

<<领跑健康>>

图书基本信息

书名：<<领跑健康>>

13位ISBN编号：9787117133135

10位ISBN编号：7117133139

出版时间：2010-9

出版时间：人民卫生出版社

作者：叶寿东 等主编

页数：166

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>

## &lt;&lt;领跑健康&gt;&gt;

## 前言

健康，人类共同的话题，充满着喜悦和无限的生机，也隐藏着很多的苦涩与无奈。的确，健康来之不易，中华民族几千年文明史发展到今天，凝聚了无数先辈的艰难探索和智慧积累，神农尝百草就是其中的一种美好传说。作为大自然的产物，人离不开宇宙空间与地缘生态变幻；作为社会的一员，人离不开伦理道德与制度的保障；作为生命的个体，人更离不开父母遗传与适应的选择。三者的平衡，造就了人类的健康与长寿。失之，当然就不言而喻了。

为此，《领跑健康》谨以现代医学技术和社会管理学为基础，透视传统健康长寿个案，跟进相关论坛和专著，博取其精华，融专业知识于科普之中，与读者分享健康、促进健康，提升生命质量，共创人类健康长寿更美好的未来！

《领跑健康》关键在先进和引领，书中阐述的虽为大众应该了解的基本健康知识，但观点鲜明、方法严谨、操作安全，易读易懂好运用，有着前卫和指导作用！

本书分为了解医学、认识疾病、促进健康、选择保健和公共健康与安全五章。

第一章了解医学包括医学概念、卫生行政机构和医疗卫生机构、医学技术，既展示了医疗卫生的专业特性，又为未病预防与有病就诊治疗提供了实用可行的导向思维；第二章认识疾病包括疾病种类、疾病过程和感知疾病，既展示了疾病的复杂性，又提供了认识疾病的简明特征，为求医问药与跟进疾病提供了可行的简捷操作；第三章促进健康包括健康论语、预防接种、生命结构与合理营养、运动生理，既展示了科学健康观和预防保健基本知识，又提供了促进健康的实际行动，是《领跑健康》的精髓，起着提升健康和生存质量的引导作用；第四章选择保健包括保健概念、器官保健、系统保健和全人群保健，既展示了预防保健的共性，又提供了器官与系统保健以及全人群保健的不同特征，为践行预防保健提供了进一步的科学抉择与辨证操作；第五章公共健康与安全包括传染病防控和食品安全，既展示了人类进入21世纪以来新发生的重大传染病流行的防控特点，又提供了新时期确保食品安全与预防食物中毒行之有效的操作，并寄语读者；只有蕴存科学健康观，才能分享《领跑健康》之助，促进人体健康长寿。

当然，面对社会和科学技术的发展，预防保健医学的进步，健康长寿理念的提升，特别是客观存在的人与自然的不适应、人与人之间个体存在的差异，书中展示的理论 with 基本知识未必都适用，也未必都无瑕，敬请读者及时指正、分享其缘，同奔健康长寿你我他。

## <<领跑健康>>

### 内容概要

全书以现代预防医学为本，融汇了现代基础医学、临床医学和传统医学(中医中药)与社会学的髓质。编纂由浅入深，言简意明、实践性很强，并富于未来。既合个体自身预防保健，又合群体与社会预防保健抉择，尤其适用于从事疾病预防控制、卫生行政管理、食品药品监督管理和文教卫生人员的参考。书的章末附有相关参考书目可供读者分享与校正。

## 作者简介

叶寿东，1973年毕业于中山医学院医学系，公共卫生主任医师，享受国务院特殊津贴。曾任中山医学院卫生系副主任，电白县疾病预防控制中心主任，茂名市医学会副会长，广东省科技成果鉴定评审专家库专家。

