

<<健康生活小百科>>

图书基本信息

书名：<<健康生活小百科>>

13位ISBN编号：9787117147743

10位ISBN编号：7117147741

出版时间：2011-10

出版单位：人民卫生

作者：罗凤基 编

页数：173

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>

## <<健康生活小百科>>

### 内容概要

健康生活小百科系列丛书按照六个主题解释大众日常生活中关心和容易忽视的健康问题，采用与内容相关的小插图，增加相关链接、小贴士等，提高其可读性。

主要目的是要唤起全社会的注意，让公众知道什么是不卫生、不文明、不健康的生活方式和行为，并积极行动起来，和愚昧、落后、封建迷信、陈规陋俗、不良生活习惯作斗争。

在全民中树立起健康、科学、文明的良好生活方式和道德行为规范。

通过宣传推广健康的生活方式，来实现走出保健防病误区，提高全民健康素质、减少疾病、延长寿命的目标。

罗凤基主编的《健康生活小百科——防病知识》主要介绍了传染病防治、日常疾病防治、肿瘤防治、养生与保健、意外与急救等内容。

## 作者简介

罗凤基，研究员，中国协和医科大学公共卫生专业硕士。

1996～2001年全国爱卫办世行贷款中国农村供水与环境卫生项目办公室国家项目办综合财务处副处长。

1995～1

996年在日本新泻大学医学部公共卫生教研室进修流行病学（客座研究员）。

2001～2003年在北京生物制品研究所流行病学研究室从事疫苗研究工作。

现任北京市朝阳区疾病预防控制中心主任。

2009年起主持科技部、国家发改委和财政部联合组织的“十一五”北京市朝阳区艾滋病和病毒性肝炎等重大传染病综合防治示范区建设研究科技重大专项。

在各类国家级刊物发表论文30余篇。

## <<健康生活小百科>>

### 书籍目录

#### 传染病防治篇

1. 传染病概述
2. 《中华人民共和国传染病防治法》简介
3. 如何预防呼吸道传染病
4. 流行性感冒和普通感冒有何区别
5. 非药物防治感冒的方法
6. 如何预防肠道传染病
7. 病毒性肝炎知多少
8. 摘掉“乙肝大国”的帽子
9. 体检报告中的乙肝五项化验单该如何解读
10. 我国为预防艾滋病实施“四免一关怀”政策
11. 国家免费诊治肺结核的政策
12. 预防接种概述
13. 实施免疫规划，保护人民健康
14. 北京市免疫规划疫苗的免疫程序
15. 如何应对预防接种不良反应
16. 预防接种的禁忌和注意事项
17. 如何接种流感疫苗

#### 日常疾病防治篇

1. 正确认识焦虑和抑郁情绪
2. 抑郁症要坚持规范化治疗
3. 骨钙是如何流失的
4. 警惕股骨头坏死
5. 高脂血症的危害和应对
6. 何谓真近视与假近
7. 痔疮的治疗
8. 怎样防治代谢综合征
9. 口干眼干应警惕干燥综合征
10. 正确认识和防治脂肪肝
11. 黄疸与肝炎
12. 胆结石发生的原因和防治
13. 高尿酸血症与痛风
14. 如何看待萎缩性胃炎
15. 消化性溃疡的常见病因和规范治疗
16. 发热是否一定要用抗生素
17. 慢性。

#### 肾功能不全患者应控制蛋白质摄入

18. 前列腺增生患者的预警信号
19. 接触性出血见于哪些情况
20. 慢性腹泻的诊断、治疗和保养
21. 过敏性鼻炎的日常保健
22. 老年人头晕要警惕脑供血不足
23. 什么是甲状腺结节
24. 怎样远离静脉曲张

#### 肿瘤防治篇

## <<健康生活小百科>>

- 1.一起来认识什么是癌症
- 2.良恶性肿瘤鉴别方法
- 3.人体12个器官最易患癌症
- 4.五年生存率
- 5.癌症认识中的误区
- 6.肝癌
- 7.胃癌
- 8.食管癌
- 9.大肠癌
- 10.呼吸系统最常见的恶性肿瘤——肺癌
- 11.胰腺癌贵在早期发现
- 12.认识淋巴瘤
- 13.年轻人恶性疾病之首——白血病
- 14.脑瘤
- 15.珠三角地区高发的肿瘤——鼻咽癌
- 16.饮水与膀胱癌
- 17.坚持乳房自检, 预防乳腺癌
- 18.重视乳腺癌的易患因素
- 19.女性高发的恶性肿瘤——宫颈癌
- 20.妇科最常见的良性肿瘤——子宫肌瘤
- 21.预防癌症的黄金规划
- 22.熬夜容易惹上癌症
- 23.运动抗癌的奥妙
- 24.酸奶的抗癌妙用
- 25.老年夫妻如何做好防癌互检

### 养生与保健篇

- 1.身体器官工作时间表
- 2.养生原则
- 3.

