

<<健康体检与慢性病健康管理>>

图书基本信息

书名：<<健康体检与慢性病健康管理>>

13位ISBN编号：9787509164174

10位ISBN编号：7509164176

出版时间：2013-3

出版时间：人民军医出版社

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>

<<健康体检与慢性病健康管理>>

前言

健康管理学是一门集生命科学、管理科学和信息科学为一体的综合科学。

它源于和依赖于现代医学科学技术的发展，但不同于传统的预防医学和临床医学。

它研究的主要内容是人的健康与健康的维护和促进；它所进行的医学服务的主要内容是健康检查、健康评估、风险干预和健康促进。

健康检查是基础，风险干预是关键，管理（个人、社会）是重点，健康促进与改善是目的。

2008年全国慢性病总例数高达2.6亿，慢性病健康管理是组织慢性病专业医护人员为慢性病患者提供全面、连续、主动的管理，以达到促进健康，延缓慢性病进程，减少并发症，降低伤残率、延长寿命、提高生活质量并降低医药费用的一种科学管理模式。

本书介绍了30多个检查项目，从检查项目的适应证、检查过程到报告解读都做了详细的讲解，并配有精美的检查彩图，使读者对各种检查仪器有一个直观的认识，从而消除对陌生仪器检查的担忧。

另外，对常见的19种慢性疾病进行了系统介绍。

通过阅读本书，读者可以了解到最前沿的健康体检知识、最先进的体检项目，读者还可以根据自己的年龄、性别、身体状况选择适合自己的体检项目，并可将体检结果与本书对照，对导致异常结果的常见原因进行分析总结，以加强自身的健康管理，改变生活方式，达到健康与健康体检的目的。

本书涉及专业范围广泛，如有不妥之处，殷切希望广大读者给予批评指正，以便及时纠正和改进。

<<健康体检与慢性病健康管理>>

内容概要

《健康体检与慢性病健康管理》共分两个部分。

第一部分讲解健康查体中涉及的检查项目，重点介绍每个检查项目的适应证、意义和标准，并附有实际病例，配以完整的报告解读。

第二部分主要针对当前高血压、糖尿病、冠心病、恶性肿瘤等慢性疾病的发病率、致残率及病死率较高的状况，从发病机制、流行病学、最新诊断标准、相关检查以及自我健康管理等方面进行深入浅出的诠释。

《健康体检与慢性病健康管理》集健康体检知识和慢性病健康管理知识于一体，科学性、实用性强，可供健康体检相关人员阅读参考。

<<健康体检与慢性病健康管理>>

书籍目录

第1章概论 第一节健康体检基础知识 第二节体检者如何选择体检项目 第三节健康体检中血、尿、粪标本的正确采集 第2章专项体检项目介绍 第一节心血管系统专项检查 第二节呼吸系统专项检查 第三节消化系统专项检查 第四节亚健康及功能学评估专项检查 第五节其他 第3章常见慢性病自我管理 第一节心脑血管系统疾病 第二节代谢疾病和营养疾病 第三节其他系统疾病 第四节恶性肿瘤 附录部分检验指标及临床意义 参考文献

<<健康体检与慢性病健康管理>>

章节摘录

版权页：插图：2.结果提示及分析 FI是机体免疫系统对特定食物或食物成分的一种复杂的变态反应性疾病，由IgG介导的食物过敏反应属 型变态反应，不同于经典的由IgE介导的速发型过敏反应，其起病隐匿，多于进食后数小时至数天甚至数月后出现症状，诊断较困难。

