

<<好儿女关爱父母健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<好儿女关爱父母健康宝典>>

13位ISBN编号：9787537529907

10位ISBN编号：7537529906

出版时间：2004-5

出版时间：河北科学技术出版社

作者：张学明

页数：1269

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>

<<好儿女关爱父母健康宝典>>

内容概要

《好儿女关爱父母健康宝典》共分上下两篇，内容主要涉及老年朋友们常见病的治疗与调养，以及基本保健知识，包括化验检查、用药、肿瘤、护理等知识。

《好儿女关爱父母健康宝典》语言通俗易懂，对各科疾病作了深入浅出的描述，实用性强，集中、西医之长于一体，面向广大家庭，适合广大老年朋友进行自我诊疗和保健。

<<好儿女关爱父母健康宝典>>

书籍目录

上篇 基础知识保健知识老年人各系统的变化(3)自我观察健康情况(6)怎样观察病情(7)老年人患病有什么特点(8)50岁以后该做哪些检查(9)中老年夫妻间的健康监护(9)老年人如何保护消化道(11)老年人如何保护肝脏(12)老年人性生活应当注意的问题(12)老年人保持适度性生活对健康有益(13)老年人如何补充维生素(14)老年人怎样进行饮食养生(15)老年人的饮食保健原则(17)老年人的合理膳食(19)老年人的营养有哪些特殊要求(21)营养素的功用和缺乏时的表现(22)防癌饮食准则(28)病人的饮食分类(28)化验检查知识怎样留取检验标本(30)怎样留尿培养(31)影响尿培养结果的因素有哪些(32)怎样看一般检验报告单(32)怎样看肝功能化验单(35)胃液潜血检查有什么意义(36)什么时候需查大便(36)怎样看便常规化验单(36)如何看懂白带化验单(37)怎样看(+)(-)(38)怎样正确选择影像检查(39)什么是心电图(40)心电图运动试验(41)什么是动态心电图(42)什么是关节镜检查(43)什么叫B超(44)什么是超声心动图检查(44)做纤维结肠镜检查注意事项(45)什么是胃镜检查(46)做胃镜检查注意事项(46)支气管镜检查的适应证、禁忌证(48)做支气管镜检查注意事项(50)胃和十二指肠液分析检查注意事项(50)硬膜外造影(51)什么是肌电图(52)什么是脊髓造影(52)正电子发射计算机断层显像(PET)检查(52)CT检查(53)什么是磁共振成像(53)什么是电子直线加速器(54)用药常识怎样配备家庭药箱(55)如何阅读药品说明书(55)老年人用药的生理特点(57)老年人的药动学(59)老年人的药效学(60)老年人不可依赖药物(61)老年人用药的基本原则(61)老年人安全用药(63)老年人用药不宜过多(63)服药注意事项(64)什么是非处方药(65)老年人使用非处方药应注意哪些问题(66)自行购药注意事项(68)家庭用药注意事项(70)老年人用药注意事项(71)安全正确的服药方法(73)用药时间(74)几类特定服药时间的药物(75)12种类药的最佳用药时间(76)用药的次数(77)何谓药物“反跳”现象(77)为什么要按时按量服药(78)药物都有哪些不良反应(79)怎样判断药物不良反应(79)易引起老年人不良反应的药物(81)正确认识药物过敏(81)如何避免药品不良反应(82)怎样处理药物不良反应(83)什么是药物相互作用(84)剂型与用法的关系(84)药品在哪些情况下不能使用(85)谨防药物损害心脏(86)常用胃药的正确服法(87)胃病禁忌使用的药物(88)老年人应用解热镇痛药注意事项(88)老年人应慎用的药物(89)肝、肾功能不全者用药须知(90)药品变质会发出哪些信号(91)药物慎用、忌用、禁用的区别(92)老年人使用抗生素注意事项(92)老年人服用利尿剂时的注意事项(94)怎样滴五官科药液(95)家庭输液时怎样保护静脉(96)家庭输液过程中有关问题的处理(97)家庭输液常见故障排除法(97)输液时发热反应的防治(98)外科用药前须知(98)皮肤病用药前须知(99)咽喉炎用药前须知(100)口腔病用药前须知(101)鼻部用药前须知(101)耳部用药前须知(102)眼科用药前须知(102)如何煎熬中药(103)煎煮中药的特殊方法(104)怎样煎熬膏滋药(105)贵重中药的煎煮(106)中药的服法(106)服中药应择时(107)如何应用滋补中药(109)有关肿瘤的知识什么是良性肿瘤(110)什么是癌(110)什么是肉瘤(110)癌前状态(III)良性肿瘤与恶性肿瘤的区别(111)哪些因素可以导致癌症(112)物理、化学、生物致癌因素(114)哪些不良的饮食习惯易引起癌症(115)正常细胞是怎样癌变的(115)癌有遗传性吗?有传染性吗(115)常见癌瘤有哪些早期信号(116)癌的分期(117)诊断癌症常用的检查手段(118)肿瘤标志物及其检测(118)肿瘤的内镜检查(119)肿瘤的病理诊断(120)肿瘤的影像学检查(120)B超检查适用于协助诊断哪些恶性肿瘤(121)内窥镜检查适用于哪些肿瘤(122)CT检查诊断肿瘤的价值(122)ECT协助确诊肿瘤有什么优点(123)核磁共振成像诊断癌瘤有何特点(123)放射性核素检查能协助诊断哪些癌症(124)确诊肿瘤有无必要做免疫学检查(124)肿瘤确诊的依据是什么(125)病理诊断的取材方法有哪几种(126)什么是生物治疗(126)癌症患者应如何正确选择治疗方案(127)介入放射学治疗在肿瘤治疗中有哪些方法(128)动脉栓塞疗法的不良反应和并发症有哪些(128)肿瘤的导向治疗(129)什么是冷冻治疗(129)化疗适用于哪些肿瘤病人(130)肿瘤患者化疗时应注意些什么(130)化疗常出现哪些不良反应(131)化疗常出现哪些并发症(132)哪些情况下需暂停化疗(133)如何消除对化疗的恐惧(134)如何正确的对待化疗的副作用(134)如何正确对待放疗引起的发热(135)如何正确看待化疗疗效(136)如何正确对待化疗引起的脱发(136)注射化疗药物时如何保护局部血管(137)如何防治化疗后的不良反应(137)化疗放疗致虚食疗方(138)化学治疗过程中的护理(139)化疗期间特殊护理及措施(141)哪些癌症适宜放射治疗(143)放射线及化学治疗对身体的伤害(144)放射治疗后的护理(145)放、化疗期间共同的护理及措施(146)放疗期间特殊护理及措施(147)放射治疗后应注意些什么(149)中医药治疗癌症有哪些优势(150)肿瘤病人服用中药时应注意什么(151)癌症的饮食预防方法(152)癌症病人如何安排性生活(154)癌症的三级预防(154)护理知识怎样照顾卧床不起的

