

<<防病治病路线图>>

图书基本信息

书名：<<防病治病路线图>>

13位ISBN编号：9787513205665

10位ISBN编号：7513205663

出版时间：2011-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：王硕，邢远翔 主编

页数：268

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>

<<防病治病路线图>>

前言

生命的长度很重要，生命的质量更重要。

可是，近年来慢性非传染性疾病的逐年高发却严重威胁着我国居民的健康和生活质量。

2008年第4次全国卫生服务调查结果显示，在过去的10年，平均每年新增慢性病例近1000万。

其中，高血压和糖尿病的病例数增加了2倍，心脏病和恶性肿瘤的病例数增加了近1倍。

高血压、心脏病、糖尿病这些慢性疾病随时都可能降临到任何一个人、任何一个家庭之上。

为什么我国居民慢性病的发病率在近些年上升得这么快？

原因之一是人群平均期望寿命延长，老年人口增加；原因之二是具有高血脂、高血压、高血糖、肥胖等危险因素的人群大量增加。

而造成这些危险因素上升的主要原因之一是很多人膳食结构不够科学。

近年来，城市居民畜肉及油脂消费快速增多，谷类消费逐步减少；钙、铁、维生素A等营养素普遍摄入不足；蔬菜摄入量明显不足。

还有很多人高热能食物吃得过多，这些热能被转化为脂肪储存，因而超重与肥胖的人数迅速增加。

在吃得过多和吃得不合理的同时，人们的体能消耗又过于少了，不仅是体育锻炼太少了，而且连步行、上楼梯、做家务等日常活动也减少了。

要让大家既延长寿命又拥有高质量的生活，整个社会的健康素养一定要提高。

为此，人们要先从改善自己的生活方式，从吃和动这两个基本方面做起，让每天的摄入量与消耗量达到平衡。

中国人需要一场膳食革命。

记住科学饮食的八字方针：调整、维持、控制、增加。

一调整：调整进食顺序，先吃水果后吃饭。

二维持：维持高纤维素摄入和维持食物多样化。

三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量。

四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物。

美国科学家对40岁以上中年人提出的把握膳食结构与数量的“10个网球”原则，对我国居民也有指导意义：每天吃不超过1个网球大小的肉类，吃相当于2个网球大小的主食，要保证3个网球大小的水果，还有不少于4个网球大小的蔬菜。

中国人还需要动起来。

要进行规律性的锻炼，并且以有氧运动为主。

耐力型锻炼有快走、慢跑、中速游泳、舞蹈、太极拳等，力量型锻炼可以使用器械、哑铃、拉力器，做俯卧撑、仰卧起坐等。

锻炼的频度，每周至少3次；平均每天半小时以上；要让运动后的心率最好达到170-本人年龄。

要想预防慢性疾病，保证身体健康，只有调整生活方式，除此之外别无他法。

邢远翔 2011年8月

<<防病治病路线图>>

内容概要

《健康生活书系》之《防病治病路线图》，将细致地为您讲解心血管病、糖尿病、癌症等常见病、多发病以及疑难杂症的预防、治疗和检查的相关知识，告诉您出现什么症状和体征，需要您警惕什么疾病，该去医院看什么科，做哪些检查，以及在治疗这些疾病时，可能会出现什么问题，您应该注意哪些事项。

