

<<肝胆胰疾病正确治疗与生活调养>>

图书基本信息

书名：<<肝胆胰疾病正确治疗与生活调养>>

13位ISBN编号：9787807634614

10位ISBN编号：7807634618

出版时间：2010-5

出版时间：广西科技

作者：横山泉

页数：219

译者：王喜杰

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>

<<肝胆胰疾病正确治疗与生活调养>>

前言

肝脏是体内的重要器官。

尽管如此，人们在日常生活中却很难注意到这个部位。

这恐怕是肝脏过于温和敦厚、忍耐力强的关系。

作为生物体内的化学工厂，肝脏承担着解除有害物质的毒性、把食物转化为易于吸收的形式等责任，发挥着把摄人体内的物质转化为各种形式的作用。

因此饮酒过度、吃得过多等都会成为肝脏的负担，肝脏就在那样恶劣的条件下，天天一声不响地忍耐着，默默地工作着。

但是肝脏的忍耐也是有限度的。

如果超过了它的忍耐极限，它的愤怒一旦爆发，我们的健康就很难挽回了。

与肝脏分工协作的胆囊和胰腺也一样。

虽然不怎么被人重视，但是它们是促进食物消化、控制血糖值的重要器官。

同样，饮酒过度、吃得过多都会对它们造成伤害。

也就是说，为了预防这3个内脏器官的疾病，保持它们的良好状态，平时的生活习惯是十分重要的。

本书涉及很多在日常生活中，对肝脏、胆囊、胰腺3个器官疾病的预防和治疗有所裨益的要点。

为了让人们对肝脏、胆囊、胰腺这3个平时不容易注意到的部位有所了解，关于它们的构造、功能和易发的疾病，本书进行了通俗易懂的说明。

随着饮食等生活习惯的变化，患肝、胆、胰疾病的人逐年增多。

如果这本书能对预防这些疾病和改善病情有所帮助，我将感到十分欣慰。

<<肝胆胰疾病正确治疗与生活调养>>

内容概要

维生素C能降低患肝癌的危险；维生素A提高免疫力、预防癌症；B族维生素促进糖、脂质代谢；泛酸抗紧张，提高免疫力；维生素E提高肝功能，预防动脉硬化；胆碱降低胆固醇，预防脂肪肝；肌醇防止脂肪在肝脏中积存。

富含这些维生素的食物有…… 这里介绍的都是5~10分钟左右就可以完成的简单的按摩和伸展运动。很忙碌没什么闲暇的人，不必每天完成所有的项目。

哪一种都有它的效果和作用，利用早上起床后、下班回到家和做家务等空闲时间，认真地做一下这些项目吧。

即使是生病也没有必要停止夫妻间正常的性生活。

很多人认为生病的时候最好控制性生活，但是对于肝、胆和胰腺的疾病不一定非要这么做，当然，病情恶化的情形除外。

只是，这个时候要注意以下几点。

性爱时的运动量和尽全力跑100米时的运动量基本一致。

因此，这会对身体造成一定的负担，肝脏的血流量会减少。

所以在疾病治愈之前，要注意减少身体的负担，在身体疲劳的时候要减少性生活……

<<肝胆胰疾病正确治疗与生活调养>>

作者简介

横山泉，毕业于东京慈惠会医科大学。
主攻消化内科专业。

横山泉诊疗所院长。
曾任东京女子医科大学附属成人医学中心所长等职务，1997年担任东京女子医科大学附属青山医院院长，1999年退休之后开办横山泉诊疗所至今。

他致力于预防和改善人们不良生活习惯方法的宣

<<肝胆胰疾病正确治疗与生活调养>>

书籍目录

自我检测 你现在的生活习惯没有问题吗？

第一章 了解肝、胆、胰的功能第二章 了解肝脏的疾病第三章 了解胆囊和胰腺的疾病第四章 有益于肝、胆、胰的饮食第五章 呵护肝、胆、胰的日常生活

<<肝胆胰疾病正确治疗与生活调养>>

章节摘录

插图：如果出现了明显的症状，恶化的危险性很大。

肝脏病不断加重，不仅是自觉症状，也会出现用眼睛就可以看到的异变。

首先，作为肝脏病特征的症状是黄疸。

黄疸是肝脏功能下降的结果，胆汁中含有的黄色色素胆红素在血液中增加，皮肤和眼睛会变黄。

慢性肝炎和肝硬化，可以看到手足的水肿，腹水。

另外，锁骨周边的皮肤和手的表面会出现蜘蛛网似的血管，医学上称为蜘蛛痣。

如果出现这些症状，恐怕是肝脏病加重了，请立即到医疗机构接受治疗。

养成观察大便颜色等习惯随着肝脏病的加重而出现的症状有“手掌红斑”，男性乳房隆起的“乳房女性化”等，也会有其他各种各样的症状。

但是这些症状在我们自己看来，并不像生病。

所以我们还要注意尿和大便的状态，而这是我们很容易做到的。

要仔细观察的是尿和大便的颜色。

肝脏病加重的信号是黄疸的出现，尿的颜色会变得相当深，呈茶褐色。

再到肝硬化并发“门脉高压”时，大便会混有血并呈黑色。

尿和大便的变化，也是除肝脏病以外其他病的信号，所以要天天检查。

编辑推荐

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>