

<<家庭医学百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭医学百科>>

13位ISBN编号：9787506459457

10位ISBN编号：7506459450

出版时间：2009-10

出版时间：中国纺织

作者：《家庭医学百科》编委会

页数：431

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>

内容概要

本书从现实生活出发，以健康理念与常识、疾病防治与护理两个大方面，针对生活中我们所遇到的健康问题，做出介绍和治疗建议。

书中不仅涉及头颈部、胸背部、腰腹部等身体部位的常见疾病，还添加了最新发生的如甲型H1N1流感等疾病。

对各疾病的类型、病因、症状进行分析，并从西医、中医、食疗等方面做出解答，内容全面，讲解通俗，科学性强，是家庭生活中不可少的医学顾问。

作者简介

家庭医学百科编委会于2000年成立，由多名医学专家、各科名医、家庭营养师组建。

该团队致力于向大众普及医学保健知识。

多年来，编委会在家庭医疗保健、孕产妇保健、新生儿保健、婴幼儿卫生保健和女性保健等方面潜心研究，并出版了《全科家庭医生》、《糖尿病的诊疗与护理》等

书籍目录

第一章 健康理念与常识 一、健康理念 1.健康的标准 2.个人健康行为的十项基本要求 3.“数字密码”解读健康生活 4.不少病症是心理因素造成的 5.生存环境直接关系到人类身体健康 6.不良生活方式是危害健康的元凶 7.改变活法,善待生命 8.养生要贯穿于人生各个阶段 9.再忙也别忘了体检 二、健康常识 1.药理常识 2.就医常识 3.家庭护理的一般技能

第二章 疾病的防治与护理 一、头颈部疾病的防治与护理 1.颈椎病 2.卒中 3.脑震荡 4.化脓性脑膜炎 5.流行性乙型脑炎 6.沙眼 7.近视 8.麦粒肿 9.泪囊炎 10.角膜炎 11.结膜炎 12.白内障 13.弱视 14.青光眼 15.鼻炎 16.鼻出血 17.鼻窦炎 18.中耳炎 19.外耳道疔 20.耳鸣 21.耳聋 22.梅尼埃尔氏病 23.龋齿 24.牙龈炎 25.牙周炎 26.口腔溃疡 27.咽炎 28.咽异感症 29.扁桃体炎 30.单纯性甲状腺肿 31.甲状腺功能亢进 32.颈部淋巴结结核 33.白喉 34.喉炎 二、胸背部疾病的防治与护理 1.感冒 2.支气管炎 3.支气管哮喘 4.小儿肺炎 5.猩红热 6.心绞痛 7.肺气肿 8.病毒性肺炎 9.心肌梗死 10.慢性心力衰竭 11.早搏 12.感染性心内膜炎 13.心血管神经官能症 14.心肌炎 15.慢性肺源性心脏病 16.心脏骤停和心肺复苏 17.急性乳腺炎 18.胸膜炎 三、腰腹部疾病的防治与护理 1.上消化道出血 2.返流性食管炎 3.胃炎 4.胃及十二指肠溃疡 5.胃肠炎 6.粘连性肠梗阻 7.细菌性痢疾 8.急性阑尾炎 9.便秘 10.脂肪肝 11.肝硬化 12.病毒性肝炎 13.胆囊炎 14.胆结石 15.新生儿黄疸 16.肾小球肾炎 17.肾盂肾炎 18.肾病综合征 19.肾功能衰竭 20.胰腺炎 21.细菌性前列腺炎 22.前列腺增生 23.宫颈炎 24.子宫肌瘤 25.盆腔炎 26.急性子宫内膜炎 27.功能失调性子宫出血 28.原发性痛经 29.闭经 30.腰椎间盘突出症 31.新生儿脐炎 四、臀部疾病的防治与护理 1.滴虫性阴道炎 2.外阴瘙痒症 3.霉菌性阴道炎 4.阳痿 5.早泄 6.淋病 7.肛裂 8.肛瘘 9.痔疮 10.结肠息肉 五、四肢疾病的防治与护理 1.肩周炎 2.股骨颈骨折 3.股骨头坏死 4.网球肘 5.鼠标手 6.甲沟炎 7.类风湿性关节炎 六、综合性疾病的防治与护理 1.高血压 2.糖尿病 3.低血糖症 4.高脂血症 5.痛风 6.单纯性肥胖 7.小儿营养缺乏性贫血 8.佝偻病 9.脊髓灰质炎 10.破伤风 11.疟疾 12.更年期综合征 七、体表性疾病的防治与护理 1.荨麻疹 2.湿疹 3.带状疱疹 4.神经性皮炎 5.痱子 6.斑秃 7.毛囊炎 8.体癣 9.皮肤瘙痒症 10.银屑病 11.脓疱疮 12.黄褐斑 八、精神神经疾病的防治与护理 1.偏头痛 2.失眠 3.老年痴呆症 4.神经衰弱 5.神经官能症 6.抑郁症 7.强迫症 九、其他疾病的防治与护理 1.甲型H1N1流感 2.禽流感 3.手足口病