有了这些相关储备，您会让身体这部机器，既好用，又用得长长久久。

《防病治病路线图》由王硕、邢远翔主编。

<<防病治病路线图>>

书籍目录

做自己的保健医
爸妈遗传给你哪些病
泌尿外科看啥病
高压氧能治哪些病
何为过度换气综合征
虚脱和休克不是一回事
颈肩痛与肩周炎四不同
狭窄性腱鞘炎
风湿性多肌痛
形形色色的放射痛
风湿病并非风湿致
乙肝疫苗无应答如何补救
接种疫苗须防偶合症
白癜风首次确认是自身免疫性疾病
小心气象过敏症
防肾病定期做“尿放免”
每年做次尿检能护肾
前列腺增生诊断要测残余尿
女性应清洗后留尿样
有些腹胀要做心电图
50岁后每年做个记忆体检
50岁体检加三项
四项化验的注意事项
减肥成功后查查肾功能
手指麻做电生理检查
哮喘查查心与胃
补钙前别忘查骨密度
四类老人定期营养筛查
怕冷怕热都要查甲状腺
六种救命的健康自检
“老寒腿”查查血管
得了冠心病全身血管都要查
憋尿憋出“心”病
疾病突发，急救四个“不”
盲头疼当心脑血栓
血压骤然升高莫平躺
患了冠心病，查查炎症因子
如何自己判断下腰痛原因
何为心脏x综合征
心梗后须防并发症
突发脑出血用冰袋敷额头
久咳当心脑栓塞
心慌未必是心脏病
夜间血压高更伤心脑肾
多数血管狭窄患者因无症状没有治疗

<<防病治病路线图>>

老年环提示脑动脉硬化
早春如何预防中风
饮水呛咳当心脑卒中
心衰戴个“盒子”睡
血压波动易引发脑出血
动脉桥与静脉桥
牙痛有时与心梗有关
七种冠心病尽早手术
核素心肌显像普查冠心病
脉压差不应超过40mmHg
脾气暴躁加速动脉硬化
心脏病水肿从脚开始
胆固醇过低当心脑出血
预测冠心病，做个颈动脉超声
急性脑出血可致心功能损伤
血压并非降得越低越好
抢时间是脑出血救治关键
预防脑出血，牢记“三字经”
老人降血压达标莫超标
三招治疗心绞痛
急性心衰发作千万别躺下
刷牙勤少得心脏病有依据
常摔跤或是“心病”作怪
血管病须分段治
患自身免疫疾病定期查血管
健康人也应警惕静脉血栓
手发抖，查查脉压指数
晕厥，有的凶险有的无碍
心梗猝死与低血钾有关
高心病和冠心病不是一回事
心绞痛有六种类型
60岁以上每年做一次心功能检查
房颤后要防脑栓塞
“心跳”移位警惕动脉瘤
有多少心脏骤停患者能重生
胆病突发可致心绞痛
心脏骤停急救只按压胸部更有效
较大肝血管瘤尽早治疗
血压“反跳”查查血清瘦素
小心无症状房颤
舒张压高也要治疗
心肌劳损是心脏病前兆吗
卒中者再发病几率高9倍
查血可预知心脏病发作风险
瘦人患高血压更危险
早八晚六，中风“危险点”
长期失眠可致心衰

<<防病治病路线图>>

起身时眼前发黑查颈动脉
颈动脉狭窄超50%宜手术
谨防冬季“暗礁”：卒中
老年人怎样把握降压目标
早春，小中风拉响中风警报
心律失常可选电生理检查
8种方法帮大脑“驻龄”
总是捂不暖，查查血管
老人应站着测次血压
当心剧烈咳嗽引发气胸
头晕别忘查查心脏
患了卒中别忘查心功能
胸痛出冷汗或是心梗前兆
血压波动易引发脑出血
心跳异常，警惕心脏“罢工”
住院患者谨防下肢深静脉血栓
阵发性心动过速怎样自救
糖友血压应低于130/80
低血糖可能是颈椎病作怪
糖耐量减低要积极干预
吃糖与糖尿病有关吗
高血糖可引发代谢性耳病
尿糖阴性不能排除糖尿病
警惕脚气诱发糖尿病足
糖尿病患者更要防心梗
常突发腹泻，别忘查血糖
十种情况赶紧测血糖
只查空腹血糖易漏诊
糖尿病患者六成不知情
查糖耐量前要吃饱
肠促胰素有助持久控糖
肿瘤标志物标志什么
骨关节疼痛警惕肺癌
肺部肿瘤诊断有新指标
65岁，患癌几率分界线
胃肠肿瘤不能放疗
内镜下切除肿瘤无需住院
重复癌与转移癌不一样
放疗更适合体弱患者
不停打嗝警惕贲门癌
胆结石患者年过40要防癌
无故血栓小心肿瘤
年老更应接受防癌体检
胰腺癌青睐八种人
体检不等于早期癌症筛查
老人患癌不一定要“根治”
肿瘤的“警报信号”

