

<<健康有标准>>

图书基本信息

书名：<<健康有标准>>

13位ISBN编号：9787543676213

10位ISBN编号：7543676214

出版时间：2012-7

出版时间：青岛出版社

作者：铃木隆雄

页数：188

字数：110000

译者：周永利

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>

<<健康有标准>>

内容概要

《健康有标准》编著者铃木隆雄。

1. 本书仅为读者提供浅显易懂的一般信息，因此其内容不过分涉及细节，特殊个案和前提条件等在本书记述中可能被省略。
2. 本书记载的内容以编写本书时，在日本所能获取的信息为基础，有可能已不是最新的内容。另外，本书还记载了仅在日本使用的药剂和治疗方法。由于中国与日本所使用的药物与治疗方法不同，对医疗认识方面的不同以及其他原因等，不能保证本书的内容在日本以外的国家也具有同样的准确性和适用性等。
3. 本书的内容并不能替代专家对不同患者的具体建议。读者在实际应用时应按照各自的实际情况向相关专家咨询、求助。
4. 包括依照本书内容为基准进行诊断治疗的结果以及利用本书实践后可能产生的一切后果及损失，本书原著的监修者及其相关者不承担任何责任。

<<健康有标准>>

作者简介

作者：（日本）铃木隆雄 译者：周永利 铃木隆雄，日本独立行政法人国立长寿医疗研究中心研究所所长。

1951年生于日本北海道札幌市，毕业于札幌医科大学，曾在东京大学大学院进修博士。

课程专业方向——老年学；主要需作——《从骨腰看日本人》（讲谈社）、《老年人的保健活动》（医学书院）、《老年病免疫学》（东京大学出版会）、《骨量与骨质疏松症》（主妇之友社）、《抗衰老一本通》（技术评论社）。

<<健康有标准>>

书籍目录

第1章 一过40岁，不能忽视的身体不适感

疾病什么时候，如何发生的

疾病一定有先兆

“不知为什么没有精神”是最常见的疾病先兆

即使医生也很难区分感冒和肺炎

感到与平时不同吗？——在家中发现身体的不适感

如果清楚自己平时的身体状况，就能及早发现疾病：

为了及早发现不适感要注意检查的部位

【面部】根据有无发热，能察觉身体的异常

【眼】因为神经麻痹可出现眼睑下垂

【口】因为维生素缺乏、胃肠功能障碍等出现的症状

【舌】如果身体出现症状，会表现为白色、黄色到暗褐色

【气味】除口腔或肠胃疾病之外还有其他问题

【指甲】全身信息浓缩之处

【身高】因脊柱变形身高会变矮

【迅速变胖】可以考虑是饮食过量造成的

【迅速变瘦】患有“癌症”等与性命攸关的疾病

【浮肿】持续的浮肿，可能是心脏、肝脏、肾脏等患病

【语言】从声音沙哑、含糊不清以及说话内容等来判断

【行动】早期发现可以预防事故的发生

【食欲】在体力下降之前尽快就诊，查明原因

【睡眠】喘不上气的打鼾也会引起呼吸困难

根据年龄差别。

有不同的健康定义

如今中老年人的精力与体力比10年前的同龄人年轻10岁

随着年龄的增长。

身体的变化男女有别

中年期——因激素分泌减少引起更年期障碍

高龄前期——癌症、血管疾病增加

高龄后期——无论男女，对疾病的不安感都增加

60岁是人生的青黄不接期，是疾病的

大杂烩期

生活方式病的高发期

如果在30—50岁之间打好基础，就能健

康地度过60岁--46

根据男女性别不同在“不知为什么没有精神？

”时能想到的疾病

如果想要迎来健康的高龄期，需预防代谢性疾病

40岁的代谢情况将为60岁的健康状况打下基础

健康诊断不可缺，没问题的时候也要积极做好健康管理

第2章 小的不适感中隐藏的疾病先兆

第3章 学会看检查数值，发现疾病信号

第4章 聪明患者的就医方法

第5章 老龄化时代的健康长寿方法

<<健康有标准>>

章节摘录

版权页：插图：甲状腺功能亢进症（突眼性甲状腺肿）咽喉部的甲状腺素分泌过剩导致各处异常的自身免疫性疾病。

女性多见，即使20岁左右也会患病。

表现为甲状腺肿大，眼球外突，伴有出汗、心慌、颤抖、疲劳感。

可以进行药物治疗和手术治疗。

头晕 主要就诊科室：妇科、内科 与气候变化和精神兴奋等无关的头晕，可以考虑是自主神经或激素的异常。

发热有只表现在面部的，也有表现在全身的。

最多的是中年期的更年期综合征。

女性因为绝经导致激素分泌量减少。

女性的激素会影响血液循环和自主神经，由于这种平衡出现紊乱而引起头晕。

还有甲亢、高血压病、糖尿病等同样可以引起类似症状。

因为容易同更年期综合征混淆，应去就诊。

更年期综合征症状因个人不同差异很大，最好是去妇科或女性门诊边了解边对症处理。

更年期综合征的主要症状 头晕、发热；大量出汗；疲劳感；怕冷；心慌；头痛；腰痛；失眠；不安感；便秘；尿频；异常出血。

怕冷 主要的就诊科室：妇科、内科、神经外科 怕冷是女性更容易出现的症状。

除了体质的原因，激素及自主神经功能紊乱也可引起。

更年期综合征常同时伴有头晕和多汗症。

全身怕冷多考虑甲状腺功能低下；手脚怕冷多考虑雷诺氏病，这也是中年期女性常见的病。

还有贫血、低血压等，也可以导致怕冷。

尤其是男性的贫血、低血压，有时背后隐藏着某些重病，必须引起重视。

老年人由于营养不良出现低血糖时也会有怕冷的感觉，必须引起重视，最好去内科检查。

甲状腺功能低下病（桥本氏病）这是甲状腺激素的分泌量减少引起的自身免疫性疾病。

同甲状腺肿大时引起甲状腺功能亢进症一样，初期易出现健忘、乏力、打盹等。

因为不能产热，所以手脚怕冷、不出汗。

雷诺氏病 遇到冷空气时四肢末端的动脉血流不足会导致皮肤变色、疼痛。

伴有结缔组织病等基础病的称为雷诺氏现象，不伴有的称为雷诺氏病。

<<健康有标准>>

编辑推荐

《健康有标准》来自长寿之国日本的健康标准，给您最实用、最贴心的健康指南！

<<健康有标准>>

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>