

<<健康大百科>>

图书基本信息

书名：<<健康大百科>>

13位ISBN编号：9787117152532

10位ISBN编号：7117152532

出版时间：2012-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：朱华栋 主编

页数：278

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>

<<健康大百科>>

内容概要

“普及健康知识，参与健康行动，提供健康保障，延长健康寿命”是北京市健康促进工作中要遵守的原则。

北京市人民政府于2009年5月发布了《健康北京人——全民健康促进十年行动规划(2009-2018)》。为全面满足首都市民对健康科普知识的迫切需求，并充分发挥医疗卫生系统健康科普传播主渠道的作用，北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局组织在京医疗、卫生领域的优势专家资源编写了这套《健康大百科》系列科普丛书。

本套丛书以满足市民日常的健康需求为基本原则，从关注人的生命全周期出发，内容涉及人生不同阶段正常或疾病状态下的健康指导，帮助首都市民获得科学的健康知识和技能，满足市民全方位的健康需要。

全套丛书共有10本，分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》，是一套适合于市民家庭使用的健康指导工具书。

为了使本套丛书能切实发挥其应有的作用，本书策划、编辑历时一年时间，期间，北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局通过组织专家研讨会、开展网络调查、收集市民电话咨询的热点问题等多种途径，广泛征集广大市民对健康问题的意见，就丛书内容和表现形式广泛征求专家、学者等各界人士对本书的意见和建议。

作者简介

朱华栋，主任医师、教授、硕士研究生导师，北京协和医院急诊科副主任。一直从事急诊危重病医学的临床、教学和科研工作，在心肺复苏、休克、重症感染、机械通气、循环监测、急诊超声等领域进行，较为深入的研究，发表了40余篇学术论文，主编、参编著作10余部。

书籍目录

第一章 家庭急救基本知识

1. 为什么要学习急救
2. 家庭急救的基本原则是什么
3. 家庭急救的常见误区是什么
4. 如何消除家中危险因素
5. 家庭急救包——危机来临时的好帮手
6. 如何保证急救现场安全
7. 急性疾病按病情可分为几类
8. 如何抓住紧急呼救的时机
9. 呼救时应该掌握什么要领
10. 什么时候应该拨打急救电话
11. 如何正确拨打急救电话
12. 救护人员到来之前应该做什么
13. 急救时体位有讲究
14. 什么情况下需要去医院看急诊

第二章 基本生命体征的评估

15. 什么是生命体征
16. 正常体温是什么范围
17. 人的体温是一成不变的吗
18. 测量体温时的注意事项有哪些
19. 血压是如何形成的
20. 正常血压是什么范围
21. 如何正确测量血压
22. 偶然发现血压高, 怎么办
23. 脉搏的由来
24. 脉搏的正常值是什么范围
25. 脉搏为什么时快时慢
26. 脉搏比心跳少很多, 是怎么回事
27. 测量脉搏时的注意事项
28. 正常呼吸是什么样子
29. 呼吸频率异常的判断及处理
30. 呼吸节律异常的判断及处理
31. 什么叫意识水平
32. 意识水平可以测量吗
33. 如何判断意识水平
34. 什么是呼吸、心跳骤停
35. 呼吸、心跳骤停的常见原因是什么
36. 如何快速判定呼吸、心跳停止
37. 如何应对呼吸、心跳停止

第三章 急性症状

第一节 发热(发烧)

38. 两种温度标准——摄氏度与华氏度
39. 什么是发热, 什么是高热
40. 发热的常见原因
41. 何为原因不明发热

<<健康大百科>>

- 42. 什么是热型, 它有哪些意义
- 43. 初步解读发热患者的血常规
- 44. 发烧时应该马上退烧吗
- 45. 如何正确退烧

.....

- 第四章 日常生活急救
- 第五章 常见急性疾病急救
- 第六章 意外伤害急救
- 第七章 中毒、环境伤害与灾害急救
- 第八章 常用急救技术及技巧

章节摘录

版权页：插图：有些人感到“胸闷、心慌、胸痛”就自认为患了“心脏病”，忧心忡忡地来院就诊。但大多病人经检查：X线摄片、心电图及超声心动图均正常。

这并非是器质性心脏病，而是一种以心血管症状为主的功能性失调的“心脏神经症”。

本症多见于女性和青年或中年人，年龄在20~40岁之间，但老年人也可发病。

其症状表现是多种多样，最普遍的自觉症状是心悸、呼吸不畅、心前区疼痛和全身乏力等，还有容易激动、失眠、多汗、发抖、眩晕、多梦等表现。

疼痛常为心尖或左乳房下区刺痛或刀割样痛，且多在休息时发生，与体力活动无关。

同时伴有自主神经功能紊乱症状。

心脏病所致的胸痛常因劳累或情绪紧张、激动引起，部位在胸骨后，如刀割样痛，有压榨感，沉闷感、放射到左肩，有时可窜至左上肢内侧或颈、背部，常常迫使病人停止活动，持续数分钟或者数小时，经休息或者舌下含服硝酸甘油症状可缓解。

而心脏神经症是自主神经功能紊乱在心血管系统的表现，其症状是多种多样的，最普遍的自觉感受是心悸、呼吸不畅、心前区疼痛和全身乏力等，还有容易激动、失眠、多汗、发抖、眩晕、多梦等情况。

此外，急性皮炎、肋间神经炎和肋软骨炎、胸椎病变、带状疱疹、反流性食管炎等都会引起胸痛。

因此，不是所有“胸痛”症状都是心脏病。

如今还有一个现象愈发突出：很多来看“心脏病”的人得的其实是“心病”。

对于反复突发胸痛、到医院检查却没事的病人，要考虑胸痛可能是心理障碍的表现，尤其是工作、学习和生活压力大而又易紧张的年轻人、中年人和女性，这种情况比较常见。

心理疾病也是一种病，同样需要治疗，耐心向病人解释，鼓励其多活动、多与人交流，并请心理医生给予其专业指导和药物治疗可有效减轻症状。

编辑推荐

《健康大百科:家庭急救篇》编辑推荐：采用问题解答的形式，着眼于老百姓日常生活中经常遇到的意外情况和其他关心的问题，以通俗易懂的语言把基本的急救知识介绍给大家，内容简明实用、深入浅出、查阅方便，作为一本医学科普著作，适合广大人民群众阅读参考。

《健康大百科:家庭急救篇》有助于向老百姓普及家庭急救知识，有助于提高老百姓的急救意识，有助于提高老百姓的健康水平。

北京市人民政府组织，10位院士审定、推荐，1000位专家参加编写，解答生活中6000个健康问题。

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>