

<<肝病康复及家庭护理>>

图书基本信息

书名：<<肝病康复及家庭护理>>

13位ISBN编号：9787509118252

10位ISBN编号：7509118255

出版时间：2008-6

出版时间：人民军医出版社

作者：张昌敏，张世蔚 编

页数：233

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>

<<肝病康复及家庭护理>>

前言

肝病严重影响着我国人民群众的生活质量和家庭幸福。目前，病毒性肝炎病源基本得到了控制，发病率明显下降。但同时，脂肪肝、酒精肝、药物性肝病等其他肝脏疾病的发病率却在逐渐上升，成为严重威胁身体健康的疾病。

肝病治疗固然重要，以科学的方式进行自我调养和家庭护理也不容忽视。

肝病的养护既关系到治疗效果，也直接影响到疾病康复过程。

肝病病人如何进行自我调养？

家人如何对肝病病人进行家庭护理？

就这些肝病病人和家人所关心的问题，我们编写了《肝病的康复和家庭护理》一书。

本书从肝脏的概述、肝病的诊断和治疗、肝病的生活安排、肝病膳食调养、肝病的家庭护理和心理护理、肝病的运动锻炼等六个方面进行阐述。

力求做到内容详实、言简意赅、科学实用、贴近生活。

希望本书成为肝病病人及其家人的好帮手。

有13种征兆预示肝脏疾病。

下面将列出这十三种现象，感兴趣的朋友不妨结合自己的情况对比一下，如果有好几种症状同时出现，经过营养或休息后，症状依然没有消除，便可怀疑是患有肝病的可能，要尽快就医检查，以免贻误病情。

(1) 全身倦怠感日趋严重； (2) 食欲不振，有恶心感觉； (3) 持续性微热，或并发畏寒； (4) 注意力不容易集中； (5) 酒量突然减少； (6) 脸色晦暗失去光泽； (7) 皮肤呈黄疸色、或觉搔痒； (8) 尿液变为啤酒色； (9) 便秘，便色灰白； (10) 心窝处感到胀闷； (11) 右上腹部闷痛； (12) 黑斑增加； (13) 四肢麻痹、口臭。

<<肝病康复及家庭护理>>

内容概要

《肝病康复及家庭护理》：从肝脏的概述、肝病的诊断和治疗、肝病的生活安排、肝病膳食调养、肝病的家庭护理和心理护理、肝病的运动锻炼等六个方面进行阐述。力求做到内容详实、言简意赅、科学实用、贴近生活。希望《肝病康复及家庭护理》成为肝病病人及其家人的好帮手。

<<肝病康复及家庭护理>>

书籍目录

第一部分 走近肝脏神奇的世界一、肝是任劳任怨的好“劳模”二、传统医学话肝脏第二部分 呵护不周同“肝”共苦一、肝炎病毒五兄弟的“自白”1.与‘吃’密不可分的甲型和戊型肝炎2.浓墨重彩谈乙肝3.丙肝为祸不可小瞧4.助纣为虐的丁型肝炎二、当代流行“富贵病”-脂肪肝三、应酬之风带来“酒精肝”四、“治”不偿失患药肝五、肝硬化是一条不归路六、穷凶极恶的癌中之王七、伏魔勿忘擒帮凶八、如何挡住病魔施虐的脚步九、巧借慧眼识病灶十、肝病治疗用药常识1.肝炎用药,你知多少2.肝病病人如何安全用药3.莫入乙肝治疗的误区4.肝病常见问题解答第三部分 肝病生活巧安排一、肝病重治更宜养1.乙肝病人的“三大纪律,八项注意”2.对付脂肪肝的18招3.肝硬化的饮食调配4.肝癌病人的生活提示二、细节决定肝病疗效1.肝病病人应该怎样吃2.肝炎饮食“宜”和“忌”3.安睡是一剂“良药”4.肝病害怕灰色心情三、四季调肝有学问1.春季养肝2.夏季保肝3.秋季护肝4.冬季补肝第四部分 巧用膳食调肝病一、肝病饮食疗法的现代观点二、肝病病人所需的各种维生素和微量元素“藏”在哪些食物中三、肝病病人怎样吃水果喝牛奶四、一年四季养肝举措五、肝病要会吃1.急性肝炎饮食要分期而异2.科学安排乙肝病人饮食3.慢性肝病该吃些什么4.适用于不同肝病的养生汤膳5.脂肪肝的营养原则6.脂肪肝病人如何自养自疗7.肝硬化的饮食策略8.丰富多样的肝硬化食疗滋补方9.肝癌的中西医食疗观10.肝癌的辨证施膳第五部分 肝病护理——从家里到心理一、走上康复路——肝炎病人家庭护理1.没有规矩不成方圆——急性和慢性肝炎的家庭护理原则2.洞悉机明——乙肝病人护理中的要求3.心细如发——肝炎小儿的家中护理4.举轻若重——肝炎病毒携带者的保健意识二、抢夺先机——肝硬化病人的家庭护理和调养1.细节决定成败——肝硬化病人的护理要点2.有备无患——肝硬化并发症的应对举措3.康复路上的红灯——肝硬化病人的禁忌三、与“癌王”PK——肝癌家庭护理更重要1.小处不可随便——肝癌的自我护理和临床护理2.切莫大意失荆洲——肝癌病人的褥疮护理3.敲好边鼓——肝癌的手术护理四、为肝脏减肥——脂肪肝的家庭护理和预防五、未雨绸缪——肝病常见症状的家庭对策六、面面俱到——肝病护理无小事1.铸起防火墙——肝炎病人的家庭成员自我防护措施2.百密勿一疏——家庭中隔离和消毒3.有矛必有盾——杀灭肝炎病毒的若干有效方法七、心里舒服肝才舒服——肝病的心理护理1.自疗——肝病身心调护法(一)2.乐疗——肝病身心调护法(二)3.心疗——肝病身心调护法(三)4.另类肝病——不良心理及对策第六部分 体育疗法除顽疾一、怎样养成良好的运动习惯二、家庭按摩健肝法三、走步慢跑驱肝疾四、肝病者适用的太极拳五、确有疗效的瑜伽运动1.瑜珈强肝健身操2.瑜珈护肝养生操六、相得益彰的动静锻炼法七、将保肝运动进行到底1.肝炎病人的强肝操2.肝病的放松疗法3.运动疗法可逆转脂肪肝4.肝硬化病人能参加锻炼吗5.肝癌病人的康复锻炼法

