

图书基本信息

书名：<<慢性病患者如何过上健康幸福的生活>>

13位ISBN编号：9787309033908

10位ISBN编号：7309033906

出版时间：2002-11

出版时间：复旦大学出版社

作者：傅华,傅东波

页数：229

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>

前言

近年来，全国上下对李洪志及其“法轮大法”的欺骗性、伪科学性及反动性进行了深刻的批判和揭露。

批判之余，大家也一直在思考为什么“法轮功”能在短短几年内在全国迅速传播，骗取广大群众的信任和参与呢？

似乎有这样一种共识：除了李洪志妖言惑众的手段外，很多受害者都是出于祛病强身的愿望而被蒙骗。

因为社区居民中，尤其是老年人，往往都患有的一种以上的无法根治的慢性病，由于长期受到慢性病所致各种问题的困扰，又由于药物和临床治疗对于慢性疾病的效果不佳、费用昂贵，便会轻易去尝试一些非科学的“功法”。

正是由于从“法轮功”事件中认识到群众对疾病防治、管理，卫生保健知识、技能有着巨大的需求，作为致力于促进广大人民群众健康、改善居民生活质量的卫生工作者，我们都应在取缔“法轮功”的同时积极为社区居民提供科学、有效的健康促进方法，引导居民进行科学的自我保健以及管理因患病所致的各种问题。

本书就是以此为目的而编写的。

其旨在通过介绍一些慢性病患者普遍适用的技能、方法，提高其自信心，使广大慢性病病友能在医务人员的帮助下，学会自己照顾自己，成为一个积极的自我管理者。

本书所介绍的慢性病自我管理技能和方法，全部来源于我们多年来开展慢性病健康教育、健康促进研究的实践经验，科学、有效、实用。

我们的实践经验业已证实它能有效帮助慢性病患者减轻病症（控制血压、血糖，消除疲劳、疼痛及不良情绪，改善呼吸、改善睡眠等），改善他们的健康功能和提高生活质量。

本书的核心内容来源于我们在上海多个社区开展及正在推广的以自我效能理论（self-efficacy theory）为指导、由经培训的社区志愿者以小组形式进行授课、适合所有慢性病病人参加的一种新型的病人健康教育项目——慢性病自我管理项目（Chronic Disease Self-Management Program, CDSMP）中的材料。

该健康教育课程的内容和实施过程是由美国斯坦福大学病人教育研究中心的Dr.Kate工~orig创立的。

该慢性病自我管理项目已在美国、加拿大、澳大利亚、墨西哥、英国及我国等九个国家获得成功。

且正广泛传播，用以部分解决我们面临的首要问题——预防和管理慢性病及控制卫生保健费用。

本书的其他许多内容是上海慢性病自我管理项目参加者们，即许许多多普通慢性病病友提供的在慢性病自我管理方面的宝贵经验和建议。

<<慢性病患者如何过上健康幸福 >>

内容概要

《慢性病患者如何过上健康幸福的生活》所介绍的慢性病自我管理技能和方法，全部来源于我们多年来开展慢性病健康教育、健康促进研究的实践经验，科学、有效、实用。我们的实践经验业已证实它能有效帮助慢性病患者减轻病症（控制血压、血糖，消除疲劳、疼痛及不良情绪，改善呼吸、改善睡眠等），改善他们的健康功能和提高生活质量。

书籍目录

第1部分 慢性病自我管理的基础知识、基本观念第1章 慢性病概述第2章 慢性病的常见症状第3章 什么是自我管理第4章 如何成为一个积极的自我管理者第2部分 自我管理的基本技能第5章 解决问题的技巧第6章 目标设定与制订行动计划第7章 戒烟、戒酒第8章 如何寻找社区资源第9章 应用您的大脑来管理症状第10章 为健康和快乐而锻炼——“生命在于运动第11章 如何与人交流第12章 合理饮食第13章 改善呼吸第14章 管理您所服用的药物第3部分 单个疾病的自我管理第15章 高血压的自我管理第16章 心脏病的自我管理第17章 中风的自我管理第18章 慢性肺部疾病的自我管理第19章 关节炎的自我管理第20章 糖尿病的自我管理第21章 慢性胃病的自我管理第4部分 自我管理的经验与指南第22章 计划未来：现实与担心第23章 自我管理成功者的经验之谈第24章 慢性病患者四季及日常生活中应注意的问题第25章 怎样看化验单

章节摘录

二、向周围有经验的人学习 我们要善于在日常生活中有意识地接触一些自我管理做得非常成功的人。

看看他们是怎么做的？

他们有什么经验和教训？

要认识到同样是慢性病人，他们能做到的，我们通过努力和坚持也一定能够完成管理慢性病所致问题的任务。

这样，我们的自信心将不自觉地得到提高。

三、听从别人的劝说、鼓励。

努力寻找别人的支持 人们能够通过别人介绍其执行某行为或活动的成功经验，来帮助自己建立起执行该行为或活动的自信心。

任何人做任何一件事，能够成功，肯定积累了宝贵的经验或教训。

这些成功者或失败者的劝导、鼓励对我们执行某一行为，完成某项任务有着非常重要的借鉴和指导意义。

这可以减少我们的盲目性，增加我们成功的可能性。

因此，我们在日常慢性病的管理过程中，一定要尊重并认真听取别人的劝说。

另外，如果我们在执行某一行为活动或完成某一任务的过程中能得到别人的支持和鼓励，也能够一定程度上增强我们完成某行为或任务的自信心。

因此我们应尽量多参加一些社区的集体活动，通过在集体这种很容易得到互相支持、互相帮助、互相鼓励的环境中活动，提高我们获得成功的自信。

如要养成锻炼的好习惯，我们可以和几个好朋友一起锻炼，互相监督、互相鼓励；也可参加到社区中现有的一些集体锻炼小组中去，如太极拳锻炼小组、关节操锻炼小组、扇子舞蹈队等。

四、消除不良情绪，保持快乐的心情 有人说：“如果你快乐，你就有自信心”。

的确，充满压力的环境可通过不良情绪的产生来影响一个人的自信心。

焦虑和情绪低落等不良情绪的产生，本身也就代表一个人对自己执行某种特定行为的能力缺乏自信。

因此，我们可通过学习一些办法来消除不良情感，激发出积极的情感，从而提高我们对自己能力的自信心。

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>