<<好儿女关爱父母健康宝典>>

老年人(156)老年病人手术的护理(159)腹部外科术后的家庭护理(162)胸部外科手术后的家庭护理(163)神经外科术后的家庭护理(164)泌尿外科术后的家庭护理(165)尿道修补术后护理(166)膀胱肿瘤的术后护理(166)肾脏术后护理(167)前列腺术后护理(167)肾下垂行固定术后护理(167)骨折病人的家庭护理(168)卧床病人并发症的预防(169)慢性支气管炎(173)肺气肿(187)支气管扩张(197)支气管哮喘(203)慢性肺源性心脏病(223)细菌性肺炎(233)肺结核(240)肺癌(255)慢性心力衰竭(275)过早搏动(288)病态窦房结综合征(294)心律失常(299)高血压病(323)低血压(359)冠心病(365)动脉粥样硬化(411)食管癌(419)急性单纯性胃炎(440)慢性胃炎(445)消化性溃疡(454)胃癌(485)溃疡性结肠炎(502)大肠癌(514)便秘(528)细菌性痢疾(535)脂肪肝(541)肝硬化(550)原发性肝癌(562)慢性胰腺炎(576)慢性胆囊炎(584)胆石症(591)肾盂肾炎(604)急性肾小球肾炎(619)慢性肾小球肾炎(628)肾病综合征(640)急性肾功能衰竭(649)慢性肾功能衰竭(659)肾癌(671)膀胱癌(681)慢性前列腺炎(689)前列腺增生(696)前列腺癌(710)缺铁性贫血(721)甲状腺功能亢进症(727)甲状腺癌(739)糖尿病(746)痛风(793)肥胖症(805)高脂血症(827)类风湿性关节炎(845)强直性脊柱炎(867)面神经炎(873)短暂脑缺血发作(878)脑出血(882)脑血栓形成(892)中风后遗症(907)帕金森病(923)三叉神经痛(938)重症肌无力(945)癫痫(953)老年痴呆(973)神经衰弱(989)失眠(999)颈椎病(1007)肩关节周围炎(1027)骨关节炎(1036)腰椎间盘突出症(1043)骨质疏松症(1058)乳腺癌(1073)子宫颈癌(1087)更年期综合征(1098)老年性阴道炎(1116)子宫脱垂(1119)梅尼埃病(1124)老年性耳聋(1130)青光眼(1137)白内障(1146)鼻咽癌(1155)口腔溃疡(1169)痔(1173)直肠脱垂(1180)褥疮(1184)附录一 常用辅助检查(1187)附录二 按摩(1208)附录三 药膳(1220)附录四 家庭急救常识(1239)参考文献(1267)