<<防病治病路线图>>

12类症状需排查癌症
 胃溃疡癌变早发现
 严重失眠要排查脑膜瘤
 视力下降排查脑垂体瘤
 诊断皮肤癌先照相
 怎样早期发现胰腺癌
 让放射线直接“打”在胰腺上
 反复肺炎警惕肺癌
 多发性骨髓瘤老年患者多
 七种瘤不是癌
 垂体瘤也会引起血糖升高
 常低烧，应排查淋巴瘤
 出现这些异常警惕白血病
 哮喘与慢阻肺如何鉴别
 老人肺炎可能不发烧
 肺炎不都是细菌感染
 肺栓塞做核磁要憋气
 咳痰，先深呼吸再用力效果好
 猛咳后要稍坐坐
 老慢支夜间气喘应就医
 天冷护好“呼吸大道”
 老人呼吸变粗要警惕
 慢阻肺早期症状隐匿
 常感“气短”查病因
 预防肝病牢记五个“四”
 肝硬化病人紧急就医信号
 肝病复诊不只查转氨酶
 酒量直线下降查查肝
 如何发现抗生素导致的肾损害
 肥胖者须防肾损害
 澄清9个肾病误解
 当心秋疝诱发肾炎
 肾囊肿多大应该治疗
 突然拉肚子莫大意
 青年人成为胃病高发族
 慢性浅表性胃炎大多不用治
 “菌”在胃里惹口臭
 老年消化性溃疡有这些特点
 老人要防内脏下垂
 莫让醉酒“碎”了膀胱
 膀胱“多动症”困扰1亿多国人
 11%中老年人尿难忍
 老人尿少不可掉以轻心
 每天看看尿的颜色
 排尿也要注意细节
 泌尿结石重男轻女
 尿酸高警惕心脏遇险

<<防病治病路线图>>

上吐下泻不一定是胃肠问题
 鲜为人知的肠中风
 胆红素偏高别大惊小怪
 小息肉别急着手术
 结石超2厘米不宜“体外碎石”
 老年阑尾炎尽早手术
 分清两种“记性差”
 看电视总犯困可能是病
 九法预防老年痴呆
 “乐天派”较少患老年痴呆
 退休后哪些人易痴呆
 预防老年痴呆从中年开始
 控好“四高”不易“痴呆”
 忘性大不一定是老年痴呆
 体重下降可能是痴呆先兆
 哪种健忘该看医生
 老人视物模糊不都是白内障
 抗衰老护眼很重要
 疾病来临时，眼睛有信号
 眼皮浮肿查查甲状腺
 看灯像彩虹，警惕青光眼
 走出青光眼认识三误区
 青光眼引起肠胃不适
 白眼球出血多可自愈
 人工晶体也分软硬
 白内障术后护理很重要
 黄斑术后要“低头”
 老人要警惕致盲眼病
 突然失明急救很重要
 眼皮持续跳必须治疗
 天冷小心“眼中风”
 别拿耳聋不当病
 “暴聋”黄金治疗期别过14天
 人到中年防耳聋
 眩晕症也可能是耳科疾病
 眩晕竟是耳石症作怪
 鼻炎并非都因过敏
 认识恼人的鼻窦炎
 失明警惕鼻部病变
 发病迅速的急性会厌炎
 五官不适莫大意
 上牙列疼痛看看耳鼻喉科
 假牙5年换一副
 牙病也会冻出来
 牙齿保健别走入误区
 激光治牙周炎不疼
 洗牙方法有多种