### 提高免疫力的十大法宝

- 4.健康习惯
- 5.饭后养生
- 6.春季养生
- 7.夏季养生
- 8.秋季养生
- 9.冬季养生
- 10.使用电脑要注意保护眼睛
- 11.在日常生活中应当如何预防骨质疏松
- 12.怀孕有最佳时期吗
- 13.怎样识别易孕期
- 14.乳房保健
- 15.生育保健
- 16.更年期如何平稳度过
- 17.更年期女性健康
- 18.合理膳食对抗女性皮肤衰老
- 19.影响男性健康的因素
- 20.男性容易伤肾的九大行为

## <<健康生活小百科>>

21. 预示男性身体功能走向衰退的八大信号
22. 怎样做好中老年人牙齿保健
23. 老年人如何获得健康
24. 老年人防脱发十招
25. 老年人排便注意事项
26. 十大抗衰老中药

### 意外与急救篇

1. 常见急救警示标志
2. 急救报警——拨打120时注意事项
3. 学会正确搬运伤员
4. 雷击触电急救措施
5. 发生触电怎么办
6. 煤气中毒的紧急处理
7. 地震发生时如何避险
8. 火灾急救
9. 公交车失火如何迅速撤离
10. 火场烧伤的急救
11. 家用急救箱必备五类物品
12. 安眠药中毒急救
13. “闪腰”家庭简易处理法
14. 如何快速缓解落枕带来的病痛
15. 心脏骤停怎么救治
16. 老年人突发急症家庭救护需注意四禁忌
17. 脑卒中的家庭急救
18. 中青年猝死的综合护理
19. 鱼刺卡喉急救
20. 鼻出血急救
21. 猫狗咬伤急救
22. 毒蛇咬伤急救
23. 烧烫伤
24. 腐蚀物品灼伤
25. 急性高原病急救
26. 洗澡时突然晕倒急救法
27. 宝宝游泳急救小常识
28. 高温天气下中暑急救护理
29. 气管异物的紧急处理
30. 食物中毒的紧急处理
31. 春季警惕五种食物引发中毒

章节摘录

**胃癌知识概述** 我国是胃癌高发区，胃癌可发生于各年龄组，当中年人出现不明原因贫血、消瘦、上腹不适应考虑胃癌的可能。

胃癌症状不典型，易被误诊为胃炎、胃溃疡、胃息肉等。

研究表明，早期胃癌发展至进展期胃癌需经历两年以上的时间，诊断时约70%胃癌病人已出现转移。

**胃癌的临床表现** 早期胃癌可无任何症状，有的可有轻度消化不良，常被忽视。

早期胃癌主要通过胃镜检查发现，在日本早期胃癌检出率最高为500k，以上，我国的胃镜检出率只有15%-20%。

如未做胃镜普查，早期胃癌进一步发展，成为进展期，经常出现食欲不振、食无味、饱腹感、贫血，腹痛以隐痛不适为主，体重减轻，以及全身无力。

贲门癌时可出现吞咽困难，胃窦癌可引起幽门梗阻而出现恶心、呕吐。

溃疡型癌有出血时，可引起黑便或呕血。

息肉型胃癌，肿瘤向胃腔内生长，较少见；溃疡型胃癌，可呈单个或多个，边缘隆起，比较常见。

**胃癌的常规治疗** 外科治疗在胃癌的治疗中有重要地位，是目前能达到治愈目的的主要治疗方法。

对不能做根治性切除的也应根据病人具体情况争取做原发灶的姑息切除术。

此外，根据胃癌的病期、肿瘤的生物学特性及患者的机体情况全面考虑，选择化疗、放疗、中医中药治疗、免疫治疗。

.....

## <<健康生活小百科>>

### 编辑推荐

《防病知识》主要介绍了：传染病防治、日常疾病防治、肿瘤防治、养生与保健、意外与急救等内容。



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>