

<<中风>>

图书基本信息

书名：<<中风>>

13位ISBN编号：9787534573675

10位ISBN编号：753457367X

出版时间：2010-6

出版时间：江苏科技

作者：安俊岐//陈彩肖

页数：130

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>

## <<中风>>

### 内容概要

《中风》为“非常健康6+1”系列丛书之一，通过“6+1”模式介绍了中风的诊治和病人饮食起居的方方面面。

分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。

对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

那么，到底该如何正确对付中风呢？

阅读《中风》吧，权威专家将为您指点洙津，助您搭上健康快车！

## &lt;&lt;中风&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 中风，一个可怕的疾病一、揭开中风的盖头来来 / 004(一)中风到底是什么毛病 / 004(二)发生中风的征兆 / 005(三)我国中风发生情况怎么样 / 005(四)中风的后果如何 / 006(五)中风的祸根有哪些 / 007(六)什么情况下容易发生中风 / 009(七)中风的紧急预警 / 011(八)中风六兄弟 / 013(九)中风的起死回生 / 016(十)对中风认识的误区 / 017二、救治中风要与时间赛跑 / 020(一)争分夺秒救治中风 / 020(二)早期溶栓可拯救偏瘫肢体 / 020(三)时间就是生命 / 021(四)后悔来自中风知识贫乏 / 022(五)脑出血同样要早治 / 022三、中风的治疗 / 024(一)出血性中风 / 024(二)缺血性中风 / 024(三)混合性中风 / 025四、做好中风病人的护理 / 027(一)中风病人的家庭急救 / 027(二)中风的康复期的注意事项 / 028第二部分 科学生活，远离中风一、中风，防胜于治 / 034(一)良好习惯预防中风 / 034(二)控制好血压，防止中风偷袭 / 036(三)适当锻炼 / 038(四)重视中风先兆 / 039(五)夏季老年人应防“热中风” / 040(六)冬季预防中风 / 040(七)定期输液防不了脑血栓 / 041二、中风病人的日常照护 / 043(一)居家环境的改善 / 043(二)日常生活训练 / 043(三)睡姿的选择 / 044(四)改变姿势 / 045(五)如何穿脱衣服 / 047三、心理康复需要家人的爱 / 049(一)发病初期心理护理 / 049(二)病情相对稳定期的心理护理 / 050第三部分 中风病人的家庭护理(三)病情进入恢复期的心理护理 / 050一、做好称职的家庭医生 / 056(一)家庭急救 / 056(二)中风的康复训练 / 057(三)中风病家庭护理应做好“五防” / 059二、家庭护理，勤字当头 / 061(一)做好饮食起居的护理 / 061(二)定时翻身、拍背 / 062(三)积极进行功能锻炼 / 063(四)加强心理疏导 / 064三、中风的护理要点 / 065(一)专科护理 / 065(二)心理护理 / 066四、中风病人恢复期护理应注意什么 / 068(一)并发症的护理 / 068(二)恢复期的护理 / 069(三)保持正确卧位 / 069第四部分 中风病人饮食有道一、均衡营养，防止中风 / 074(一)中风与营养失调有关(二)饮食营养治疗 / 076(三)不吃贵的，只吃对的 / 078二、“风从口入”，中风病人如何健康饮食 / 083(一)要经常饮用牛奶和绿茶 / 083(二)睡前一杯水可防脑血栓 / 084(三)多食土豆防中风 / 086(四)健康饮食 / 087三、中风病人不能吃什么 / 089(一)避免刺激性食物 / 089(二)限制高胆固醇食物 / 090.....第五部分 生命在于运动第六部分 珍惜生命，拥抱阳光

## 章节摘录

插图：6.摄入适量蛋白质以每天每公斤体重1克计算即可，如瘦肉、鱼、蛋清、大豆以及禽肉含胆固醇量小者为佳。

7.高纤维素食物由于中风病人活动少，常易便秘，故应当吃芹菜、油菜等纤维素多的蔬菜，因其能刺激肠蠕动，防止便秘。

8.鼻饲饮食中风病人病情如果已经稳定，但仍有不同程度的意识障碍、吞咽困难时，应采用鼻饲饮食。

。可将易消化的流汁状饮食，如浓米汤、豆浆、牛奶、新鲜蔬菜汁、果汁等分次灌入，或5~6次灌入混合奶1000~2000毫升，灌入食物不宜过热或过冷，以37~39℃为宜。

混合奶配制所需原料为鲜牛奶600毫升，浓米汤350毫升，鸡蛋2个，白糖50克，香油10克，以及盐3克。

。配制方法分为三步：（1）把洗净的鸡蛋磕开，放入干净盛器内，加入白糖、盐、油，用筷子搅匀。

（2）将鲜牛奶600毫升和米汤350毫升混合煮沸。

（3）将制成的鸡蛋混合液倒入煮沸的牛奶米汤中，边倒边用筷子搅拌，即成1000毫升混合奶。1000毫升混合奶中含蛋白质40克，脂肪40克，糖类120克，病人若并发糖尿病，免加白糖。

编辑推荐

《非常健康6+1:中风》：非常健康6+1，疾病治疗，饮食营养，家庭护理，运动康复，日常起居，防治恶化，专家提醒。

国家最高科学技术奖获得者吴孟超院士作序推荐，国家卫生部原副部长朱庆生领衔主编。

临床一线专家倾力打造的权威科普书——科学指导饮食起居，预防保健。

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破100万册。

<<中风>>

#### 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>