

<<在家做体检>>

图书基本信息

书名：<<在家做体检>>

13位ISBN编号：9787538445367

10位ISBN编号：7538445366

出版时间：2010-1

出版时间：关玉莹 吉林科学技术出版社 (2010-01出版)

作者：关玉莹 编

页数：255

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>

<<在家做体检>>

前言

随着社会进步的日新月异，各个行业的竞争也越发明显。

天长日久，人们的工作、生活压力越来越大，身体的健康状况也越来越不容乐观。

健康是人们最关心的一个词，体检则是人们挂在嘴边最频繁的一个词。

对于体检，有些人说一年定期做一次就OK了。

可是，你能够保证在这一年、十二个月、三百六十五天里，身体不出现异常状况吗？

或许有人该发出疑问了：难道要天天往医院跑吗？

当然不是。

再说了，现代人的生活节奏这么紧张，平常忙得几乎连休息的时间都没有，哪有那么多时间往医院跑。

就算是有时间去医院，但面对一道又一道的程序，实在是太麻烦了。

不做体检，健康面临威胁，去医院做体检又实在太麻烦，这就使我们陷入了左右两难的境地，真的就没有一个两全其美的办法吗？

有！

我们可以在家做体检。

这样一来，既不用担心我们的健康受到威胁，又不用去面对医院里那些麻烦的程序，何乐而不为呢？

面对这样一个建议，可能会有朋友提出诸多疑问：在家做体检，准确吗？

具体怎么检查？

怎样才能及时发现疾病？

为了解答朋友们所提出的疑问，也为了让更多的朋友在家能够做出准确的检查，我们特编写了《在家做体检：给自己的体检报告单》一书。

本书中涉及了很多家庭体检的基本方法，多种症状自我检测的方法，不同人群所表现疾病的自测方法，维生素及微量元素的自测方法，生活习惯的自我检测，以及心理方面的自我检查。

对于每一个项目的检测，除了有自测的方法，还包括了很多的内容和小常识。

以体温为例，有：体温的正常指标；体温的自测方法；体温异常的信号和日常保健等，最后还附有医生忠告，提醒朋友们对某些现象要提高警惕。

除此之外，在图书最后的部分还有一个附录，其主要目的就是让朋友们更多地了解体检和体检有关的内容，提醒大家在进行体检的时候要注意些什么问题等。

在家做体检，能够随时掌握自己的健康状况，提前发现疾病征兆，及时进行治疗，这样就会更多地避免损害健康、失去生命的危害。

为了自身的健康，为了不让疾病缠身，请学会在家做体检。

<<在家做体检>>

内容概要

体重、血压的升高，视力、听力的下降，以及味觉、嗅觉的异常，这些都可能预示着某些疾病的发生。

如果对于这种情况置之不理，那么这些疾病很可能就会肆无忌惮地侵犯我们的身体，威胁我们的健康。

因此，我们要密切注意身体各项常规指标的情况，以防疾病的发生。

<<在家做体检>>

作者简介

关玉莹，副主任医师健康教育巡讲专家从事医院预防保健及感染管理工作近20年。自主研制的《医院健康教育处方》应用于临床至今，受到国检专家及各位同仁的一致好评，多次在国家和省级医学杂志上发表论文，如《老年常见病的药膳调治》《护理人员规范化洗手行为的观察与探讨》《急诊护士的自我保护》等等。

