

<<把握疾病来龙去脉>>

图书基本信息

书名：<<把握疾病来龙去脉>>

13位ISBN编号：9787509149034

10位ISBN编号：7509149037

出版时间：2011-7

出版时间：人民军医出版社

作者：马晓兵

页数：174

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>

<<把握疾病来龙去脉>>

内容概要

万物皆有起源，疾病亦不例外。

疾病起源于人体设计并不完美。

马晓兵所著的《把握疾病来龙去脉(常见病起源与预防)》从人体设计缺陷入手，揭示了谜一般的疾病起因，讲述了肥胖、2型糖尿病、高血压、心脑血管病和癌症的来龙去脉，提供了已获证据支持的疾病预防知识。

通过与读者分享这些健康知识，帮助人们预防疾病的发生。

《把握疾病来龙去脉(常见病起源与预防)》是一本深入浅出阐述进化医学与现代医学最新知识的健康科普读物，既适合普通读者，又可供医务工作者及医学院师生参考。

<<把握疾病来龙去脉>>

书籍目录

第1章 人体设计缺陷

第一节 人体设计并非完美

- 一、生命的本质
- 二、“完美”设计背后隐藏缺陷

第二节 人体存在哪些设计缺陷

- 一、生活方式病
- 二、免疫系统如同双刃剑
- 三、每个人都有罹患癌症的可能

第三节 应对缺陷的策略

第2章 人们为什么会长胖

第一节 背景知识

- 一、肥胖日益流行
- 二、肥胖有害健康吗
- 三、肥胖标准
- 四、脂肪组织知多少

第二节 人们为什么会长胖

- 一、人体设计存有缺陷
- 二、肥胖是源于遗传吗
- 三、生活方式的作用
- 四、内因通过外因而起作用

第三节 我们是怎么肥胖的

- 一、“稳定点”理论
- 二、大脑指挥失灵

第四节 减肥困难重重

- 一、“防备饥饿”的生理设计
- 二、减肥欲速则不达
- 三、减肥药物及手术
- 四、厌食症

第五节 预防至关重要

- 一、从儿童做起
- 二、远离致胖的环境

第3章 2型糖尿病为何发生

第一节 2型糖尿病知多少

- 一、一种综合性疾病
- 二、病人数量快速攀升
- 三、糖尿病的诊断标准

第二节 稳定血糖的设计

- 一、血糖稳定至关重要
- 二、充分储能
- 三、生理性胰岛素抵抗
- 四、肝制造内源性葡萄糖
- 五、激素种种

第三节 2型糖尿病是怎么发生的

- 一、寻找病因的线索
- 二、脂肪细胞“上火”

<<把握疾病来龙去脉>>

- 三、胰岛素“失灵”
- 四、高胰岛素血症
- 五、肝沦为脂肪“仓库”
- 六、生理性胰岛素分泌
- 七、胰岛B细胞数量减少
- 八、“谁”在伤害胰腺细胞
- 九、几个重要“配角”
- 十、都是免疫系统惹的祸
- 十一、脑细胞胰岛素抵抗
- 十二、众多病因器官共同“演出”

第四节 2型糖尿病为什么会发生

- 一、人体设计存有缺陷
- 二、己型糖尿病源于遗传吗
- 三、神秘“连接”