为便于经典的IgE介导的速发型超敏反应加以区别，通常被称为与免疫异常相关的FI。

过去由于缺乏有效的检测手段，对于FI的认识受到限制。

随着食物变应原sIgG检测方法的建立，为研究FI在某些疾病中的致病作用提供了客观指标。

由FI引发的疾病已经受到越来越多学者的关注。

近年来国外的研究在肠易激综合征（IBS）患者体内检出食物特异性IgG抗体，认为IgG介导的食物过敏反应是IBS的主要病因，主要发挥作用的是IgG4。

在IgG介导的食物过敏反应中，多数患者表现为胃肠道症状和皮肤反应，胃肠道是主要的受累器官。

常见症状为腹胀、消化不良、腹泻、腹痛等。

由于食物不耐受引起临床症状的多样化，这意味着身体将长期受到侵害而浑然不知，从而影响正常的运动和休闲，甚至影响工作。

其临床表现为以下几点。

- (1) 消化道症状：腹痛、腹泻、口臭、口腔溃疡、恶心、胃肠胀气。
- (2) 皮肤症状：湿疹、荨麻疹、皮肤淀粉样变、痤疮。
- (3) 精神系统症状：焦虑、忧郁、注意力涣散、暴躁易怒、坐立不安。
- (4) 神经系统症状：头晕、头痛、偏头痛、睡眠障碍。
- (5) 呼吸系统症状：哮喘、慢性咳嗽、慢性鼻炎、鼻窦炎。
- (6) 肌肉骨骼症状：关节炎、关节疼痛。
- (7) 泌尿生殖系统症状：尿频、尿急、阴道瘙痒、阴道分泌物异常。
- (8) 心血管系统症状：高血压、心律失常、心率过快。
- (9) 其他：高血糖、肥胖、易疲劳等。

3.治疗 对存在食物不耐受的患者，饮食疗法尤为重要。

一项由英国YORK营养学实验室进行的临床调查显示约71%的患者根据试验结果改变饮食习惯，其中50%以上的病人20d内症状明显缓解。

(1) 饮食护理干预。

调整饮食计划。

依据食物不耐受的检测分级结果：阴性、轻度不耐受、中度不耐受、重度不耐受4个级别。

0级（IgG为0U/ml）（50U/ml）为阴性；+1级（IgG为50~100U/ml）为轻度敏感；+2级（IgG为100~200U/ml）为中度敏感；+3级（IgG为>200U/ml）为高度敏感。

将测试食物分为禁食、轮替食用和安全食用。

阴性食物归为安全食用，即按正常习惯进食。

阳性食物视具体情况归为禁食或轮替食用。

若不耐受食物少，则全部禁食。

若不耐受食物较多，则先将+2级、+3级的食物列为禁食，而+1级的食物列入轮替，即间隔一段时间后重新食用，一般2次进食的间隔时间为4d以上。

将含有不耐受食物成分的食品纳入禁食食谱之列。

指导患者养成买食物先看外包装成分列表的习惯，将平时常吃的加工食物如某种点心、糖果等，逐一对其成分列表进行检查，若其中包含不耐受的成分则同样纳入禁食食谱。

对一些成分标识不清楚的食品，如果不能肯定其不含不耐受成分，可以询问厂家及销售人员或者干脆禁食一段时间。

如对牛奶不耐受，那么所有含奶多的食品像冰淇淋、奶油蛋糕和巧克力等都应禁食。

(2) 监测食物不耐受情况。

指导患者使用症状记录表观察记录食用食物后的症状，0分为无症状或症状消失；1分为有改善或尚可

<<健康体检与慢性病健康管理>>

，即可感觉到，但可耐受；2分为差，即干扰正常的活动；3分为很差，即影响正常工作及活动。将出现不适症状的当日或当餐食物进行对比和总结，以期找出可能的不耐受食物，不断摸索适合患者的饮食，根据具体情况决定该食物是否可以食用，以减少疾病发生或加重的因素。

(3) 改变饮食习惯。

每个人不耐受的食物种类和产生症状等都各不相同，因此所需的饮食调整时间也各不相同。

在对多项食物不耐受且症状较严重时，应注意尝试选择不同的食物及烹饪方法，不要因为口味的喜好就专注于食用某一种食物，或重复以前的烹饪习惯。

烹饪菜肴时应尽量少油，多采取炖、焖、蒸、煮、氽等方法，以清淡为主，忌辛辣、油炸食物。

指导患者尝试其他可能不常吃的食物，保持营养的平衡。

如不能吃牛、羊肉等红肉，可以吃菠菜等含铁多的食物保证铁的摄入。

<<健康体检与慢性病健康管理>>

编辑推荐

《健康体检与慢性病健康管理》可供健康体检相关人员阅读参考。

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>