<<好儿女关爱父母健康宝典>>

章节摘录

书摘老年人的营养有哪些特殊要求 一般来说,随年龄的增长,老年人膳食中热能供给应逐渐减少。因为老年人活动量减少,如果热能供应过多,容易引起肥胖。据观察,人在20~39岁期间,男性(体重为65千克)能量供应每日需12552千焦;女性(体重为55千克)每日需9204千焦;40~49岁期间,对热能的需要在上述的基础上减少5%;50-59岁减少10%;60~69岁减少20%;70岁以上减少30%。

老年人总热能在6276~10041千焦就可维持一般生理活动的需要。

因此,对老年人饮食量应加以调整,以防止热能摄入过多。

在老年人的营养中,蛋白质是非常重要的。

因为老年人的蛋白质分解代谢增强,对蛋白质的利用能力也降低。

为了补偿功能消耗,维持机体组织代谢、修补的需要,增强机体抵抗力,应注意蛋白质的供给。

如果食物中的蛋白质含量不足,一味强调老年人要食素,会造成机体负氮平衡,加速肌肉等组织的衰老退化,使酶活性降低,引起贫血,对疾病抵抗力减弱,引发一系列不良后果。

多数医学专家主张,老年人的蛋白质供给不应低于青壮年的供给量。

老年人总的进食量减少,应进食富含优质蛋白质的食物,才能避免老年性蛋白质不足症。

老年人蛋白质供应量每日按每千克体重1~1.5克(占食物总热能的10%~15%)为宜。

因老年人的消化、吸收能力下降,肾脏功能也弱,故保持蛋白质中各种氨基酸适当比例比蛋白质的量更为重要。

老年人总的热能摄入减少,而蛋白质需求量却相对不变,故膳食中脂肪与糖类的供给应该减少,蛋白质相应增加。

高脂肪饮食对老年人心血管系统的危害是众所周知的。

脂肪摄入过多易产生高脂血症、高胆固醇血症,继之会引发高血压、冠心病等。

但是,机体的必需脂肪酸要从食物中获得,一些脂溶性维生素的吸收,也需要脂肪参与。

所以,过分强调限制脂肪的摄入,对健康亦不利。

适量的植物油,可P21增加食物风味,有增强食欲的作用。

一般老年人脂肪摄入量占总热能的20%~25%(包括各种食物中所含的脂肪,总量为每日每千克体重约1克脂肪)为宜。

老年人应控制糖类的摄入量,尤其应限制纯糖的摄入。

因为糖在体内可转化为脂肪,使人发胖。

但有些含糖量多的食物中含膳食纤维较多,而膳食纤维对于老年人有特殊的意义,故对这类食物不应限制太多。

大量的科学研究和临床观察发现,人体组织、器官功能的减退、老化,与维生素缺乏和利用率低有关。

在老年人的营养供应中,要有充足的维生素,其供给量不应低于中、青年人。

对于无机盐,老年人也容易缺乏,尤其是钙、铁等。

不少的老年人,因缺钙而造成骨质疏松,导致骨折、骨变形。

值得注意的是,老年人必须限制钠盐的摄入。

盐能使水分在体内储存增多,排出减少,加重心脏负担。

高血压患者应禁忌高盐饮食。

P22

<<好儿女关爱父母健康宝典>>

编辑推荐

本书共分上下两篇，内容主要涉及老年朋友们常见病的治疗与调养，以及基本保健知识，包括化验检查、用药、肿瘤、护理等知识。

全书语言通俗易懂，对各科疾病作了深入浅出的描述，实用性强，集中、西医之长于一体，面向广大家庭，适合广大老年朋友进行自我诊疗和保健。

<<好儿女关爱父母健康宝典>>

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>