

<<60岁人的家庭保健医生>>

图书基本信息

书名：<<60岁人的家庭保健医生>>

13位ISBN编号：9787506290715

10位ISBN编号：7506290715

出版时间：2008-8

出版时间：谷志彬、王铁军 世界图书出版公司北京公司 (2008-08出版)

作者：谷志彬，王铁军，唐忠善 编

页数：294

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>

<<60岁人的家庭保健医生>>

前言

当前，我国已进入老龄化社会，老年人的医疗保健问题引起了社会的广泛关注和重视。着力普及老年人医疗保健知识，增强医疗保健意识，提高其自身保健水平，使老年人老而不衰，健康而长寿，是我们广大医务工作者的责任和义务，也是社会经济发展的需要和目标。

进入花甲之年，因为身体功能的生理性减退，机体免疫力的降低，老年人已成为常见病、多发病的高发人群，且容易出现并发症及多脏器功能损害，在某种程度上严重影响了老年人群的生活质量，增加了病榻依赖性，甚至是致残致亡的主要原因。

我们根据老年人易患的急症、老年病及并发症多的特点，结合临床工作经验，采用开门见山、深入浅出的手法，组织编写了这本《60岁人的家庭保健医生》。

全书共分六章，通俗地介绍了家庭急症自救，系统地讲述了老年病的特点及诊疗措施，针对性地提出了常见的医疗保健误区，简要地阐述了生活与家庭护理的相关医学保健知识。

该书题材新颖，通俗易懂，趣味性、实用性；科学性较强，期望本书能够成为您的健康助手，让您健康长寿！

由于时间、水平有限，本书如有不妥之处，还望广大读者朋友批评指正。

<<60岁人的家庭保健医生>>

内容概要

进入花甲之年，因为身体功能的生理性减退，机体免疫力的降低，老年人已成为常见病、多发病的高发人群，《60岁人的家庭保健医生（最新家庭医生保健大全）》根据老年人群自身特点，系统地介绍了家庭急症自救、常见疾病治疗要点、老年人健康保健误区、老年人生活护理指导相关医学保健常识。

