

<<老年健康99>>

图书基本信息

书名：<<老年健康99>>

13位ISBN编号：9787110072257

10位ISBN编号：7110072258

出版时间：2010-3

出版时间：科学普及出版社

作者：中国老年保健协会 编

页数：219

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>

<<老年健康99>>

内容概要

世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：“健康不仅仅是没有疾病，而是身体上、心理上、社会适应上的良好状态”。

每个老年朋友的最大愿望就是能够健康长寿。

为了做好老年保健工作，向广大老年朋友宣传和普及老年保健知识，在卫生部妇幼保健与社区卫生司的大力支持下，中国老年保健协会根据卫生部发布的《中国公民健康素养——基本知识与技能》的规范和要求，组织编写了《老年健康99》一书。

《老年健康99》共由99条组成，其中48条选自卫生部编印的《健康66条——中国公民健康素养读本》。

《老年健康99》的内容分为四部分： 1.老年卫生常识（32条）。

介绍卫生基本知识和理念，健康生活方式和行为，维护健康必须掌握的知识和技能。

2.老年防病知识（40条）。

介绍了呼吸系统、循环系统、神经系统、消化系统、泌尿系统、内分泌及血液系统、运动系统和感觉器官等常见老年病的预防知识。

3.老年养生保健（20条）。

从饮食、运动、中医养生、日常生活等方面介绍了养生保健知识。

4.老年心理健康（7条）。

从老年人的性格情绪变化、正确对待衰老与死亡、调整退休心态、处理家庭关系、参与社会活动等方面介绍了老年期主要的心理问题。

<<老年健康99>>

书籍目录

- 一、老年卫生常识（一）基本知识和理念
1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。
 2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
 3. 健康的生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡4个方面。
 4. 劳逸结合，每天保证7-8小时睡眠。
 5. 环境与健康息息相关，保护环境促进健康。
 6. 避免不必要的注射和输液，注射时必须做到一人一针一管。
 7. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施
 8. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
- （二）健康生活方式和行为
9. 勤洗手、常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具。
 10. 每天刷牙，饭后漱口。
 11. 咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。
 12. 少饮酒，不酗酒。
 13. 拒绝毒品。
 14. 讲究饮水卫生，注意饮水安全。
 15. 使用卫生厕所，管理好人畜粪便。
 16. 经常开窗通风。
 17. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。
 18. 保持正常体重，避免超重与肥胖。
 19. 每年做一次健康体检。
 20. 不滥用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物。
 21. 保健食品不能代替药品。
 22. 不滥用抗生素。
 23. 老年人要严格掌握用药特征、用药要少而精、要掌握好最佳用药剂量和用药最佳时间。
 24. 求新、求洋、求贵、求多和过分相信广告宣传是老年人用药常见的几个误区。
- （三）基本技能
25. 需要紧急医疗救助时，拨打120急救电话。
 26. 对呼吸、心跳骤停者，可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救。
 27. 会看食品、药品、保健品、化妆品的标签和说明书。
 28. 会看常规化验单。
 29. 会测量体温。
 30. 会测量脉搏。
 31. 会识别常见的危险标识，远离危险物。
 32. 发生火灾时，全隔离烟雾、用毛巾捂住口鼻、低姿逃生；会迅速拨打火警电话119
- 二、老年防病知识
33. 成人的正常腋下体温36.0-37.0；平静呼吸16-20次/分；脉搏60-100次/分。
- （一）老年循环系统常见病预防
34. 当收缩压（高压） \geq 160毫米汞柱（mmHg）和舒张压 \geq 90毫米汞柱（mmHg）时被认为是高血压。
 35. 高血压病的八大危险因素包括性别及年龄、地区差别、社会角色、饮食习惯、肥胖、吸烟酗酒、遗传因素和精神紧张。
- 三、老年养生保健
- 四、老年心理健康附录：中华人民共和国卫生部公告

章节摘录

一、老年卫生常识 (一) 基本知识和理念 2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任, 健康的生活方式能够维护和促进自身健康。

健康是人全面发展的基础, 也是家庭幸福、社会和谐与发展的基础。没有健康, 不仅个人要经受病痛的折磨, 影响工作、生活, 还会给家庭、社会带来负担。因此, 每个人都有获得可达到最高标准的身体健康和心理健康的权利, 这就要求我们不仅努力维护自身的健康权利, 同时还要尊重他人的健康权利, 承担起个人对于自身健康和他人健康的责任。

怎样做才能维护自身和他人的健康呢?

我们知道影响健康的因素是多方面的。

例如, 吃了被甲肝病毒污染的毛蚶, 可能会患甲型肝炎; 大气中的臭氧层被破坏, 就会由于有更多紫外线的照射而增加发生白内障和皮肤癌的风险; 吸烟者与非吸烟者相比, 患肺癌的可能性增加6~13倍, 而非吸烟者长期吸入他人吸烟造成的“二手烟”, 患气管炎的可能性增加2~3倍; 得了高血压后不严格按照医生的要求规律服药, 血压就得不到有效控制, 进而可能造成更为严重的并发症。以上种种例子告诉我们, 尽管影响健康的因素有的是遗传方面的, 有的是生物学的, 有的来自于环境, 而有些与医疗卫生服务相关。

不利于健康的因素广泛地存在于我们周围, 但我们可以通过改变自己的行为、生活方式去预防疾病, 保护和增进自身健康。

例如我们可以通过洗手预防禽流感、腹泻等肠道传染病; 我们可以通过少开一天车、少用塑料袋、不随意丢弃废电池等, 为保护环境尽一份力; 如果我们能定期体检, 就可以及早发现疾病、及时采取治疗措施, 避免造成病情的延误; 如果我们能做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、保持心理平衡, 不仅可以有效预防高血压、冠心病、糖尿病等慢性非传染性疾病, 同时还能促进这些疾病的有效控制。要想获得健康, 不能仅仅依赖医生、药物, 健康在很大程度上掌握在我们每一个人手中, 每个人都可以通过坚持健康的生活方式, 维护和增进自身健康, 提高生活质量。

……

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>