

<<警惕高尿酸>>

图书基本信息

书名：<<警惕高尿酸>>

13位ISBN编号：9787534546365

10位ISBN编号：7534546362

出版时间：2005-9

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：鎌谷直之

页数：191

字数：140000

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>

## <<警惕高尿酸>>

### 内容概要

通过阅读本书，你将知道以下几个方面的知识：为何尿酸水平不宜偏高；与尿酸水平有密切关系的疾病；如何饮食能使尿酸水平下降；怎么生活才能控制尿酸水平；通风的检查和诊断；高尿酸血症和痛风的治疗方法。

## &lt;&lt;警惕高尿酸&gt;&gt;

## 书籍目录

序言第一章 为什么尿酸水平不宜偏高 如果你的尿酸水平偏高 尿酸到底是什么 不必要的尿酸被排泄出体外 尿酸水平偏高的人群包括两种类型 尿酸的正常值是7.0毫克/分升以下 尿酸的性质及其在体内的作用 尿酸水平偏高有必要马上进行治疗吗 使尿酸水平上升的危险因素是什么 专栏 尿酸水平不是显示尿的酸性度的数值第二章 与尿酸水平有密切关系的疾病 与尿酸有密切关系的“痛风”是一种怎样的疾病 为什么会引起高尿酸血症、痛风等疾病 “痛风结节”是症状严重的标志 肾脏的功能——给尿酸水平带来重大影响 肾脏中的尿酸不断蓄积,就会形成结石 一定要注意没有自觉症状的高尿酸血症 对待痛风之外的“生活习惯病”也应该小心为妙 容易与高尿酸血症、痛风并发的疾病 专栏 通过自我检查来预防痛风第三章 使尿酸水平下降的饮食 肥胖的人要开始减少食量 尽量摄取适当的能量 降低能量的烹饪方法 只通过改善饮食习惯也能够减肥 只把重点放在限制嘌呤体上的做法已经落后于时代了 营养平衡是减肥的捷径 减少盐分摄入量预防并发症的发作 能够减盐成功的烹饪方法和饮食方法 传统饮食更适合尿酸水平偏高者 要注意酒精量及饮用方法 在外吃饭多的人该怎么办 专栏 从年龄来看男女尿酸水平的变化情况第四章 控制尿酸水平的生活方式 轻微运动效果较好 专栏 具有控制尿酸水平作用的有氧运动 运动不应给身体增加负担 在日常生活中增加运动量的方法 积极应对压力对实现尿酸水平正常化不可或缺 增加饮水量以增大排尿量 遵医嘱服药至关重要 专栏 痛风——仅有灵长类动物会患的疾病第五章 痛风的检查和诊断 从高尿酸血症到痛风 白细胞攻击尿酸结晶时引起痛风发作 痛风的正确辨别方法 痛风的诊断应从“问诊”开始 尿酸水平的检查对痛风的诊断不可或缺 检查尿液以调查1天内尿酸排泄量 详细诊断痛风的主要检查 痛风与其他易混淆疾病的分辨方法 专栏 痛风已经不是“帝王病”和“富贵病”第六章 高尿酸血症和痛风的治疗方法 治疗的目标——尿酸水平的改善和并发症的预防 痛风发作时的治疗方法 开始进行药物治疗的时间 治疗的关键——降低尿酸水平药物的选择 摄入充足的水分可以冲走尿酸 提高尿液碱性有助于排泄尿酸 药物疗法的原则——尿酸水平缓慢下降 尿酸水平敏感地反映出药物的治疗效果 尿酸合成抑制剂的功能和副作用 常见尿酸排泄促进剂的功效和副作用 专栏 一定要当心使尿酸水平升高的药物 在药物治疗初期一定要当心痛风发作术语解说 加深高尿酸血症与痛风知识

<<警惕高尿酸>>

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>