

<<求医不如懂点医>>

图书基本信息

书名：<<求医不如懂点医>>

13位ISBN编号：9787538439847

10位ISBN编号：7538439846

出版时间：2009-2

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张黎，张海波 主编

页数：248

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>

## <<求医不如懂点医>>

### 前言

生病时应该怎么做？

盲目求医或自己硬扛都是不可取的。

本书建议你最好了解相关病症的常识，再决定是否该去医院就诊，以及去哪个科室就诊。

这样做可以让你警惕身体信号，避免小病发展成大病；同时让你有病投对医，避免小题大做或误诊误治。

可能导致发热症状的疾病有很多，小至感冒，大至肿瘤，在表现症状和严重程度差别也很大。只有明确了可能发生的疾病和急缓程度，去医院看病才更有针对性。

所以说，生病看病，也要讲方法。

本书结合中国目前的医疗现状和中国人的生活方式而编写。

针对近200种常见的身体表现和疾病，详细阐述每一种症状的表现、原因、治疗、预防以及护理的方法，是一本人手必备的疾病自诊自查实用手册。

有了这本书的帮助，既不会让你错过疾病治疗时机，又能帮助你目标明确地看病。

求医不如懂点医，这才是上策。

## <<求医不如懂点医>>

### 内容概要

本书结合中国目前的医疗现状和中国人的生活方式而编写。针对近200种常见的身体症状，详细阐述每一种症状的表现、原因、治疗、预防以及护理的方法，是一本人手必备的家庭实用手册。

想要拥有健康，就从阅读本书开始。

## <<求医不如懂点医>>

### 作者简介

张黎，家庭医学健康教育专家，国家高级营养师。

从事医学护理共和多年，经验丰富，参与各项专业研究，获重大科技奖项，多次受到专家和领导的好评。

<<求医不如懂点医>>

书籍目录

Part 1 常见症状自我诊断 发热 水肿 咳嗽与咳痰 咯血 紫绀 心悸 恶心与呕吐 呕血 便血 腹痛 便秘 黄疸 腰背痛 血尿 排尿异常 少与多尿  
Part 2 常见内科疾病 慢性支气管炎 支气管哮喘 肺炎 心力衰竭 高血压 动脉粥样硬化 心绞痛 心肌炎 红斑狼疮 雷诺氏综合征 食管癌.....  
Part 3 常见外科疾病  
Part 4 妇产科常见病  
Part 5 常见儿科疾病  
Part 6 常见皮肤病  
Part 7 眼耳鼻喉及口腔常见病  
Part 8 常见传染性疾病

## <<求医不如懂点医>>

### 章节摘录

Part 1 常见症状自我诊断      关于体温      我们知道，人的身体具有一定的恒定温度，这就是体温。

那么，人的体温是如何形成的？

我们每天要从事各种各样的活动，会产生一定的热量，即使在安静状态时细胞也会发生新陈代谢，产生热量。

这样，人体在生命活动过程中，大脑、内脏、肌肉、皮肤及其他各个器官在功能活动中均产生了一定的热量，而这些热量散发出去需要一定的时间，这些热量在体内的积蓄就形成体温。

我们肌体内的温度和表面的温度不一样，一般情况下，表面温度要低于内部的温度。

我们平常所说的体温，一般指的是内部的温度。

细心的你也许会发现，我们的体温并不是一成不变的，而是略有不同，而且受许多因素的影响。一般来讲，下午2~4时体温最高，清晨2~4时体温最低；环境温度高时，体温略高，反之略低，随年龄的增大体温呈降低趋势。

女性较男性体温略高；兴奋状态下或进行体力活动时体温略升高。

恒定的体温是新陈代谢的正常进行的基础。

体温过高或过低都会影响新陈代谢的正常进行。

体温的相对稳定是神经调节和激素调节共同作用的结果，也是健康与否的标志。

什么是发热      发热是指体温升高超过正常范围，体温升高时常伴有寒战、心率和呼吸加快，以及各组织器官功能和物质代谢的异常变化。

发热是因为体内白细胞为了吞掉细菌而迅速增加，耗氧增加而引起的。

## <<求医不如懂点医>>

### 编辑推荐

因为对疾病的无知，我们会盲目求医，往往会在医院排队等诊1天，结果发现是小题大做，因为对疾病的无知，我们会忽视或硬扛，往往会忽视身体的信号，导致小病发展成大病。

求医不如懂点医，这才是上策！

200种疾病自诊自查方法，了解相关病症的常识，再决定是否该去医院就诊，以及去哪个科室就诊。

疾病自诊自查实用指南。

生产时应该怎么做？

同一种症状，可能是不同的病因，所以生产看病，是要讲究方法的。

<<求医不如懂点医>>

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>