《60岁人的家庭保健医生（最新家庭医生保健大全）》题材新颖，通俗易懂，将趣味性、实用性、科学性融为一体，是一本老年人群防病保健的家庭必备书。

<<60岁人的家庭保健医生>>

书籍目录

第一章 解您之误错误急救会丧命— 家庭生命急救的误区二 家庭急症应对的误区错误认识保健难— 无病就是健康的误区二 忽视小病小伤的误区三 看病就医的误区四 检查意义认识的误区五 睡眠认识的误区六 老年人投资健康的误区错误治疗隐患多— 血压控制的误区二 血糖控制的误区三 抗生素使用的误区四 抽血后止血的误区五 肾病进补的误区六 运动减肥的误区错误生活方式难幸福— 女性护肤的误区二 进食水果的误区三 老年人生活的误区四 老年人洗温泉的误区错误方法难保健— 中药煎煮的误区二 中药服用的误区三 西药服用的误区四 中西药合用的误区第二章 助您之康健康是长寿的基础— 老年人的生理特点二 老年人的疾病特点三 健康是幸福的资本四 亚健康是健康的大敌饮食是健康的保证— 健康食品是保健的先决条件二 进食习惯决定健康三 一日三餐是实现健康的保证四 控制饮食是糖尿病治疗的基础五 高盐饮食损害心脏、肾脏功能运动使老年人老而不衰— 运动种类与保健二 运动方式与保健三 运动时间与保健四 运动强度与保健生活方式是健康的方向盘— 烟雾缭绕健康飞二 小酒忽悠健康去三 暴饮暴食健康损四 熬夜盗尽健康体五 久立站出“蚯蚓腿”六 久蹲当心痔疮生休闲方式是长寿的重要因素— 休闲时别忘了练保健操二 休闲时莫要一人守空房家庭护理是康复保健的保障— 生活护理使您保健足不出户二 疾病护理使您保健事半功倍中医中药与养生长寿之道— 辨证方二 针灸按摩三 刮痧疗法第三章 疗您之伤常见普通外科疾病— 创伤二 疝三 疔四 急性蜂窝织炎五 急性淋巴管炎六 急性阑尾炎七 结石性胆囊炎八 肠梗阻九 腹外疝十 痔疮十一 血栓性静脉炎常见泌尿外科疾病— 泌尿系结石二 前列腺增生症三 男性功能障碍常见骨科疾病— 颈椎病二 腰椎间盘突出症三 骨关节炎四 骨质疏松症五 腰肌劳损常见妇科疾病— 阴道炎二 子宫脱垂常见五官科疾病— 急性结膜炎二 沙眼三 青光眼四 白内障五 老年性近视六 老年性耳聋七 梅尼埃病八 慢性鼻炎九 慢性鼻窦炎十 慢性咽炎十一 龋病十二 牙周炎常见皮肤科疾病— 带状疱疹二 接触性皮炎三 老年性瘙痒症四 手足癣常见肿瘤疾病— 肺癌二 食管癌三 胃癌四 大肠癌五 原发性肝癌六 子宫颈癌第四章 除您之患呼吸系统疾病— 咳痰咳喘过两年——慢性支气管炎二 肺泡膨胀呼吸难——阻塞性肺气肿三 气流受阻咳痰喘——慢性阻塞性肺病四 突发哮喘呼吸急——支气管哮喘五 咳嗽咯血易感染——支气管扩张六 发热胸痛铁锈痰——肺炎七 咳嗽咯血伴盗汗——肺结核心血管系统疾病— “锈迹斑斑”的血管——动脉粥样硬化二 悄然而至的疾病——高血压三 生死瞬间的疾病——冠心病四 肺压增高心力衰——慢性肺源性心脏病五 力不从心心老病——退行性心脏瓣膜病六 不明原因心脏大——扩张型心肌病七 心脏搏动紊乱——心律失常八 心泵功能无力——心力衰竭消化系统疾病— 胃部糜烂和痉挛——急性胃炎二 饱胀暖气并反酸——慢性胃炎三 烧心胸痛吞咽不适——胃食管反流症四 周期性节律性腹痛——消化性溃疡五 暴饮暴食引腹痛——急性胰腺炎六 脂质蓄积肝细胞——脂肪肝七 肝脏弥漫纤维化——肝硬化八 腹痛腹泻脓血便——溃疡性结肠炎泌尿系统疾病— 尿频尿急并腰痛——尿路感染二 蛋白尿水肿高血压——慢性肾小球肾炎三 尿少贫血肾功损——慢性肾功能衰竭血液系统疾病— 失血偏食面苍白——贫血二 反复感染免疫差——白细胞减少和粒细胞缺乏症内分泌和代谢疾病— 无声“杀手”——血脂异常二 甜蜜“杀手”——糖尿病三 冷漠水肿心跳慢——甲状腺功能减低症四 尿酸增高关节痛——痛风神经系统疾病— 失眠多梦精力减——神经衰弱二 口眼喎斜额纹消——面神经炎三 腰痛腿痛达足跟——坐骨神经痛四 短暂失语突眩晕——短暂性脑缺血发作五 头晕偏瘫神志朦——脑梗死六 头痛偏瘫神欠清——脑出血七 颤颤悠悠面具脸——帕金森病八 老小孩的表现——老年性痴呆九 老而无情行为怪——老年性抑郁症传染性疾病— 发热腹痛脓血便——细菌性痢疾二 乙肝病毒损伤肝——乙型肝炎附录— 医院就诊小常识二 常用检查及意义三 常用腧穴简介

<<60岁人的家庭保健医生>>

章节摘录

第一章 解您之误人常说：“不知者不为罪”，但对于不懂得维护自己身体健康而言就是犯罪。长期以来，由于受到传统健康理念的束缚与健康文化水平的影响，使不少老年人走上了健康保健的误区，甚至是不归路。

鉴于此，该章主要从释疑解惑、纠偏正误等方面，为正在走向健康陷阱的人们能够早日峰回路转指点迷津，为身在健康雷区却全然不知的老人敲响警钟。

错误急救会丧命—家庭生命急救误区家庭是幸福的港湾，人生旅途并非一帆风顺。

当自己或身边的亲人与朋友突然发生生命意外，一经确认，就应立刻抓住5分钟黄金时间开始生命急救，为进一步实施心肺脑高级复苏赢取富贵的时间。

但是，每当这些恶性事件来临之际，人们由于缺乏应有的急救意识、急救知识和急救手段，常常陷于手忙脚乱，一片狼藉之中，从而使成功的希望随即化为泡影。

大致说来，家庭急救中觉的误区有以下几种。

<<60岁人的家庭保健医生>>

编辑推荐

《60岁人的家庭保健医生(最新家庭医生保健大全)》由世界图书出版公司北京公司出版。

<<60岁人的家庭保健医生>>

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>