

<<健康生活>>

图书基本信息

书名：<<健康生活>>

13位ISBN编号：9787807392101

10位ISBN编号：780739210X

出版时间：2008-12

出版时间：中原农民

作者：关美红

页数：274

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>

<<健康生活>>

前言

2002年10月20日19时40分，电视剧《围城》中苏文纨的扮演者、著名演员、百花奖最佳女配角得主李媛媛，因癌症在北京中日友好医院病逝。

年仅41岁。

李媛媛是位非常有人缘的演员，对于她的去世，曾经与她合作过的导演黄蜀芹、演员陈道明等都深表惋惜。

2003年12月30日凌晨，纵横香港歌坛21年的梅艳芳因宫颈癌，挥别40岁的绝代年华，悄然而去。

她没有作什么告别，说了句：“不要喊我的名字，不要哭。

”最终孤傲地离开。

而宫颈癌，这个夺去梅艳芳芳华的毒瘤，像殷红的刺青刻在每个喜欢梅艳芳的人身上，每年的12月30日都会隐隐作痛。

2005年8月18日凌晨3时左右，著名小品演员高秀敏因突发心脏病在长春去世。

2005年8月30日上午9时35分，著名演员傅彪因肝癌于北京武警总医院安静地辞世，年仅42岁。

傅彪2004年8月2日在北京确诊为肝癌晚期，同年9月2日，在北京武警总医院接受了肝移植手术。

2004年10月21日康复出院，6天之后首次亮相面对媒体，表现得十分健康。

后因癌细胞的再度扩散，引起器官衰竭，不治而亡。

2007年4月3日，坐拥华懋王国、被美国财经杂志《福布斯》封为“亚洲最富有女人”，比英女王还要富有7倍的香港华懋集团主席龚如心因卵巢癌，在香港养和医院病逝。

1987年版电视连续剧《红楼梦》中林黛玉的扮演者，与林黛玉这个人物合二为一深受人们喜爱的陈晓旭，于2007年5月13日晚，因乳腺癌在深圳去世。

从此，世上少了一个“林妹妹”，绛珠草又回到了天上……2007年6月23日，下午6时30分左右，著名的相声作家、表演艺术家侯耀文在北京昌平区沙河玫瑰园别墅家中突发心脏疾病陷入昏迷，被送到医院，经抢救无效而去世。

对于疾病，有的我们无法抗拒，但是可以预防；对于疾病，有的早发现可以治疗，而到了晚期，即使是华佗在世也无能为力；对于疾病，它来的时候可能是静悄悄的，但当它爆发的时候却是异常的凶猛；对于疾病，它也可能会出现相应的症状，这时，你是否清楚，你的身体出现了什么毛病？

本书围绕体检、围绕健康，将为你解答身体的健康密码，让你对自己的身体有更清楚的了解。

段军华2007年于北京

<<健康生活>>

内容概要

对于影响我们健康的危险因素，要引起足够的重视，应该主动对自己的健康进行管理。对于一一个人来说，什么最重要？

金钱、事业都不是，你必须知道，健康的生命是拥有一切的前提条件。

健康体检是在身体健康时主动到医院或专门的体检中心对整个身体进行检查，主要目的是为了通过检查发现是否患有疾病，以便及时采取预防和治疗措施。

健康体检不是有了病到医院之后做的各种检查。

据北京某体检中心的数字显示：该院在健康体检中发现，许多自以为健康的中年人健康情况很不乐观，50%以上的中年人不同程度地患有各种疾病，血糖高、血脂高、胆固醇高、血压高的人占绝大多数。

