

<<做自己最好的家庭医生>>

图书基本信息

## <<做自己最好的家庭医生>>

### 前言

人吃五谷杂粮，身体免不了会生出些病痛来。

对常见的疾病多一些认识，了解大概的病因、病理、常用的治疗方法、有效的食疗方案以及护理和调养的要点，面对病痛时多少会心中有数，不至于动不动就去医院奔波，对医生的诊疗也不会一头雾水。

简单的医药救护常识，小知管大用即使你不是医药专业人士，也有必要多积累一些医药、护理、急救的知识和技能，这些可不是专业人士的闭门独传。

千万不要小看自己的能力，有了这些知识和技能垫底，到了用时就可以从容应对、争取最佳的救治效果，对于周遭的生命和安全，可是人人有责的。

保健首先靠自己，防患于未然最重要不要指望医师、药师、保健师对你的健康全面负责，最贴心的保健师就是你本人。

如果自己都不精心，别人再关心也是徒劳。

而且，为什么一定要等到病痛缠身才急于救治呢，做到防患于未然其实更加省时、省力、省心。

我们希望本书能帮助你按需解疑，更希望你把本书作为前车之鉴，让你与病痛擦肩而过。

## <<做自己最好的家庭医生>>

### 内容概要

在本书中您将了解到各种疾病发生的前期表现及预防、保健措施，如何延缓岁月侵袭的脚步，如何简单地摒弃有害身体健康的生活方式，什么才是最正确的急救方式，家庭常备药品的选择及注意事项以及更多您所不知道的健康常识。

总之，这是一本贴心呵护您及家人身体健康的枕边书，能够帮您及家人远离疾病困扰，使您的生活更加健康、快乐！

<<做自己最好的家庭医生>>

书籍目录

Part 01 常见病的防治和家庭护理 常见传染病的根治 疟疾 结核病 狂犬病 急性甲  
型肝炎 急性乙型肝炎 非典型性肺炎 艾滋病 常见呼吸系统疾病的防治 感冒 急性  
支气管炎 慢性支气管炎 肺气肿 肺炎 哮喘 支气管扩张 常见消化系统疾病的防治  
急性胃炎 胃肠炎 胃溃疡 消化不良 胃下垂 十二指肠溃疡 腹泻 细  
菌性痢疾 阑尾炎 胆结石 脂肪肝 肝硬化 内痔外痔 便秘 常见泌尿系统疾病的  
防治 膀胱炎 尿道炎 尿失禁 肾结石 急性肾衰竭 慢性肾衰竭 坏血病  
常见心脑血管系统疾病的防治 心绞痛 心肌梗死 高血压 低血压 高脂血症 脑出  
血 .....Part 02 家庭的安全用药与有效用药Part 03 家庭急救指南

## <<做自己最好的家庭医生>>

### 章节摘录

插图：通常在上腹部中央的某一个小区域，发生反复性的剧痛。不过，当溃疡区位于十二指肠后壁时，这种痛感好像来自背后。这种像是“饥饿痛”的典型性十二指肠溃疡疼痛，常常在进餐数小时后才会发生。由十二指肠溃疡造成的体内出血，即使出血量很少，只要持续性地出血，也能造成贫血。有时突如其来的严重出血，还可能造成吐血，或排出黑色的焦油状的粪便。另一种可能的并发症是溃疡区形成顽固性的瘢痕，在十二指肠的入口处造成梗阻。在极少数情况下，溃疡还可能蚀穿十二指肠的肠壁进入腹腔。患者会发生腹膜炎。这种十二指肠穿孔会引起突发性剧痛，还会随之发生休克及虚脱。

## <<做自己最好的家庭医生>>

### 编辑推荐

《做自己最好的家庭医生》介绍了：岁月像是一道风景线，日起叩响黎明破晓，日落点亮万家灯火，删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。人们在捡拾经验阅历之时，不要遗落了健康，且行且珍惜的不光只是阳光雨露，更要将身体捧在掌心中心心呵护，与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。站在人生的路口眺望，健康指南为而立之年掌舵、为垂暮之年掌灯。

<<做自己最好的家庭医生>>

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>