂肪肝 功能性消化不良 结核性腹膜炎 肝性脑病 大肠癌 肠结核 克罗恩病 溃疡性结肠炎 消化性溃疡 食管癌 胃癌 原发性肝癌 急性胰腺炎 上消化道出血 肠易激综合征 铅中毒 酒精性肝病第四篇 泌尿系统疾病 急性肾小球肾炎 慢性肾炎 隐匿性肾小球肾炎 间质性肾炎 镇痛剂肾脏病 乙型肝炎病毒相关性肾炎 慢性肾衰竭 尿路感染第五篇 血液系统疾病 贫血 缺铁性贫血 营养性巨幼细胞性贫血 再生障碍性贫血 白细胞减少症 白血病 淋巴瘤 过敏性紫癜 特发性血小板减少性紫癜 传染性单核细胞增多症 血栓性血小板减少性紫癜第六篇 内分泌系统疾病 1型糖尿病 2型糖尿病 垂体腺瘤 尿崩症 甲状旁腺功能亢进症 Graves病 甲状腺功能减退症 原发性醛固酮增多症 嗜铬细胞瘤 希恩综合征 低血糖症 肥胖症 骨质疏松症 皮质醇增多症 痛风 亚急性甲状腺炎 周期性麻痹第七篇 风湿免疫系统疾病 风湿性疾病 类风湿关节炎 强直性脊柱炎 系统性红斑狼疮 白塞病 硬皮病 多发性肌炎和皮肌炎 干燥综合征 骨关节炎

<<内科专家说病说保健>>

章节摘录

急性上呼吸道感染 吴世满教授 专家说病 急性上呼吸道感染是鼻腔、咽或喉部急性炎症的概称，是最常见的一类呼吸道传染病，常由病毒引起，少数由细菌引起。不同的年龄、性别以及生活在不同地区、从事不同职业的人均可患病，一年四季皆可发病，以冬春季多发，多为散发，气候突变时可以流行。引起急性上呼吸道感染的病毒类型较多，人体对各种病毒感染后产生的免疫力较弱且短暂，常无交叉免疫，故可反复发作。

本病的诱因多为受凉、淋雨和过度疲劳。

普通感冒主要的临床表现多为打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕、咽痛、味觉迟钝、呼吸不畅、声音嘶哑。咽炎和喉炎表现为咽部发痒、有灼热感、咽痛，有时出现吞咽、讲话困难和咳嗽。疱疹性咽峡炎表现为明显咽痛、发热；检查可见咽部充血，软腭、扁桃体表面有灰白色疱疹及浅表溃疡。

咽、结膜热表现为发热、咽痛、畏光和流泪。

细菌性咽扁桃体炎表现为起病急，发热，体温达39℃，咽痛。

此外，尚可并发鼻窦炎、中耳炎和气管炎、支气管炎。

急性上呼吸道感染常进行血象检查，合并细菌感染可进行痰细菌培养。

专家说保健 加强体育锻炼，坚持有规律、适合个体的体育活动，如体操、散步、慢跑、太极拳以及各种球类运动，以增强机体抗病能力，抵御各种病原微生物的侵袭。

劳逸结合、生活规律。

如果发生了上呼吸道感染，应戒烟，注意休息，多饮水，保持室内空气流通；食用易于消化、清淡的饮食，多吃富含维生素的蔬菜和水果。

注意与上呼吸道感染病人隔离，预防交叉感染。

在上呼吸道感染的流行季节，要适当服用一些抗病毒的西药或中成药(如板蓝根冲剂)，在干燥的室内可以适当增加湿度，也可用食醋熏蒸。

应用流感疫苗。

引起上呼吸道感染的病毒类型较多，人体对各种病毒感染后产生的免疫力较弱且短暂，故目前尚无有效的疫苗用于预防上呼吸道感染，但可以根据每年流感流行的趋势监测，在防疫部门的指导下应用疫苗。

上呼吸道感染时，一般采取对症治疗，选用一些解热镇痛类药物和减少鼻咽充血及分泌物的药物，合并细菌感染时可选用适宜的抗生素。

慢性支气管炎 许建英教授 专家说病 慢性支气管炎，俗称“老慢支”，以老年人多见，是一种呼吸系统的常见病和多发病，尤其在寒冷季节，易反复急性发作。

若不积极预防和治疗，病情进展常可并发阻塞性肺气肿，甚至发展成慢性肺源性心脏病。

北方高寒地区发病率较高，50岁以上病人多达13%左右。

吸烟、大气污染、病毒和细菌感染、过敏因子的刺激及呼吸道防御功能下降、自主神经功能失调、遗传等因素与“慢支”的发生、发展有密切关系。

慢性支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。

常见的症状可概括为“咳、痰、喘、炎”四症，以长期咳嗽、咳痰或伴有喘息及反复发作为特征，每年发病持续3个月，连续2年或2年以上。

轻者仅有轻度咳嗽，少量黏痰，合并支气管感染。

冬季气候突变时，病情加重，可引起急性发作，尤以夜间或清晨为重，痰液一般为白色黏液或泡沫状，急性发作时呈脓性痰。

部分病人有喘息症状，早期没有气促，反复发作数年后，并发阻塞性肺气肿，逐渐出现气促。

检查方法有胸部X射线透视或拍片、肺功能测定、血气分析，急性发作时血常规化验、痰病原学检查等。

<<内科专家说病说保健>>

专家说保健 戒烟。

消除和避免各种诱发因素，如烟雾、粉尘、刺激性气体等的接触和吸入。

加强体育锻炼，增加户外活动，以提高机体免疫功能。

根据病人的爱好，可选择体操、散步、慢跑、太极拳、气功及一些球类运动。

注意保暖，避免受凉，预防感冒。

在寒冷季节或气候骤变时，要注意适当增减衣服，在流感季节可以适当服用预防感冒的药物或进行室内食醋熏蒸。

做适宜的耐寒锻炼，可以预防感冒。

具体方法：采用经常性的颜面部、鼻部、胸部、四肢暴露部位的按摩。

同时可配合冷水洗脸和冲洗鼻腔等。

简易的呼吸操，可在呼吸科医护人员指导下，做保健操、登梯练习。

呼吸操可参见由山西医科大学第一医院呼吸科护理人员制作、山西音像出版社发行的《呼吸保健操》VCD。

进食富含维生素C、维生素A的食物和水果。

反复呼吸道感染者，可试用免疫调节剂和中药。

急性发作时应在医生指导下口服或静脉点滴抗生素、解痉平喘以及祛痰镇咳等功效的药物。

P2-5

<<内科专家说病说保健>>

编辑推荐

《内科专家说病说保健》由杜永成主编，由山西医科大学第一临床医学院、第一医院资深学者和名医专家撰写，内容涵盖呼吸、心血管、消化、泌尿、血液、内分泌、免疫等系统，百余种常见内科疾患的诊治方法及保健处方。

专家说病，浅显易懂、言简意赅；专家说保健，科学合理、实用性强。

<<内科专家说病说保健>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>