

<<常见病自我管理全书>>

图书基本信息

书名：<<常见病自我管理全书>>

13位ISBN编号：9787538441307

10位ISBN编号：7538441301

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：何成彦 编

页数：320

字数：250000

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>

<<常见病自我管理全书>>

内容概要

医生不会具体了解每个人的健康状态，疾病也不会提醒您它已经开始侵蚀您的健康，一些小症状也不会主动离开您的身体。

本书将带您了解什么是健康管理，哪些是危害您健康的小症状，如何应对常见病对您的威胁，面对特殊疾病我们该怎么办？

在附录中整理出一些生活习惯，可以有效改善您的健康状况。

管理健康，完全掌握这些症状和疾病的就诊科室、确诊方法、病期护理、错误观念、预防提醒等等。

要知道不可能一个人就会患有本书涉及的六七十种病症，只要本书可以帮您解决现在的病痛，避免您患上其他病症，而且在一定程度上可以缓解疾病带来的烦恼，提高您的自我保健意识，改善您的生活质量，这将是对我们全体参编人员最大的鼓励。

更重要的是，能通过本书给读者带来健康，这就足够了。

本书在编写过程中出现的不足还请您原谅。

<<常见病自我管理全书>>

作者简介

何成彦，博士生导师，中华医学会检验学会吉林省分会常委，中国医师协会吉林省检验分会副主任委员，吉林大学基础医学博士后，《实验诊断学》青年编委，《中华临床医药》杂志编委，《医学参考报检验医学频道》杂志编委，《中华生物医学工程杂志》编委，吉林省医疗事故鉴定专家

<<常见病自我管理全书>>

书籍目录

PART 1 活着就别怕生病，世界上没有不生病的人 你的身体需要检查吗 什么样的身体才是好身体 别把常见病看成小病 健康是属于自己的权利 不要拒绝体检，在健康路上“占便宜” 健康身体会被误检吗 怎样看懂化验单 体检费是不是很贵，存在统一的收费标准吗 拖延就诊时间，小病变大病 做检查有哪些提前准备 不同年龄人群的身体检查 体检常遇的10种特殊问题 健康自我管理，但别自作主张 健康的6大管理原则 去什么医院检查比较好，一定要去大医院吗PART 2 生活中33个常见症状 头痛 胃痛 肩痛 头晕 咳嗽 恶心呕吐 口干 口腔异味 牙痛牙龈出血 眼睛酸痛迎风流泪 视力模糊 鼻腔酸痛出血 手脚发麻 胸闷胸痛 腰酸背痛 颈椎酸痛 皮肤瘙痒 盗汗PART 3 44种常见病PART 4 19种特殊疾病附录 影响身体健康的45个生活习惯

章节摘录

插图：PART 1 活着就别怕生病，世界上没有不生病的人你的身体需要检查吗随着经济水平的提高，人们的生活水平也在不断提高，与此同时生活节奏和社会压力也在不断地增加，感觉失眠、疲乏、劳累的人也越来越多。

那么这样的人身体是健康的还是有病的呢？

他们需要检查吗？

相对他们来说一些没有任何症状和体征的人是不是就不需要检查身体了呢？

世界卫生组织曾经提出这样一个口号：“千万不要死于无知。

”很多人死于无知，是因为小病熬成大病，最终发展成不治之症。

要变无知为知之，最好的办法就是体检。

通过定期健康体检，可以明确了解自己身体处于何种状态：第一种状态是健康，这类人需要的是促进健康保持健康；第二种状态是亚健康，这类人身体中存在某些致病因素，需要恢复健康，消除致病隐患；第三种状态为患病，发现了早期疾病或各种慢性病，需要马上前往医院就医。

德国卫生部长德烈埃·费舍尔女士曾经说过这样一句话：“一个世纪以来，体检让德国人多活725年。”这句话，恰如其分地说明了体检的益处。

众所周知，通过自我测试和定期体检，疾病在初期阶段就能被诊断出来，而且易治疗、康复较快。

但许多人没有去做检查，有的是不知道查什么，有的则抱“再过两天看看有无新情况”的观望态度。

但无论对于相对没病还是已经诊断有病的人来说，定期体检都是很有必要的。

有许多疾病是在人们还没有任何自我感觉的情况下就已经发生了，当一旦有症状之后再去医院治疗的话，可能就已经失去了最佳的治疗时机，可见身体检查是疾病的第一道防线！

<<常见病自我管理全书>>

编辑推荐

《常见病自我管理全书》：突出热点关注百姓就医问题，让身体从头到脚都健康关注细节决定您身体健康的因素，往往就是被忽略的生活小事解决方法有据可依的医疗措施，实际可行的自我护理临床经验医学专家的科学照顾，宝贵经验瓦解健康疑惑医学专家教你怎样解除常见病的威胁正确认识身体中的常见症状1.病症解析2.患病原因3.身体症状4.确诊方法5.医生给药6.病期护理7.错误观念8.预防提醒9.高发人群10.检查化验11.推荐良方

<<常见病自我管理全书>>

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>