章节摘录

6 不良生活方式是危害健康的元凶每一个人都有自己的生活方式。

好的生活方式可以减少疾病的发生，达到健康长寿的目的；而不良的生活方式可使自身的健康状况受到不同程度的损害。

按照联合国世界卫生组织的理论，健康由四个因素决定：一是父母遗传，占15分；二是环境，占17分；三是医疗技术，占8分；四是个人生活方式、生活行为，占60分。

据卫生部的一份研究报告表明，如果采取健康的生活方式，心脑血管病等慢性病的发病率总体上能减少50%左右，心脑血管病的严重并发症能减少55%。

从以上数字不难看出，生活方式和生活行为，也就是生活习惯，对人体健康的影响是相当大的。

由此可见，健康的金钥匙就掌握在自己手中。

所谓不良的生活方式主要指不良饮食习惯、吸烟、酗酒、缺乏运动等。

常见的不良饮食习惯主要有挑食、偏食、贪食、饮食不规律、暴饮暴食，以及爱吃烫、硬、干的食物，摄取食盐、糖、脂肪过多等。

为消除不良生活方式对健康的影响，应从以下几方面入手：科学饮食。

早在两千多年前，我们的祖先就知道了限制饮食可以养生益寿的道理。

大医学家孙思邈在《备急千金要方卷二十七》中说：“善养性者，先饥而食，常令如饱中饥，饥中饱

。”这就是说，有饥饿感时才进食，吃到刚觉饱但还想吃时就应停止进食，保持饥中有饱、饱中有饥的状态。

这位大医学家活到一百多岁，这跟他限食养生有很大关系。

由于“三高症”（高血压、高脂血症、糖尿病）患者逐渐增多，大部分人对饮食中多糖、多盐、多脂肪的危害都已清楚，并对这些食物有了一定的警惕。

提倡少盐、少糖、少脂肪的饮食结构，现在正被越来越多的人所接受。

戒烟限酒。

早在1962年，英国皇家科学院发表了一份题为“吸烟有害健康”的报告。

为了证实这个观点，美国成立了一个专门的委员会，对吸烟问题进行专门研究，经过两年多认真的研究，最后得出了“吸烟有害健康，吸烟是导致肺癌、肺气肿、冠心病的重要独立危险因素，吸烟缩短寿命”的结论。

