

<<老年常见病家庭防护>>

图书基本信息

书名：<<老年常见病家庭防护>>

13位ISBN编号：9787509152454

10位ISBN编号：7509152453

出版时间：2011-11

出版时间：人民军医出版社

作者：王玉霞 等主编

页数：189

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>

<<老年常见病家庭防护>>

内容概要

本书分为两部分。

第一部分简要介绍了老年人的生理、心理特点和社会特征，老年人社区家庭保健的基础知识及技能。

第二部分详细介绍了老年人呼吸、消化、心血管、泌尿、血液、内分泌、神经、精神等多个系统常见疾病家庭预防、治疗及护理。

本书科学性、实用性强，深入浅出，适合广大老年人，基层医院尤其是社区医院医师阅读参考。

<<老年常见病家庭防护>>

书籍目录

第一部分 老年人保健

第1章 概论

第一节 衰老与老年病

第二节 老年人的心理特征与护理

第2章 老年人生活方式与保健

第一节 老年人的养生

第二节 谨避外邪

第三节 调节情志

第四节 运动与健康

第五节 饮水、饮食与健康

第3章 老年人的社区保健

第一节 自我保健

第二节 群体保健

第三节 疾病防治的基本措施

第四节 老年人营养性疾病发生原因及防治原则

第二部分 老年人常见病的防护

第4章 老年人常用药物

第一节 老年人的用药问题

第二节 几种常见感染性疾病的经验给药

第三节 老年人应用抗生素的原则

第5章 老年病的常见症状

第一节 发热

第二节 咯血

第三节 水肿

第四节 意识障碍

第五节 呼吸困难

第六节 呕血

.....

第32章 传染病与护理

<<老年常见病家庭防护>>

章节摘录

版权页：大多数老年人常见病、多发病都是在代谢平衡失调的基础上发生和发展起来的。

因此，自古到今人们就非常重视饮食营养与健康长寿的关系。

老年人常见病的发生在很大程度上与青壮年时期的饮食习惯密切相关，所以防治衰老和老年性多发病，从青中年时就需要重视合理营养问题。

建立老年人合理营养至关重要，其主要依据是：现代平衡膳食的原则；老年机体的生理功能状态和代谢特点；不同膳食对老年人机体影响的临床试验观察结果。

第一节老年人的养生养生，亦称摄生、保生。

它是以自我调摄为主要手段，以推迟衰老，延年益寿为目的的多种保健方法的综合。

一、起居有常，安卧有方1.起居有常 人与自然界是统一的整体，人体生命节律是正确安排生活作息，使之符合养生学要求的依据，其中最重要的是昼夜节律。

中医养生提倡清晨即起，起床后可进行锻炼，年龄不同、体质不同、患病情况不同的人，可选择不同的锻炼方法；白昼是学习与工作的良好时机；日中可以适当午休或午睡，少息以养阳气；黄昏之时，组织器官功能低下，最好进行一些轻松愉快的文娱活动或采取调息调意的方法，准备睡眠。

2.安卧有方 睡眠由人体昼夜节律控制，是人体的一种生理需要，在睡眠状态下人体的组织器官大部分处于休整阶段，从而大大地降低了气血的消耗。

因此，高质量的睡眠是消除疲劳，恢复精力的最佳方法，而睡眠卫生则是获得高质量的可靠保证。

(1) 睡前调摄。

睡前调摄的重点是调摄精神，心静神安才能保证高质睡眠，情志平稳、心思宁静、排除杂念，创造良好的睡眠意境。

另外就是睡前稍事活动，动则身劳、劳则思憩，故可使精神舒缓，情绪稳定，有助于安卧。

养生学家提倡“每夜睡时绕室行千步始就枕”，其意义即在于此；其三是睡前泡足，按摩涌泉穴。

用40 左右温水泡足，洗并摩擦双足，有利于气血流通，又有利于清除疲劳，按涌泉穴可以滋肾清热，导火下行，除烦宁神。

除上述三法外，还要注意睡前忌用烟、酒、茶、咖啡、巧克力等刺激性食物。

<<老年常见病家庭防护>>

编辑推荐

《老年常见病家庭防护》关注老年人生理健康，满足老年人心理需求，促进老年人健康管理，提高老年人生活质量。

<<老年常见病家庭防护>>

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>