先后在国内多家杂志发表论文29篇，出版《希望文集》。

曾获广东省科技进步三等奖2项，获全国卫生防疫防治先进个人、全国优秀卫生监督员、广东省儿童免疫达标先进个人、广东省抗击非典工作先进个人。

黄跃晖，1969年出生，广州人，医学生物学工程师，社会医学与卫生事业管理研究生，《实用预防接种手册》副主编。

现任广东立晖生物药品有限公司董事长，佛山市红丝带关爱中心理事。

国内首批涉足于生物制品销售领域的人物，从事生物制品行业经营管理20余年，以关注大众健康为己任，努力为健康产业做贡献。

## 书籍目录

第一章 了解医学 第一节 医学概念 一、传统医学 二、现代医学 第二节 卫生行政机构和医疗卫生机构 一、卫生行政机构 二、医疗卫生机构 第三节 医学技术 一、医务人员 二、医学学位 三、仪器设备 四、技术管理第二章 认识疾病 第一节 疾病种类 一、国际疾病分类 二、按致病因素分类 第二节 疾病过程 一、易感期 二、发病前期 三、发病期 四、发病后期 第三节 感知疾病 一、病人自我感知 二、求医用药第三章 促进健康 第一节 健康论语 一、中医健康论语 二、西医健康论语 三、谚语 第二节 预防接种 一、生物制品概述 二、疫苗预防接种 三、抗毒素及免疫血清 四、血液制品 五、体内诊断制品 六、其他生物制品 第三节 生命结构与合理营养 一、生命 二、人体要素 三、营养素 第四节 运动生理 一、血流变化 二、心血管变化 三、代谢变化 四、免疫变化 五、人体生物钟第四章 选择保健 第一节 保健概念 一、保健医学 二、保健门诊 三、保健行为 四、保健问题 第二节 器官保健 一、颅脑保健 二、肝脏保健 三、皮肤保健 第三节 系统保健 一、免疫系统保健 二、呼吸系统保健 三、消化系统保健 四、泌尿系统保健 五、生殖系统保健 六、脉管系统保健 第四节 全人群保健 一、新生儿保健 二、婴儿保健 三、幼儿保健 四、学龄前儿童保健 五、青壮年自我保健 六、老年保健 七、长寿要诀第五章 公共健康与安全 第一节 传染病防控 一、严重急性呼吸综合征 二、人感染高致病性禽流感 三、甲型H1N1流感 第二节 食品安全 一、《中华人民共和国食品安全法》概要 二、食物中毒 三、后话

## 章节摘录

16.黄疸 (1) 溶血性黄疸：先天性溶血性贫血如海洋性贫血、遗传性球形红细胞增多症；后天性获得性溶血性贫血如新生儿溶血、输不同血型血后的溶血以及蚕豆病、伯氨喹、毒蕈。

(2) 肝细胞性黄疸：病毒性肝炎、肝硬化、中毒性肝炎、败血症等。

(3) 胆汁淤积性黄疸：肝内泥沙样结石、华支睾吸虫病、氯丙嗪、甲睾酮等药物性胆汁淤积。

17.腰背痛 (1) 脊柱病变：增殖性脊柱炎、颈椎病、结核或化脓等感染性脊柱炎、脊柱外伤、椎间盘脱出、脊椎肿瘤等。

(2) 脊椎旁软组织病：腰肌劳损、肌纤维组织炎、梨状肌损伤综合征等。

(3) 脊神经根及皮神经病变：急性脊髓炎、腰骶神经根炎、颈椎炎、带状疱疹等。

(4) 内脏病：肾脏、胰腺和盆腔、胸腔、腹腔疾病等；风湿、外伤。

18.关节痛 (1) 急性关节痛：常伴有关节周围急性炎症如滑囊炎、腱鞘炎、肌纤维组织炎；化脓性关节炎、急性风湿性关节炎；外伤、脱位、关节内骨折；药物反应性关节炎等。

(2) 慢性关节痛：常伴有关节囊增殖与肥厚、软骨破坏、关节腔变窄及骨质增生、继发骨质疏松、肌肉萎缩；结核性关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎；过敏性紫癜、血清病性关节炎等。

19.血尿98%由泌尿系统疾病引起，2%由全身或尿路旁器官所致。

(1) 泌尿系统疾病：泌尿系统结石、尿路感染、肾小球肾炎、肿瘤、多囊肾、结核、外伤、血管异常、畸形等。

(2) 全身性疾病：血小板减少性紫癜、过敏性紫癜、再生障碍性贫血、白血病；感染性心内膜炎、败血症、流行性出血热；系统性红斑狼疮、结节性多动脉炎；急进性高血压、慢性心衰等。

(3) 尿路旁器官疾病：前列腺炎、畸形阑尾炎、畸形盆腔炎、直肠癌、结肠癌等。

(4) 药物与化学因素：磺胺类、吲哚美辛(消炎痛)、汞剂、甘露醇、抗凝剂、环磷酰胺等。

(5) 功能性血尿：健康人运动后。

20.尿频、尿急、尿痛、少尿、多尿 (1) 尿频：生理性见于饮水过多、精神紧张或气候改变；病理性见于糖尿病、尿崩症、急性肾功能衰竭多尿期、膀胱尿道炎、膀胱结核、膀胱内占位性病变、妊娠子宫、子宫肌瘤、前列腺增生症、神经系统疾病导致膀胱功能失常等。