香烟之所以有害，源于香烟中的尼古丁。

据测算，1支烟中的尼古丁可毒死一只老鼠。

25支烟中的尼古丁可毒死一头牛。

一项最新研究也很说明问题：中国每年约有100万人死于吸烟引起的疾病，居世界第一。

中国肺癌死亡率增长为世界第一，且以每年4.5%的速度上升。

吸烟者冠心病发病率是不吸烟者的4倍。

53.6%的不吸烟者受到被动吸烟的危害。

酒能舒筋活血、增进食欲，适当喝一些对身体是有利的。

但过量饮酒则对健康非常有害。

酒精能使心跳加快，诱发心律失常，还可诱发胃出血。

酒精能抑制中枢神经，造成急性酒精中毒，甚至使血压下降，危及生命。

适量运动。

俗语说，流水不腐，产枢不蠹。

事实证明，适量运动会使强健者更强，体弱者变强，甚至还能使偏瘫患者站起来。

如果一个人每天总坐着，那他的身体就会慢慢地僵硬、老化，由此也会引发各种疾病。

最简单的适量运动就是走路，走路能使血管弹性增加，特别是腿的持续运动，可促使更多的血液回流到心脏，有利于改善血液循环，提高心脏的工作效率。

走路可使精神放松，减轻抑郁和压抑情绪，并可提高人体免疫力，减少疾病的发生。

还能维持人体的钙平衡，对保护骨骼健康大有益处。

综上所述，科学的生活方式是人体健康的护身法宝，不良的生活方式则是危害健康的元凶。

1 改变活法，善待生命生命对我们来说弥足珍贵，为什么活着、怎样活着，不同的时代有不同的理解。

对于今天的人来说“为自己活着”已是一种共识，同时已成为一种行为方式。

当然，单从字面理解好像有点自私，但仔细琢磨一下，是有一定道理的。

作为一个社会中人，他（她）就不单纯是一个孤立的个体，他（她）的身体状况和精神状态会直接影响所有关心他（她），并和他（她）有着千丝万缕关系的人，如果每个人对自己爱护有加，生活得很好，那么，受益的不仅仅是他（她）自己，而是家庭，乃至整个社会。

随着社会经济的不断发展，人们的生活越来越富裕，提高生活质量已成为人们更高层次的追求，过去的那种为生计而忙忙碌碌的活法，正在发生着深刻的变化。

在我们周围，变化最明显的莫过于社区里的那些大妈们，闲暇之余，她们手里不再是永远织不完的毛衣、做不完的家务，而秧歌队、棋牌室、健美中心等地方开始有了她们活跃的身影。

新的生活使这些进入更年期或已经步入老年期的大妈们焕发了青春，增强了体质，减少了许多疾病的困扰，带来了家庭的幸福和安宁，这是多少钱都买不到的。

世间任何事物都有对立的两个方面，有时在享受生活的同时，也会埋下致病隐患。

对于一个人来说，拥有健康的体魄是幸运的，但如果不加以爱护和珍惜，疾病就随时会来困扰。

比如说麻将，本来是一项娱乐活动，但如果一味地沉湎其中，就会给身体造成危害，甚至酿成大祸。

因此，任何一项娱乐活动都要从健康角度出发，一定要有节制，千万不要让其成为健康杀手、破坏和谐的祸根。

对于在职场拼搏的人来说，换种活法更为重要，近年来不少各界精英或“腕”级人物，由于工作超负荷、思想压力大而过早辞世。

医学研究证明，无论是突发的猝死，还是缠身的慢性病，都与长期透支健康有着密切关系。就拿近年来发病率持续走高的糖尿病来说吧，除了遗传因素以外，有很多糖尿病竟是因为工作过于劳累而引发的。

据有关研究发现，工作狂已经成为糖尿病的新宠。

这些人把吃饭、休息、健身的时间都献给了工作，作息时间不是按照生物节律走，而是按照工作安排进行，误了上顿饭，就会在下顿加餐，过多的热量导致血糖、血脂、激素水平突然升高，饭后又缺乏运动，久而久之，糖尿病就会不请自来。

“善待生命”这句话，我们不应停留在口头上，年轻时用健康换金钱，年老时用金钱买健康，这种人生悲剧不能再继续下去了。

换个活法，善待生命，既是对自己负责，也是对家人、对社会负责。

媒体关注与评论

这本书涵盖了家庭生活中的常见疾病，无论是对疾病的描述，还是中医、西医等多个方面的应对策略，相信您阅读后都会减轻对疾病的担忧，为您的健康带来帮助。

——金海豚第四医学工作室没有健康做基础，一切快乐和财富都是空谈。

在生活内容愈加丰富的今天，疾病总是趁虚而入。

既然无法完全将之隔离在外，就让我们在疾病来时见招拆招、科学应对。

而这本书无疑就是我们应对疾病的拆招秘笈。

——之宝贝网站

编辑推荐

《家庭医学百科》收录最新疾病内容，让你了解真相，不再盲目恐慌；各个病例专项讲解，让你清清楚楚打理疾病，无需医是每个家庭都值得拥有、值得信赖的全科家庭医生。是送给爸爸妈妈、送给男孩女孩、送给亲朋好友的最佳礼物。
《家庭医学百科》权威、科学、实用。

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>