。

书籍目录

第一部分 你是否需要体检一、健康人要体检吗二、常规体检项目有哪些三、体检前需要做什么准备四、哪三类人群更应该体检五、体检只是老年人的事情吗六、怎样选择体检机构七、化验单上的单位和符号表示什么八、教你学会看化验单第二部分 正常身体情况的查体第一章 一般常规检查一、体检项目和健康标准二、儿童的身高检查很重要三、身体增高早知道四、引起肥胖的原因有哪些五、肥胖的治疗和预防六、检查你是否患有高血压七、高血压的发病因素是什么八、高血压的诊断标准是多少九、如何正确地测量血压十、高血压患者需要做哪些检查十一、高血压的预防和治疗第二章 检查你的血液一、血液成分及重要性二、血液检查前有哪些需要注意的三、血液病患者体格检查中的注意事项四、血液常数检查项目有哪些五、血液常数异常说明什么问题六、血液的生化检查七、贫血有什么样的症状八、贫血的检查、治疗和预防九、白血病有什么样的症状十、白血病的检查、治疗和预防第三章 视力、眼底检查一、你是否需要检查你的眼睛二、眼部检查有哪些主要项目三、常见的眼部疾病有哪些四、眼底检查方法五、眼病的自我诊断六、为什么会眼底出血七、黑眼圈的原因和对策八、怎样保护好你的眼睛第四章 耳鼻喉科检查一、体检注意事项与常见问题二、耳部异常表现及原因三、听力的自我检查四、怎样做听力检查五、耳鸣有哪些种类六、耳鸣的治疗和预防方法七、有关耳炎的几个问题八、鼻炎的总体知识概述九、急性鼻炎该如何检查十、过敏性鼻炎该如何检查十一、咽炎的症状、治疗及预防方法十二、咽炎的分类第五章 超声波检查一、超声波检查是怎么回事二、超声波能查出哪些疾病三、超声波对肿瘤检查有哪些重大意义第三部分 病理情况下的查体第一章 检查你的肺部一、肺功能检查二、慢性支气管炎有什么症状三、慢性支气管炎的检查、治疗和预防四、哮喘病有哪些症状五、哮喘病的治疗和预防六、肺气肿有什么症状七、肺气肿的治疗和控制八、有关肺炎的几个问题九、肺癌有哪些症状十、肺癌的检查、治疗和预防十一、肺结核的检查方法十二、肺结核有什么表现十三、肺结核的家庭治疗护理第二章 检查是否患有肝炎一、肝炎检查早知道二、哪些人需要做肝炎检查三、肝炎体检结果参照表四、甲型肝炎有哪些症状五、甲型肝炎的治疗和预防六、乙型肝炎有哪些症状七、乙型肝炎的治疗和预防八、怎样看肝功能化验单第三章 肝胆部位的检查一、肝胆功能检查化验单的看法二、脂肪肝症状与诊断三、脂肪肝的检查方法四、脂肪肝的治疗和预防五、肝硬化的症状与检查六、肝硬化的治疗和预防七、肝癌的症状与诊断八、肝癌的治疗和预防九、胆结石的症状与诊断十、胆结石的治疗和预防第四章 心电图、心肌功能检查一、心电图检查早知道二、心电图检查能诊断哪些疾病三、冠心病有什么症状四、冠心病的治疗和预防五、心肌梗死有哪些症状六、心肌梗死的护理和预防第五章 检查你的肾功能一、肾功能检查诊断标准二、肾炎有什么症状三、肾炎的治疗和预防四、肾结石有哪些症状五、肾结石的治疗和预防六、肾功能不全有哪些原因七、肾功能不全的治疗和保护第六章 血糖、血脂检查一、血糖检查诊断标准二、糖尿病有什么症状三、怎样治疗和预防糖尿病四、血脂检查项目及正常参考值五、血脂检查应注意事项六、血脂异常的诊断标准及类型七、如何治疗和预防血脂异常第七章 你离癌症有多远一、癌症有哪些预警信号二、人生防癌的几个阶段三、怎样治疗癌症四、癌症患者的饮食以及相关癌症知识第八章 检查你的骨密度一、骨密度检查与骨骼健康二、骨质疏松症有哪些危害三、哪些人易患骨质疏松症四、怎样治疗和预防骨质疏松症第九章 胸、腹部的X线检查一、胸、腹部x线检查的目的、作用二、胸膜炎有哪些症状三、如何诊断、治疗胸膜炎四、腹膜炎有什么症状五、腹膜炎怎样治疗第十章 检查你的胃一、上消化道钡餐造影检查是怎么回事二、胃下垂是一种什么样的疾病三、怎样治疗胃下垂四、胃炎的症状与诊断五、胃炎的治疗和预防六、胃癌的症状及诊断七、胃癌治疗和预防第十一章 艾滋病检查一、帮你认识艾滋病二、怎样诊断艾滋病三、艾滋病能彻底治愈吗四、艾滋病，重在预防第十二章 男性生殖器检查一、男性生殖器检查早知道二、男性生殖器状况三、阴囊肿大的诊断和治疗四、包茎、包皮过长是小事情吗五、阴茎癌的症状及治疗方法第十三章 妇科检查一、不容忽视的妇科检查二、妇科检查有哪些内容三、阴道炎有哪些症状四、怎样治疗和预防阴道炎五、宫颈炎的病因和症状六、宫颈炎的治疗和预防七、盆腔炎的病因和症状八、盆腔炎的治疗和预防九、卵巢癌的预警信号及治疗十、宫颈癌症状及检查十一、宫颈癌的治疗和预防措施第十四章 乳房检查一、什么叫乳房触诊二、乳房触诊注意事项三、乳腺炎的原因和症状四、乳腺炎怎样治疗和预防五、可怕的乳腺癌第十五章 肛门直肠检查一、直肠指诊的作用二、痔疮是什么样的疾病三、痔疮的治疗和预防方法四、肛裂的诊断