(2) 尿急：急性膀胱炎、尿道炎、前列腺炎、输尿管下段结石、膀胱癌、神经源性膀胱；少数与精神因素有关；尿急常伴有尿频、尿痛等。

(3) 尿痛：尿道炎、膀胱炎、前列腺炎、膀胱结核、结石、异物、晚期膀胱癌等。

(4) 少尿：24小时尿液少于400毫升或每小时少于17毫升。

肾前性见于任何原因的休克、大出血、重度失水、心功能不全、肾动脉栓塞或血栓形成、肾病综合征、肝肾综合征、烧伤等；肾性见于急性肾炎、急进性肾炎、急性间质性肾炎、急性肾小管坏死；肾后性见于任何原因的尿路梗阻如结石、血凝块、前列腺肥大、瘢痕形成、肿瘤压迫、神经源性膀胱等。

(5) 多尿：24小时尿液大于2500毫升。

暂时性多尿见于摄入水过多、利尿；长期性多尿见于尿崩症、糖尿病、原发性醛固酮增多症、慢性肾炎、慢性肾盂肾炎、精神性多尿症等。

21.头痛 (1) 颅脑病变：脑膜炎，脑膜脑炎，脑炎，脑脓肿；蛛网膜下腔出血，脑出血，脑血栓形成，脑栓塞，高血压脑病，脑供血不足，脑血管畸形，血栓闭塞性脉管炎；脑外伤后遗症；偏头痛，丛集性头痛，头痛型癫痫。

(2) 颅外病变：颅底凹人症，颅骨肿瘤；颈椎病及其他颈部疾病；三叉神经痛，吞咽神经及枕神经痛；眼、耳、鼻和牙齿疾病。

(3) 全身性疾病：急性感染如流感、伤寒、肺炎等发热性疾病；高血压病，心力衰竭；铅、酒精、一氧化碳、有机磷、药物如颠茄、水杨酸类等中毒；尿毒症，低血糖，贫血，肺源性脑病，系统性红斑狼疮，月经期及绝经期，中暑。

(4) 神经症：神经衰弱，癔症。

22.眩晕患者感到自身或周围环境物有旋转或摇动的一种主观感觉障碍，常伴有客观的平衡障碍。

(1) 周围性眩晕(耳性眩晕)：梅尼埃病、迷路炎、内耳药物中毒如链霉素及庆大霉素等、前

## &lt;&lt;领跑健康&gt;&gt;

庭神经元炎、位置性眩晕、晕动病等。

(2) 中枢性眩晕(脑性眩晕): 椎一基动脉供血不足、锁骨下动脉盗血综合征、脑动脉粥样硬化、高血压脑病、小脑出血、听神经瘤、小脑肿瘤、颅后凹蛛网膜炎、多发性硬化、延髓空洞症、癫痫等。

(3) 其他原因的眩晕: 低血压、高血压、阵发性心动过速、房室传导阻滞; 急性发热性疾病、尿毒症、严重肺病、糖尿病; 眼肌麻痹、屈光不正; 头或颈椎损伤后等。

23. 晕厥也叫昏厥, 由于一时性广泛性脑供血不足所致暂时意识丧失状态, 发作时患者因肌张力消失不能保持正常姿势而倒地。

(1) 血管舒缩障碍: 单纯性晕厥、体位性低血压、颈动脉窦综合征、排尿性晕厥、咳嗽性晕厥、疼痛性晕厥等。

(2) 心脏病: 阵发性心动过速、阵发性心房纤颤、高度房室传导阻滞、主动脉瓣狭窄、心绞痛与心肌梗死等。

(3) 血管疾病: 脑动脉粥样硬化、短暂性脑缺血发作、偏头痛、无脉症、慢性铅中毒性脑病等。

(4) 血液成分异常: 低血糖状态、换气过度综合征、重症贫血、高原晕厥等。

24. 抽搐、惊厥二者均属于不随意运动。

抽搐是指全身或局部成群骨骼肌非自主的抽动或强烈收缩; 惊厥表现的抽搐一般为全身性、对称性, 伴有或不伴有意识丧失。

(1) 脑部疾病: 脑炎、脑膜炎、脑脓肿、脑结核、脑灰质炎; 脑产伤、颅脑外伤; 脑原发性肿瘤、转移瘤; 脑出血、蛛网膜下腔出血、高血压病、脑缺氧; 脑型疟疾、脑血吸虫病、脑囊虫病; 先天性脑发育障碍等。

(2) 全身性疾病: 急性胃肠炎、中毒型菌痢、链球菌败血症、中耳炎、百日咳、狂犬病、破伤风; 尿毒症、肝性脑病和酒精、阿托品、有机磷农药等中毒; 低血糖状态、低钙及低镁血症、子痫、维生素B。

缺乏; 系统性红斑狼疮、脑血管炎等。

(3) 神经症: 癔症。

#### 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>