第五节 2型糖尿病的预防

- 一、血管系统受到损害
- 二、基础预防
- 三、一级预防
- 四、二级预防

第4章 原发性高血压的由来

第一节 原发性高血压知多少

- 一、认知的“进化”
- 二、高血压日益流行
- 三、血压的产生及昼夜节律

第二节 高血压为什么会发生

- 一、血压随年龄增长而升高
- 二、多种危险因素
- 三、缺钠富钾环境中的人体设计
- 四、现代环境

第三节 高血压是怎么发生的

- 一、血压升高的祸因
- 二、盐敏感者
- 三、高血压是怎么发生的
- 四、血压升高的其他祸因

第四节 高血压的预防

- 一、“高速公路”危机四伏
- 二、祸不单行
- 三、基础人群预防
- 四、高危人群
- 五、预防并发症

第5章 神秘“杀手”——动脉斑块

第一节 天下第一杀手

- 一、动脉斑块是神秘“杀手”
- 二、心血管病的主要祸因

第二节 动脉斑块怎样置人于死地

- 一、慢性炎症是怎么回事
- 二、动脉斑块会破裂

<<把握疾病来龙去脉>>

- 三、动脉斑块为何发生
- 四、动脉斑块“发展壮大”
- 五、斑块破裂与增殖
- 六、为何危机突现
- 第三节 心血管病的预防
 - 一、分级预防
 - 二、基础人群预防
 - 三、冠心病一级预防
 - 四、缺血性脑卒中一级预防
- 第6章 癌症的起源与预防
 - 第一节 癌症是怎么发生的
 - 一、良性病变可转变为癌
 - 二、癌症是什么
 - 三、癌细胞来源于何方
 - 四、癌症干细胞
 - 五、寻找癌症的秘密
 - 六、癌症是怎样发生的
 - 七、阻止癌症发生
 - 八、癌细胞生长的“土壤”
 - 九、谁在助癌细胞转移
 - 第二节 癌症为什么会发生
 - 一、新规则的建立
 - 二、历史过程重演
 - 三、衰老与癌症
 - 第三节 癌症预防
 - 一、癌症激增的原因
 - 二、提高防癌意识
 - 三、化学预防与分级预防
 - 四、肺癌预防
 - 五、胃癌预防
 - 六、肝癌预防
 - 七、大肠癌预防
 - 八、其他癌症预防
- 第7章 怎样合理膳食
 - 第一节 膳食与疾病
 - 第二节 糖类(碳水化合物)
 - 一、粗细杂粮搭配
 - 二、摄入量因人而异
 - 第三节 脂肪
 - 一、“坏”脂肪
 - 二、不饱和脂肪酸
 - 三、脂肪与健康
 - 第四节 肉类食品
 - 一、红肉与加工肉类
 - 二、禽肉和鱼类
 - 三、牛奶与鸡蛋
 - 第五节 蔬菜与水果

<<把握疾病来龙去脉>>

一、健康膳食建议

二、预防疾病

第六节 饮料与酒

一、最佳饮品是白开水

二、酒与健康

后记

小词典

<<把握疾病来龙去脉>>

章节摘录

版权页：因没有证据提示此时治疗能使心血管系统获益，仅可延缓高血压的发生。

需要强调一点是：高血压是测出来的，而不是感觉出来的。

人们应养成经常测量血压的习惯，才能及时发现自己是否属于高血压前期患者。

五、预防并发症高血压二级预防，是指在高血压人群中预防并发症的发生。

预防措施是药物和生活方式干预。

药物干预的具体策略过于专业，现已有大量指南发表，故不宜在这里一一叙述。

然而，二级预防自有其难点和复杂性。

其中有些现状和认识，值得花些时间叙述—1.全面诊断评估。

有条件情况下，应对高血压患者进行亚临床靶器官损害状况评估，包括左心室肥厚、微量白蛋白尿、肾小球滤过率（估计值）、颈动脉狭窄、血糖血脂指标等。

在此基础上，确定一个合理降压的目标值。

2.提倡2种以上降压药联合使用。

当服一种药血压未达标时，应加用另一种药，而不是将原药剂量加大。

这样做，既可有效降压，又可减少副作用。

现在，科学家已经开发出多种有效降压药物，诸如“噻嗪类”利尿药、钙通道阻滞药和血管紧张素转换酶抑制药（或血管紧张素受体阻滞药）等，它们是现代医学的巨大成功。

这几类降压药的作用靶点不同，都可缓解小动脉收缩，降低血压，改善组织灌注。

因此，提倡联合用药。

3.不应随意停药。

许多患者常常担心西药的副作用，并自行停药。

任何药物都有副作用，但是与血压长期降低带来的益处相比，这些副作用显得微乎其微。

如果你患有高血压，为了避免血管并发症，只能接受长期服药的策略，并将血压降至合理的目标值。

4.提高高血压知晓率和达标率。

这话说起来容易，做起来真难。

美国最近的调查数据显示，大约28%的高血压患者不知道自己患有高血压，39%的高血压病人没有接受治疗，65%的病人没有将血压降到标准（140 / 90mmHg）以下。

那些患有稳定性心绞痛、急性冠脉综合征、左心室功能不全、糖尿病或慢性肾病的病人，血压控制率更差（标准是130 / 80mmHg以下）。

中国高血压现状更糟糕。

有一项全国性调查显示，我国18岁以上成年人中有1.53亿高血压患者，在这些人当中，仅24%的人了解自己的患病情况，仅19%接受降压药物治疗。

而在接受药物治疗的人群中，血压控制达标者仅占24%，占全部高血压患者的5%以下。

农村地区高血压知晓率更差，很多人在患上高血压很长时间。

<<把握疾病来龙去脉>>

编辑推荐

《把握疾病来龙去脉:常见病起源与预防》：人过中年，我们不可避免地感到衰老。在衰老的进程中，肥胖、高血压、糖尿病、心脑血管病、癌症和痴呆突如其来，接踵而至。它们随意袭击我们，挡也挡不住，盖也盖不住。人们往往都是等疾病冒头以后，才开始全力以赴地对付它们，但却为时已晚。人们几乎是在对疾病毫无了解的情形下身患各种疾病。

<<把握疾病来龙去脉>>

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>