

<<远离头痛>>

图书基本信息

书名：<<远离头痛>>

13位ISBN编号：9787534556968

10位ISBN编号：7534556961

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：梁勋厂

页数：195

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>

<<远离头痛>>

内容概要

本书是“非常健康6+1”系列医学科普丛书之《远离头痛》，该书全面而翔实地阐明了头痛这类常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉，使人人都能掌握防治头痛的方法。

阅读本书，掌握了较多的医学知识，也就掌握了自我健康管理技能，将使“最好的医生是自己”成为事实。

该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<远离头痛>>

书籍目录

前言第一部分 破解套在头上的“紧箍咒”——头痛的诊断和治疗 一、头痛十分普遍 二、为什么会头痛 三、头痛是一些疾病向人们发出的信号 (一) 最可怕的头痛——颅内占位性和血管性病引起的头痛 (二) 最常见的头痛——肌收缩性头痛 (三) 最普通的头痛——全身性疾病引起的头痛 (四) 最邻近器官疾病引起的头痛——眼、鼻、耳、齿和脑神经等疾病引起的头痛 (五) 最容易忽略的头痛——颅脑损伤引起的头痛 (六) 最复杂的头痛——血管性头痛 四、怎样早期认清头痛的真面目 (一) 从哪些方面认识头痛 (二) 头痛要做哪些检查 (三) 认识头痛的一些特殊检查法 五、怎样治疗头痛 (一) 药物治疗 (二) 物理治疗

第二部分 头痛病人的生活起居 一、头痛病人居室环境要健康 (一) 警惕居室中破坏健康的杀手 (二) 家居环境如何符合环保标准 二、头痛病人生活要规律, (一) 顺应四时, 起居有常 (二) 充足的睡眠是健康的保证 (三) 有益的业余爱好是防治头痛的良方 (四) 回归自然 三、头痛病人更要戒烟限酒 (一) 酒是头痛的祸首 (二) 香烟——是任何人特别是头痛病人健康的杀手 四、不良心理, 健康大敌, 头痛之忌, (一) 心理反应、心理不良和心理障碍 (二) 头痛病人常见的心理障碍 (三) 人际关系与头痛 (四) 头痛病人要健康, 贵在有颗平常心

第三部分 家人怎样照顾头痛病人 一、对头痛病人进行健康教育 (一) 自我监测 (二) 自我护理 (三) 合理用药 (四) 自我保健 二、家人要警惕头痛潜藏的疾病 三、及时就医, 劝导休息 四、心理关怀 (一) 为什么要对头痛病人进行心理关怀 (二) 怎样对头痛病人进行心理关怀

第四部分 头痛病人的运动与康复 一、头痛病人进行运动对康复有什么好处 (一) 运动可调节情绪 (二) 运动能改善头痛病人的心理 二、头痛病人怎样进行运动 三、头痛病人运动的注意事项 四、适合头痛病人康复期的运动方式

第五部分 头痛病人的营养与配餐 一、头痛病人饮食基本原则 (一) 节制饮食有利康复 (二) 营养均衡食物多样 (三) 饮食清淡, 咸甜适宜 (四) 讲究饮水 二、头痛病人吃什么 (一) 改善血液循环的食品 (二) 含色氨酸的食品 (三) 能缓解头痛的食物 (四) 食疗经验方 三、头痛病人不宜吃什么

第六部分 追查元凶, 及时治疗 一、头痛可能一点问题都没有, 也可能给病人带来灾难性的后果 (一) 颅内占位性和血管性病引起的头痛最可怕 (二) 不能忽视头部受伤后的头痛 二、查头痛源头, 要抓年龄两头 (儿童、老人), 关注妇女 (一) 女性的头痛 (二) 小儿的头痛 (三) 中老年人的头痛 三、白领头痛, 防治有方

<<远离头痛>>

编辑推荐

疾病治疗，饮食营养，家庭护理，运动健康，日常起居，防止恶化 + 专家提醒。

<<远离头痛>>

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>