<<在家做体检>>

书籍目录

第一章 我的身体我做主：身体常规指标自检一、体重自检：轻飘飘与沉甸甸的梦魇 / 009二、血压正常参考指标 / 017三、体温自检：嘘寒问暖话热凉 / 022四、心脏功能自检：心乱如麻与平心静气的标杆 / 026五、呼吸自检：像呼吸一样的自然与不自然 / 031六、听力自检：相信耳朵，听天不由命 / 035七、视力自检：用检视别人的目光来检视自我 / 039八、味觉自检：酸甜苦辣涩，五味当俱全 / 044九、嗅觉自检：明辨气味的情报员 / 047第二章 缺什么，补什么：人体营养素指标自检一、蛋白质自检：人体的根本不能丢 / 051二、脂肪自检：吃补有讲究，不光大鱼大肉 / 055三、维生素A：身体滋润剂知多少 / 059四、维生素B1：给你良好的精神状态 / 063五、维生素B2：生长发育，不能或缺 / 067六、维生素B6：分解食物，吸收营养 / 070七、维生素B12：代谢过程中所必需的辅酶 / 074八、维生素C：伤口难愈合与牙齿出血的背后 / 078九、钙指标自检：铮铮铁骨与软骨头 / 082十、锌指标自检：“生命的火花”与“婚姻和谐素” / 086十一、碘指标自检：甲状腺肿大的克星 / 089十二、铁指标自检：合成血红蛋白的主要原料之一 / 093第三章 小习惯，大健康：生活习惯自检一、主副食自检：位置颠倒危害多 / 098二、暴饮暴食自检：大胃王，有的疾病不可不防 / 103三、吸烟者健康自检：吸烟吸毒 / 106四、饮酒者健康自检：劝君一杯酒，西出见故人 / 110第四章 有感觉，要警觉，身体症状自检一、头痛自检：多种疾病的症状 / 116二、头晕自检：头重脚轻，疾病登门 / 120三、耳鸣自检：声音“工厂”出现变故 / 124四、鼻部症状自检：吸不进又呼不出的难过 / 128五、鼻流血自检：常见症状，异常表现 / 132六、口臭自检：口气不小，疾病不少 / 137七、肩颈痛自检：当心颈椎问题 / 141八、腰背痛自检：查查脊椎与内脏 / 145九、腹痛自检：腹部器官皆有可能 / 149十、腹胀自检：数种病因并存 / 153第五章 男人也不是铁打的，男性疾病要自检一、睾丸自检：不要让男性“根本”病变 / 157二、阴茎自检：检查性福之“根” / 161三、精液自检：不要因它而影响后代 / 164四、前列腺自检：男人说不出的痛 / 168五、阳痿自检：“腿软”并不是说不够“男人” / 172第六章 娇弱如伊，女性健康自检一、阴道自检：阴道如宝，看它是否发炎 / 178二、宫颈自检：它的病变离伊人有多远 / 182三、乳房自检：莫让乳房成为疾病源头 / 187四、卵巢自检：突然发福，卵巢病变 / 192五、月经自检：朋友还是杀手 / 198第七章 人到中老年，健康须自检一、女性更年期自检：更年期问题不容小视 / 202二、男性更年期自检：男人也有更年期 / 207三、骨骼自检：困扰中老年人的顽疾 / 211四、血糖自检：不高不低才健康 / 217五、眼疾自检：雾里看花，万万不可 / 221六、心脑血管自检：心“痛”了？小心了 / 226七、肾脏自检：你的肾健康吗 / 229第八章 孩子健康不可忽视，父母应代检附录

<<在家做体检>>

章节摘录

1. 体重与身高自测在测量体重时，最好使用经过校正的杠杆型体重秤。

被测量者应空腹，不穿鞋，只穿轻薄的衣服，全身放松地站在秤上。

测量者读取杠杆秤上的游标位置，读数应精确至10克。

体重要考虑到与身高的平衡，所以测量体重的同时也应测量身高。

测量身高时，量尺（最小刻度为1毫米）应与地面垂直，固定或贴在墙上。

被测量者直立，两脚后跟并拢靠近量尺，并将两肩及臀部也贴近量尺。

测量人员用一根直角尺放在被测量者的头顶，使直角的两个边一边靠近量尺，一边接近被测量者的头皮，然后读取量尺上的读数，精确至1毫米。

2. 从腰臀比值测肥胖度世界卫生组织用人的腰臀比值来衡量其是否肥胖，具体方法是：让被测试者放松站立，然后测量其腰围的数值和臀围的数值，再用腰围的数值除以臀围的数值，得出的结果即是腰臀比值。

男性的正常腰臀比值应小于0.8，女性的正常腰臀比值应小于0.7。

若男性的腰臀比值大于0.9，女性的腰臀比值大于0.85，则说明这个人已有肥胖症。

如果你以上5项测试的结果都正常，说明你是个健康的人；如果你有1~3项不合格，那就说明你已经处于亚健康状态，该注意身体了；如果你有4项或5项都不合格，那你就什么也别说了，应立即加强身体锻炼。

<<在家做体检>>

编辑推荐

《在家做体检:给自己的体验报告单》：保健要诀我的身体我做主量身合理补营养生活习惯最重要提高警觉勤自检人体所表现出来的很多症状都可能是某些疾病所发出的信号，我们有必要对自己的身体进行扫描，从而有效地保证身体的健康。

<<在家做体检>>

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>