

<<常见疾病预防知识读本>>

图书基本信息

书名：<<常见疾病预防知识读本>>

13位ISBN编号：9787534151507

10位ISBN编号：7534151503

出版时间：2012-12

出版单位：浙江科技出版社

作者：浙江省科普作家协会 编

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>

## <<常见疾病预防知识读本>>

### 内容概要

《常见疾病预防知识读本》以图文并茂的形式、通俗易懂的语言介绍了丰富多彩的科学知识，突出了科学性和实用性，贴近实际、贴近群众、贴近生活，是人们学习新知识、了解新动态、掌握新方法的好帮手，是一本优秀的科普读物，也是“科普图书室”、“农家书屋”、“社区书屋”以及家庭所需的优秀书目。

## &lt;&lt;常见疾病预防知识读本&gt;&gt;

## 书籍目录

传染病预防篇 感冒 流行性感 冒 麻疹 风疹 脊髓灰质炎 病毒性肝炎 流行性乙型脑炎 流行性腮腺炎 狂犬病 猩红热 流行性脑脊髓膜炎 白喉 百日咳 伤寒 细菌性痢疾 艾滋病 甲型H1N1流感 人禽流感 传染性非典型肺炎 呼吸系统疾病预防篇 急性支气管炎 慢性支气管炎 支气管哮喘 肺炎 肺气肿 支气管扩张 肺癌 循环系统疾病预防篇 风湿性心脏病 高血压病 动脉硬化 冠心病 心脏神经官能症 高脂血症 血液和造血系统疾病预防篇 缺铁性贫血 再生障碍性贫血 白细胞减少症 白血病 过敏性紫癜 内分泌、营养性疾病预防篇 地方性甲状腺肿 甲状腺功能亢进 甲状腺功能减退 痛风 糖尿病 肥胖症 维生素B1缺乏症 维生素B2缺乏症 维生素C缺乏症 维生素A缺乏症 维生素D缺乏性佝偻病 其他疾病预防篇 神经衰弱 阿尔茨海默病 甲癣 急性结膜炎 老年性白内障 干眼症 慢性咽炎 骨质疏松症 肩周炎 便秘 附录 1怎样看血液红细胞检验报告单 2怎样看血液白细胞检验报告单 3怎样看血液血小板检验报告单 4怎样看尿液一般检验报告单 5怎样看尿液化学检验报告单 6怎样看尿液显微镜检查报告单 7怎样看粪便一般检验报告单 8怎样看乙型肝炎血清免疫学检查报告单 9怎样看血液电解质检测报告单 10怎样看血液微量元素检测报告单 11怎样看血脂检验报告单 12怎样看肝功能检验报告单(1)——胆红素代谢部分 13怎样看肝功能检验报告单(2)——蛋白质代谢部分 14怎样看肝功能检验报告单(3)——血清酶学部分

## &lt;&lt;常见疾病预防知识读本&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：特征 血中高尿酸数年或数十年慢慢沉积在骨关节，于某一天突然出现发热、关节剧烈疼痛、活动受限的情况，检查血液可发现白细胞增多，血沉加快。

经数天或数周后自行缓解。

以后可反复发作。

久而久之，关节渐渐变得肿胀僵硬、屈伸不利。

受累的关节以拇趾为多见，其次为足弓、踝、跟、膝、腕、指和肘关节。

有的人会在耳、跖趾、指间、尿路等部位形成尿酸结石。

预防 多饮水，一般每天饮水2000~2500毫升，约1小时饮1杯水，以促进尿酸排出；减少含嘌呤食物的摄入，如动物内脏、火腿、香肠、鱼、虾、蟹、家禽、豆制品、菠菜；多吃低嘌呤食物，如牛奶、鸡蛋、洋葱、番茄、马铃薯等；限盐，禁酒，少饮浓茶、咖啡等饮料，避免暴食；控制体重，坚持运动，减肥；避免劳累、紧张；冬季注意关节防寒保暖，穿宽松鞋。

42 糖尿病 病名 糖尿病。

病因 分原发性和继发性糖尿病两类：原发性糖尿病：1型糖尿病，与遗传因素及胰岛B细胞自身免疫反应有关。

2型糖尿病，与遗传和环境因素有关。

此外，还有母系遗传的线粒体基因突变糖尿病；妇女在妊娠期发生的糖尿病称妊娠期糖尿病。

继发性糖尿病：是由胰腺疾病（胰腺炎、胰腺癌）、胰腺切除、内分泌疾病（库欣综合征、嗜铬细胞瘤、肢端肥大症等）、药物或化学物质、胰岛素或受体异常所引的糖尿病。

特征 早期糖尿病无特征。

典型的“三多一少”症状，即多饮、多食、多尿和体重减轻，是其特征。

即病人血糖升高，因为渗透性利尿引起多尿，一昼夜尿量达3~10升，又因多尿失水而口干，需多饮补水；病人体内葡萄糖随尿排出体外，使人感到饥饿，胃口大开，导致多食；因大量葡萄糖排出，需将储存于体内的脂肪、蛋白质转变成糖而消耗，结果导致体重减轻。

1型糖尿病在少年时期发病，可导致病人营养障碍，代谢紊乱，发育迟缓，身材矮小。

预防 健康教育。

使群众懂得糖尿病知识。

饮食预防。

采用低糖粗纤维饮食，宜食用绿叶蔬菜、豆类、块根类、粗谷物、低糖水果等，不吃油炸食品、花生、瓜子、核桃等高脂食物，可适当吃些新鲜水果。

体育锻炼。

运动有利于预防糖尿病，可根据年龄、性别、体力等条件选择合适的运动方式，并长期坚持。

运动的方式有步行、慢跑、打太极拳、跳绳、骑自行车等。

尽量少吃化学药物和不接触化学物质，避免伤害胰岛功能。

在医师指导下可以吃一些中草药，以维持和调节免疫平衡。

43 肥胖症 病名 肥胖症。

病因 进食的热量超过消耗的热量，多余的热量转化为脂肪储存在身体组织内及皮下形成肥胖。

与下列因素有关：遗传，单纯性肥胖有明显的家族史。

内分泌与代谢异常，如胰岛素分泌过多、雌激素水平降低等，均可导致肥胖。

精神因素，如精神紧张、迷走神经兴奋、食欲亢进而致肥胖。

不良饮食习惯，如食量大、喜甜食、嗜零食。

少运动，热量消耗少，易致肥胖。

## <<常见疾病预防知识读本>>

### 编辑推荐

《常见疾病预防知识读本》的出版，对于促进全社会形成讲科学、爱科学、学科学、用科学的良好风尚，对于进一步提升公众的生活质量和科学素质，对于建设创新型省份、实现全面建设小康社会目标，都将起到重要的作用。

<<常见疾病预防知识读本>>

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>