<<肝病康复及家庭护理>>

章节摘录

第一部分 走近肝脏神奇的世界 肝脏是人体重要的器官，那么，究竟肝脏位于身体的什么地方，有什么结构，和哪些器官相邻，它的血液供应和微细结构是什么样子，下面我就带您走近肝脏神奇的世界，揭开肝脏世界神秘的面纱，一一解答这些问题。

大家知道，我们的身体，除掉头和四肢，就剩下躯干了。

而躯干里面就装藏有各种器官。

在躯干中间，有一片厚膜的膈墙，叫做“横膈膜”，它把躯干分为上下两个腔洞：上面的腔洞叫做“胸腔”，里面藏有心脏、肺、大动脉等；下面的腔洞叫做“腹腔”，就是腹部，里面藏有肝脏、胰腺、肾、输尿管、膀胱、大肠、小肠，女性还有子宫、输卵管、卵巢等器官。

肝脏位于腹腔的右上方，其大部分位于右季肋部和上腹部，小部分位于左季肋部。

成人肝的上界一般在锁骨中线与第5肋的交点处。

肝大部分为肋弓所覆盖，仅在上腹部左、右肋弓之间露出3~5厘米，贴靠腹前壁，所以，正常时在右肋缘下不易触及肝下界。

随着人的呼吸和体位的改变，肝脏的位置也会稍有变化。

通常平静呼吸时升降可达2~3厘米，吸气时稍下降，呼气时则略抬高。

医生给病人触诊检查肝脏的时候，要求病人配合做腹式深呼吸，就是利用这种方法来了解肝脏是否肿大、质地如何。

如果成人肝上界的位置正常，而在右肋缘下触及肝脏，则为病理性肝大、小儿肝脏下界正常时可低于肋弓。

一般正常人的肝脏为橡皮样柔软的组织，当患有肝炎、肝硬化、肝癌时，肝脏就肿大、变形、质硬，有经验的医生一摸便会发现异常。

肝脏是人体中最大的腺体，也是最大的实质性脏器。

我国成年人的肝脏重量占体重的 $1/40 \sim 1/50$ 。

男性为1230~1450克，女性为1100~1500克。

在胎儿和新生儿时，肝的体积相对较大，可达体重的 $1/20$ 。

中国人的肝脏的长径为25厘米、阔径为15厘米。

.....

<<肝病康复及家庭护理>>

编辑推荐

《肝病康复及家庭护理》由人民军医出版社出版。

全身倦怠感日趋严重，食欲不振，有恶心感觉，持续性微热，或并发畏寒，注意力不容易集中，酒量突然减少，脸色晦暗推动光泽，皮肤呈黄疸色、或觉搔痒，尿液变为啤酒色，便秘，便色灰白，心窝处感动胀闷，右上腹部闷痛，黑斑增加，四肢麻痹、口臭。

心态平衡：保持健康的心理状态是防治心身疾病的重要措施之一。

起居规律：日常生活要规律，每天定时起床、睡觉；一日三餐定时定量；注意劳逸结合。

合理膳食：饮食品种多样化，膳食结构科学合理，各类食物相互搭配，做到不挑食、不偏食，食谱广泛，摄入全面而丰富的营养成分。

适量运动：有氧运动是提高机体免疫力，避免疾病发生和促进疾病康复的有效方法。要做到适量运动，秩序渐进，持之以恒。

讲究卫生：如勤洗手、勤洗澡、勤换衣，戒烟限酒等。

<<肝病康复及家庭护理>>

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>