<<防病治病路线图>>

照牙科x线护好脖子
牙齿细节暴露健康状况
种植牙6问
半年给假牙做一次“体检”
牙被撞，没坏也要做检查
关节痛也许祸起牙病
膝关节为何会“卡壳”
每一两年测测骨龄
膝关节术后别立即用CPM机
骨关节炎不要盲目手术
尿道炎易诱发反应性关节炎
肩周炎并非都要多活动
早春须防干性湿疹
患红斑狼疮远离日光灯
剧烈呕吐警惕食管破裂
晨起手麻警惕五种病
落枕，千万不要随便按摩
无故摔跤查颈椎
腿痛不妨先看腰
直腿抬高判断“腰突”
从姿势判断腰痛原因
腰痛三个月警惕脊柱炎
“缩个儿”2厘米要当心
骨质疏松可能惹大祸
骨折患者别盲目“上钢板”
别把腿梗当成“老寒腿”
突然腿肿别乱揉
血脂升高身体“报警”
高胆固醇风险能自测
“醉饭”可能是脑供血不足
急性应激障碍及时治
老人要防惊恐障碍
治偏头痛别忽视情感障碍
老人昏厥警惕五种病
汗脚变干也属神经病变
单腿不停动也是不宁腿
嗅觉骤失当心帕金森
老人贫血有迹可循
烧伤处理的五个误区
脚趾甲沟炎治疗期间抬高腿
皮肤瘙痒背后的疾病
患毒痢，老人易伤脑伤心
暖气偷袭你的心肺
不明原因发热，要看感染科
腹泻也可能是甲亢
冬季“晨僵”别紧张
慢病患者严防感冒并发症

<<防病治病路线图>>

“女人病”偷袭男子汉
 老年男性警惕腹股沟疝
 防治前列腺炎两误区
 痒比疼让人更闹心
 12个慢慢变老的信号
 “脑衰老”比大病还严重
 留心小异常，预防大疾病
 身体小变化别大意
 人到中老年，警惕六信号
 脾气突然改变，警惕这些病
 经常咬伤舌头要当心
 老人气短细分辨
 警惕脚发出的衰老信号
 天冷了，体温低也是病
 有些“毛病”不是病
 防慢性病护好五器官
 许多老人假失眠
 中老年人体内盐分过低易骨折
 三类患者不可长期卧床
 晕倒后双腿垫高30度
 打嗝?打住!
 输液不能随意调快慢
 八种检查前的叮嘱
 30岁后体检要加项
 三项体检常返工复查
 老人体检七个部分
 人到中年，定期查查肾
 无痛胃镜有禁忌人群
 无痛血尿做什么检查
 患甲亢定期查肝功
 胸片查不出慢阻肺
 做仪器检查有禁忌
 专家答疑
 放支架后为何夜间打冷战
 年轻人血压高怎样应对
 老花眼怎么消失了
 肝硬化为何做胃镜检查
 乙肝会不会发展成酒精肝
 为何根除Hp后反流更重
 查血糖当天打不打胰岛素
 怎样预防低钾性肌无力
 哮喘为何在经期加重
 低密度脂蛋白升高要治疗吗
 肾病为何会引起骨痛
 什么是变异性心绞痛
 颤抖就是帕金森病吗
 胃食管反流会癌变吗

<<防病治病路线图>>

何时该戴助听器
中耳炎为何要测听力
血小板为何会无力
上睑下垂一定要手术吗
患肝血管瘤怎么办
双眼“中浆”如何治疗
胃黏膜糜烂就是胃溃疡吗
肾萎缩能恢复吗
糖尿病性胃轻瘫怎么办
封闭针可以反复打吗
何为空回肠憩室病
中老年须每年查眼底
什么是早期复极综合征
查颅内出血CT、MRI哪个好
70多岁还能换关节吗
脂肪瘤可以不治疗吗
甲减能引起贫血吗
萎缩性咽炎怎么治
虹膜炎散瞳很重要
健康是一种人生自觉