与防治五、前列腺炎的信号和诊断六、如何治疗和预防前列腺炎七、直肠癌的诊断八、如何防治直肠癌第十六章 尿液检查一、尿液常规检查有哪些内容二、尿路感染会出现什么症状三、如何防治尿路感染四、什么是尿道炎五、尿毒症有什么症状六、如何防治尿毒症第十七章 粪便常规检查一、粪便常规检查二、功能性消化不良的诊断三、功能性消化不良的治疗四、便秘的症状、危害及预防措施五、结肠炎的诊断与治疗六、大肠癌诊断与检查七、大肠癌的治疗及预防八、怎样看粪便常规化验单

<<健康生活>>

章节摘录

健康生活——体检自检指南1. 合理饮食及营养。

肝硬化患者合理饮食及营养, 有利于恢复肝细胞功能, 稳定病情。

优质高蛋白饮食, 可以减轻体内蛋白质分解, 促进肝脏蛋白质的合成, 维持蛋白质代谢平衡。

如肝功能显著减退或有肝性脑病先兆时, 应严格限制蛋白质食物。

足够的糖类供应, 既保护肝脏, 又增强机体抵抗力, 减少蛋白质分解。

肝功能减退, 脂肪代谢障碍, 要求低脂肪饮食, 否则易形成脂肪肝。

高维生素及微量元素丰富的饮食, 可以满足机体需要。

2. 改善肝功能。

肝中的转氨酶及胆红素异常多揭示肝细胞损害, 应按照肝炎的治疗原则给予中西药结合治疗。

合理应用维生素c、维生素B、肌苷、益肝灵、甘利欣、茵陈、栀子、大黄、黄芪、丹参、冬虫夏草、灵芝及猪苓多糖等药物。

3. 抗肝纤维化治疗。

近年国内研究, 应用黄芪、丹参、促肝细胞生长素等药物治疗肝纤维化和早期肝硬变, 取得较好效果。

青霉胺疗效不肯定, 不良反应多, 多不主张应用, 秋水仙碱抗肝纤维化也有一定效果。

4. 积极防治并发症。

肝硬化失代偿期并发症较多, 可导致严重后果。

对于食管胃底静脉曲张、腹水、肝性脑病、并发感染等并发症, 根据患者的具体情况, 选择行之有效的方法。

饮食治疗可以分为以下几点: 饮食多样化。

由于肝硬化患者的食欲和消化能力都较差, 因此, 饮食应尽可能多样化, 且要新鲜、味美, 以刺激食欲, 增进消化。

进食高价蛋白质食品。

在食物的选择上, 首先要尽可能进食一定量的含有必需氨基酸的高价蛋白质食品如鱼、瘦肉、蛋及乳类等, 以满足康复需要。

保证有足够的糖类和维生素。

第三部分病理情况下的查体 适当限制动物脂肪的摄入。

因为脂肪的消化要靠肝脏分泌胆汁来帮助, 脂肪摄入后的分解、利用又主要在肝脏进行。

因此, 摄入脂肪过多, 不仅增加肝脏负担, 还可因进入肝细胞的脂肪来不及分解, 而引起肝脏脂肪浸润, 从而加重肝脏损害。

建议每日供给脂肪量可控制在4.0~5.0g, 限制过严会影响食欲。

严格禁食含酒精的饮料。

慎食某些食物。

辛辣食物(包括葱、蒜等)、生硬食物和含植物纤维素较多的蔬菜等也应慎用, 因为有刺激或渣滓过多的食物可引起曲张的食管静脉破裂、出血。

