

<<常见病自测自疗自我保健>>

图书基本信息

书名：<<常见病自测自疗自我保健>>

13位ISBN编号：9787807403173

10位ISBN编号：7807403179

出版时间：2008-8

出版时间：上海文化

作者：尹学兵

页数：336

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>

<<常见病自测自疗自我保健>>

内容概要

症状自测、饮食营养、食疗有方、中医调养、用药有道、保健处方、自疗宜忌、温馨提醒、专家忠告…… 你了解的常见病自测自疗方法、预防保健措施、日常注意事项，尽在本书中！

每一个人，不论健康与否，平日都应努力缩小和医生间的信息沟壑，而非疾病来临时，将所有的责任尽数交给医生，这看似轻松的行为，实质上是一种懒惰，是以弱势自居，放弃了自己该承担的责任。

最好的医生是和病人一起作战的，最好的病人是和医生一起努力的。

最好的病人，会运用自己能控制的力量，去发现、主宰自身可以左右的那部分，有些视角可能是医生不会关注也永远触及不到的。

病人改变不了医生，但可以改变自己，为此迈出的第一步，是走向健康的一步，起点，可以从阅读本书开始。

<<常见病自测自疗自我保健>>

书籍目录

头颈部常见病 感冒：百病之源，轻视不得 何时必须去医院 经常不吃早餐的人容易患感冒 治感冒“吊盐水”不是最好方法 流感与普通感冒的不同之处 头晕：头晕、眩晕、晕厥有何不同 出现头晕不可忽视 老年性头晕大多是椎基底动脉供血不足 头晕患者就医时别挂错了号 偏头痛：为何“偏爱”女生 “A型性格人”警惕偏头痛 闻苹果香味可以缓解偏头痛 性生活频率过高的人容易患偏头痛 缓解偏头痛的简单方法 失眠：睡个好觉比什么都好 裸睡可以提高睡眠质量 失眠需做哪些检查 中医采用何种方法治疗失眠 抑郁症：离我们最近的心理疾病 “奔奔族”中有抑郁倾向的高达30% 岁末年初，小心“心病”盯上你 抑郁症患者自杀前有何征兆 抑郁症到底是怎么一回事 心理治疗能够有效地治疗抑郁症 脑瘤：早期诊断、早期治疗最为重要 您会被脑瘤侵袭吗 伽玛刀治疗脑肿瘤有何优点 头痛与迟发癫痫 脑瘤的特殊性 脑瘤患者的家庭护理 癫痫：我国癫痫患者已超过1000万人 需要及时看医生的六种情况 强光照射为何会导致癫痫发作 癫痫不是“不治之症” 大部分癫痫可以药物控制 癫痫可以手术吗 良好生活习惯有助于癫痫康复 颈椎病：一种家喻户晓的疾病 颈椎病的早期信号 低头抬头间也能预防颈椎病 颈椎病是怎么一回事 颈椎病发展到后期会导致瘫痪吗 防治颈椎病，中医有秘笈 耳鸣：患者超过一亿 有三种疾病会伴发耳鸣 经常耳鸣会导致耳聋吗 “穴位注射”疗效好 过敏性鼻炎：别忘了做过敏原检测 常见过敏原有哪些 母乳喂养有助于减少婴儿的过敏症 接吻也能治疗过敏性鼻炎 有过敏性鼻炎史者应做过敏原检测 脱敏疗法的效果如何 口臭：五人之中就有一人 看口臭应该挂哪个科 每天饮用两次酸奶可以有效消除口臭 温水漱口可清除口腔细菌 为什么有的人会有口臭 口腔溃疡：哪些情况下易诱发 三种情况容易诱发口腔溃疡 肩胸背部常见病 腰腹部常见病 骨盆部常见病

<<常见病自测自疗自我保健>>

章节摘录

肩胸背部常见病 低血压：容易发生缺血性脑卒中 假如你早上起床后感觉精神差，注意力不能集中，头昏，食欲不振；每当蹲下，站起来后会头晕目眩，眼前发黑，甚至跌倒；夏天也觉得四肢冰冷等，当出现这些症状时，可能是由于血压过低的缘故。

每个人血压的高低，会受到性别、年龄和体型等因素的影响而有所不同，但一般成年人若测量多次，收缩压仍低于90毫米汞柱，舒张压低于60毫米汞柱，则属于低血压。血压过低会导致血液循环缓慢，尤其是脑部供血不足，患者则会感到头晕、头痛、思维迟钝等，容易发生缺血性脑卒中、心绞痛、心肌梗死等。

【症状自测】 1.血压经常不足90 / 60毫米汞柱，并伴有头昏、困倦、无力等。

2.从蹲、卧位猛然起身为立位时，便感到头晕目眩。

3.夏天也会觉得四肢冰冷等。

【自我疗法】 饮食营养 1.荤素兼吃，合理搭配膳食，保证摄入全面充足的营养物质。

2.如伴有红细胞计数过低，血红蛋白不足的贫血症，宜适当多吃猪肝、蛋黄、瘦肉、牛奶、鱼虾、贝类、大豆、豆腐、红糖及新鲜蔬菜。

3.常食莲子、桂圆、大枣、桑葚等果品。

4.伴有胃口差者，宜适当食用能刺激食欲的食物和调味品，如姜、葱、醋、酱、糖、胡椒、辣椒等。

5.食盐每日需摄入12-15克。

6.含胆固醇多的脑、肝、蛋、奶油、鱼卵、猪骨等食品，适量常吃。

.....

<<常见病自测自疗自我保健>>

编辑推荐

健康教育专家中午：不会防治常见病就是你的错。

百姓视点，专家视角，面对面答疑解惑，30位医学专家为你量身定做的48种常见病预防保健方案

。一部值得现代家庭收藏的常见病全方位咨询读本。

<<常见病自测自疗自我保健>>

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>