<<防病治病路线图>>

章节摘录

爸妈遗传给你哪些病 孩子会与父母有许多相似之处，如身材高矮、体形胖瘦、眼睛大小等。近日，美国和英国媒体报道称，一些疾病的发生也来自于父母遗传，下面是遗传学家的解答。

遗传自母亲的疾病 (1)2型糖尿病：有20%~40%的糖尿病病例是母亲遗传的。

建议：45岁后每隔3年做一次糖尿病常规检查。

(2)乳腺癌：如果母亲50岁前被诊断出乳腺癌，子女患病风险增加3倍。

建议：20岁开始每半年接受一次临床乳房检查；25~35岁开始接受乳房X线检查。

(3)肺癌：10%的肺癌具有遗传性，而母亲肺癌遗传给子女的机会比父亲高2~3倍。

建议：戒烟戒酒，多吃低脂肪高纤维食物。

从30岁开始每年接受X线检查。

(4)抑郁症：女儿遗传母亲情绪疾病的几率为10%。

建议：如出现类似母亲的情绪异常征兆，应及早看心理医生。

(5)骨质疏松症：母亲患有骨质疏松症，女儿发病率会很高，骨折、驼背、弯腰、骨盆断裂等危险都大大增加。

建议：补充钙、维生素D及适量骨胶原蛋白。

(6)青春痘：60%以上的母女有相似的激素分泌曲线，如果皮肤类型大致相似，妈妈长痘的年龄就是孩子长痘的年龄。

建议：少吃油腻食品，常清洁皮肤，生活有规律。

(7)左撇子：如果孩子从小面对的是习惯亲吻左脸颊、用左乳喂奶的妈妈，在以后成长中，很可能成为“先天性”左撇子。

遗传自父亲的疾病 (1)前列腺癌：如果父亲有此病，那么你的发病几率会增加2.5倍。

如果他们是60岁前发病的，那么你的危险会更加倍。

建议：多吃大豆、西红柿及红色水果，少摄入动物脂肪。

(2)勃起功能障碍(ED)：其两大病因与遗传基因息息相关：一是压力、精神创伤等心理因素，二是心脏病、糖尿病和高血压等因素。

建议：排除心理压力，必要时接受药物治疗。

(陈希) 泌尿外科看啥病 很多人对泌尿外科到底都治啥病一知半解，中华医学会泌尿外科分会主任委员那彦群教授给出了答案：泌尿外科医生就是人体的“管道维修工”。

人体哪些属于管道系统，“维修工”怎么维修呢？

那彦群介绍，人体其实是个畅通的系统，我们喝进去的水，最终都会通过“管道”排泄出来。

我们所说的泌尿系统是从胃后面开始算起，主要由肾脏、输尿管、膀胱和尿道等组成。

只要是与上述器官相关的炎症、结石和肿瘤等都属于泌尿外科诊治的范畴，同时包括马蹄肾(多个肾)，尿道下裂，生殖器畸形等。

男性生殖健康也归泌尿科诊治，包括男性功能障碍、前列腺炎症、前列腺肥大，以及不育、男性少精弱精、男性避孕和节育等。

其中，泌尿外科治疗比较重要的一块是肾病，包括肾结石、肾盂肾炎、肾功能不全以及肾衰竭等，其中肾透析和肾移植，都需要对泌尿系统综合治疗。

同时，需要更加关注的是泌尿系统的高发癌症——前列腺癌，已是男性生殖系统常见的恶性肿瘤，在欧美等发达国家，前列腺癌已成为男性癌症死亡的首要原因。

(刘桥斌) 高压氧能治哪些病 首都医科大学附属北京朝阳医院高压氧科武连华介绍，高压氧主要用于治疗以下疾病。

中毒：急性一氧化碳(煤气)中毒及其他有害气体(硫化氢、液化气、汽油等)中毒及药物、化学物品中毒。

突发性耳聋、糖尿病及糖尿病足。

脑血管疾病：头晕、脑供血不足、脑梗死、脑出血恢复期。