低蛋白饮食。

晚期肝硬化并有肝昏迷倾向时, 应改为低蛋白饮食。

因为蛋白质是一种含氮的物质, 在体内代谢过程中可产生氨, 而氨对人体是有毒的。

当肝功能严重受损时, 肝脏的脱氨作用减退, 血氨增多是产生肝昏迷的主要原因之一。

低盐饮食。

伴有腹水或浮肿的患者, 要给予少盐或无盐饮食。

因为食盐的主要成分是氯化钠, 钠可使水在体内潴留。

一般在限盐的同时还须适当限制饮水量。

但由于肝硬化产生腹水的一个主要原因是肝功能减退, 肝脏制造白蛋白的能力不佳, 使血浆中白蛋白浓度减退而引起血浆胶体渗透压降低。

<<健康生活>>

因此，对肝硬化患者来说，限制水、钠是比较消极的办法，只有增加食欲，加强消化、吸收能力，增加患者蛋白质的摄入和吸收，才是饮食治疗中最重要的一步。

七、肝癌的症状与诊断肝癌有两种，一种源自肝脏（叫作原发性肝癌），一种是由身体健康生活——体检自检指南其他部分扩散到肝脏的（亦称为继发性肝癌）。

原发性肝癌在我国是最常见的恶性肿瘤之一，其发病近年来有逐渐上升的趋势。

原发性肝癌的发病有明显的区域性，就全球而言，高发的国家和地区包括中国、东南亚和非洲的东南部地区。

北美和欧洲属于低发区。

全世界每年新发肝癌大约100万人，其中的45%分布于我国的大陆地区。

我国是原发性肝癌的高发国家。

继发性肝癌在欧美高于原发性肝癌可达60倍；我国则二者较为接近，但随着大肠癌、肺癌等的上升，继发性肝癌亦有增多趋势。

本病如能早期发现并有选择地采取手术切除或姑息性外科治疗后的两步切除，仍有治愈可能；其他治疗亦可能延长生存期。

肝癌症状有哪些症状呢？

肝癌早期症状比较隐蔽，不容易被发现，早期一般没有任何症状，当患者出现明显的肝癌晚期症状时，病情往往已比较严重。

肝癌的典型症状发生率国内外报道基本相同，其首发症状以肝区疼痛最为常见，其次是上腹部包块，乏力、消瘦、原因不明的发热、腹泻、腹痛、右肩酸痛等。

也有部分患者表现为肝硬化的一些并发症，如黑便、咯血、黄疸等。

少数患者因转移灶引起的症状而入院，这些症状多不具有特殊性。

肝癌的常见症状主要有：1．肝区疼痛。

绝大多数中晚期肝癌患者以肝区疼痛为首发症状，发生率超过50%。

肝区疼痛一般位于右肋部或剑突下，疼痛性质为间歇性或持续性隐痛、钝痛或刺痛。

疼痛前一段时间内，患者可感到右上腹不适。

疼痛可时轻时重或短期自行缓解。

疼痛产生的原因主要是肿瘤迅速增大，压迫肝包膜，产生牵拉痛，也可因肿瘤的坏死物刺激肝包膜所致。

编辑推荐

《健康生活:体检自检指南》围绕体检、围绕健康，将为你解答身体的健康密码，让你对自己的身体有更清楚的了解。

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>