

<<非常健康6+1>>

图书基本信息

书名：<<非常健康6+1>>

13位ISBN编号：9787534556944

10位ISBN编号：7534556945

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：周作新

页数：209

字数：79000

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>

## <<非常健康6+1>>

### 内容概要

《非常健康6+1》系列科普丛书由离退休的老专家、老教授和部分在职专家编写。

这套书的特色是“6+1”，即书名确定后，必须按照： 诊断和治疗； 家庭护理； 饮食调理； 心理治疗； 运动疗法； 并发症及其治疗； 预防举措撰写。

+1即每部分每段都要有《专家提醒》。

全书图文并茂，特色突出，融科学性、新颖性、先进性、实用性、可读性于一体。

成为一看就懂，一学就会，一用就灵的爱不释手的大众读物。

本书将让您懂得什么是“老年女性尿失禁”，同时，还向您介绍老年女性尿失禁发病的原因，病人如何上医院求医，医生可能给您做什么检查，作出诊断后如何进行治疗；此外，病人如何通过生活调理、家庭护理和体育锻炼等，促进身体的康复。

## 书籍目录

第一部分 女性尿失禁病人痛苦不堪 一、尿失禁，给病人带来不尽的烦恼 （一）尿失禁，给病人带来无限的痛苦 （二）尿失禁，严重影响病人生活质量 （三）尿失禁，一种不致命的“社交癌” 二、尿失禁，老年女性一个普遍的问题 （一）尿失禁，原来这也是一种病 （二）尿失禁，世界五大疾病之一 （三）尿失禁，不能说是衰老的标志 （四）尿失禁，原来是可以治好的 三、尿失禁，原来是控尿“阀门”关不严 （一）尿失禁，老人常见的两种类型 （二）尿失禁，缘于“麻烦制造者” 四、诊断尿失禁，找出“阀门”失控原因 （一）病人上医院治疗“尿失禁”有程序 （二）治疗“尿失禁”，花钱有技巧 五、治疗尿失禁，让病人淋漓“禁止” （一）尿失禁的行为治疗 （二）尿失禁的尿道内口注药 （三）尿失禁的电刺激法 （四）尿失禁的药物治疗 （五）尿失禁的手术治疗 第二部分 女性尿失禁重在全面调控 一、尿失禁病人的心理调控 （一）尿失禁病人的不良心态 （二）尿失禁病人的心理调控 二、尿失禁病人的紧张情绪调控 （一）生活中不可缺少紧张 （二）保持紧张的生活方式 三、尿失禁病人的生活调控 （一）适度从事运动 （二）力所能及的事自己办 （三）保持健康的性生活 （四）按压人体两个“长寿穴” （五）适量饮茶。 不宜吸烟 第三部分 尿失禁病人校需家人关爱 一、尿失禁病人，需要一个自己方便的“家” （一）居室的一般要求 （二）室内的生活布局 二、尿失禁病人，家庭护理是一种特别需要 （一）照顾病人适量喝水 （二）帮助病人搞好卫生 （三）关注消极病人动态 三、尿失禁病人，打破顾虑上医院就医 （一）尿失禁病因复杂 （二）缺少对尿失禁的认识 （三）动员病人去医院就医 （四）医生改变了她的生活 四、尿失禁病人，需要家人理解与支持 （一）多关心，满足病人的心理和保健需求 （二）多说服，驱散病人心头上的各种疑团 （三）多支持，让病人树立战胜疾病的信心 （四）多沟通，多给予病人一些同情和宽慰 （五）多鼓励。 帮助病人克服心理上的依赖 第四部分 女性尿失禁合理调节膳食 一、老年人对膳食营养的需求 （一）老年人的营养需求原则 （二）老年人餐次与热量分配 （三）女性的“数字化”饮食模式 二、合理膳食保证营养需要 （一）病人营养失衡损害健康 （二）病人膳食的金字塔分布 三、有助于老年人健康长寿的食物 （一）老年人的有益食物 （二）老年人的营养食谱 （三）老年人的饮食误区 四、老年人膳食小窍门 （一）长寿膳食的特殊要求 （二）老人进食水果有讲究 （三）进食低盐饮食的方法 （四）了解食物的药物效用 五、尿失禁病人的饮食调理 （一）节制饮食延年益寿 （二）节制饮食注重平衡 六、尿失禁病人的药膳疗法 （一）药膳材料分类 （二）辨证选用药膳 （三）抗衰药膳举例 （四）病人养生药粥 第五部分 女性尿失禁运动促进康复 一、康复运动，增强盆腔肌肉收缩力 （一）盆腔肌肉损伤是重要原因 （二）积极运动治疗尿失禁 （三）尿失禁的五步操治疗 二、康复运动，帮助产妇预防尿失禁 （一）锻炼让新妈妈变得更加美丽 （二）锻炼恢复新妈妈的最佳体形 三、康复体育，让老年病人焕发青春 （一）康复运动的作用 （二）康复运动的方案 （三）老人锻炼五项指导原则 （四）中老年人的运动处方 第六部分 女性尿失禁治疗预防并举 一、女性尿失禁，发生于“内扰外患” （一）“内扰”——泌尿系统的相关因素 （二）“外患”——泌尿系统外的诱因 二、女性尿失禁，适度减肥促改善 （一）伴发疾病治疗需减肥 （二）节食防止中老年肥胖 （三）女性减肥的15种食品 （四）进食药膳可促进减肥 （五）老年人运动有助减肥 （六）老年人减肥须得法 三、女性尿失禁，积极预防是关键 （一）心情开朗豁达 （二）防止尿道感染 （三）同治慢性疾病 （四）产后注意休息 （五）避免过度劳累 （六）早发现早治疗

<<非常健康6+1>>

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>