脑外伤及脑功能障碍：脑震荡、脑挫伤、视神经损伤、颅内血肿清除术后、电击伤、溺水、自缢伤

<<防病治病路线图>>

、窒息、麻醉意外等。

厌氧菌感染及无菌性骨坏死：牙周病、气性坏疽、破伤风、骨髓炎、股骨头坏死。

移植术后：断肢(指、趾)再植及皮肤移植术后、整形术后。

外伤及各种损伤的修复：骨折及骨折后愈合不良、运动性损伤、放射性损伤、脊髓损伤。

恶性肿瘤：可与放疗或化疗并用。

神经系统疾病：病毒性脑炎、脑瘫、头痛、急性感染性多发性神经根炎、多发性硬化、周围神经损伤、面神经炎(面瘫)。

皮肤病：脓疱疹、银屑病、玫瑰糠疹。

何为过度换气综合征 有些年轻女性常因情绪紧张而突然感到胸闷、气短，且病情往往随着旁人的暗示加重。

这种现象在医学上称为“过度换气综合征”。

常因情绪激动(如进行各种激烈的比赛)、劳累或过度悲伤而引起此病。

P3-5

<<防病治病路线图>>

后记

健康是一种人生自觉 9月，雨后秋初，阳光从玻璃窗泻进来，铺在桌面上，安静而清亮。

在这个收获的季节，《健康文摘报》迎来了20岁的生日。

20岁意味着青春与蓬勃，更意味着将走向成熟和深厚。

作为卫生部主管、《健康报》主办的这份报纸，《健康文摘报》是在广大读者的热忱陪伴和坚守中成长的，其间进行了多次的改扩版和内容的创新，荣获了“全国百家优秀报刊”、“文摘十佳”、“中国邮政发行畅销报纸”和“农家书屋政府采购指定报纸”等多项殊荣。

为回馈读者们多年的厚爱，为帮助读者梳理提炼健康知识，《健康文摘报》在5年前15岁生日时出版了《做自己的医生》、《与健康零距离》之后，如今又精选集纳了近3年来科学实用、通俗易懂、好学易记的优秀科普文章，出版了这套《健康生活书系》，其中包括《运动健身一点通》、《心灵驿站解烦忧》、《中医养生有良方》、《合理用药小窍门》、《防病治病路线图》、《衣食住行皆学问》、《性福生活悄悄话》等七本系列书籍，从生活起居、运动健身、防病治病，科学用药、养生保健、性福婚恋、健康心理等七个方面，为您打开健康世界的一个个窗口，探索健康的奥秘，为您健康状况的烦恼和生活方式的疑惑，提供系统而详细的解答和指导。

健康是一种智慧，健康是一种人生自觉。

为此，《健康生活书系》七本书的封面，特别采用赤橙黄绿青蓝紫为底色，希望您及家人在收获的季节，收获健康，收获幸福，收获人生缤纷的彩虹。

再次感谢多年来爱护并陪伴《健康文摘报》的读者朋友们，感谢解放军第302医院对此书的大力支持。

《健康生活书系》执行主编 马颖 2011年9月3日

<<防病治病路线图>>

编辑推荐

健康是一种智慧，健康是一种人生自觉。

王硕、邢远翔主编的《健康生活书系》从生活起居、运动健身、防病治病，科学用药、养生保健、性福婚恋、健康心理等七个方面，为您打开健康世界的一个个窗口，探索健康的奥秘，为您健康状况的烦恼和生活方式的疑惑，提供系统而详细的解答和指导。

《健康生活书系》之《防病治病路线图》，将细致地为您讲解心血管病、糖尿病、癌症等常见病、多发病以及疑难杂症的预防、治疗和检查的相关知识。

<<防病治病路线图>>

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>