

<<健康生活小百科>>

图书基本信息

书名：<<健康生活小百科>>

13位ISBN编号：9787117142793

10位ISBN编号：7117142790

出版时间：2011-6

出版时间：人民卫生出版社

作者：罗凤基 编

页数：99

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>

## <<健康生活小百科>>

### 内容概要

《健康生活小百科——常见疾病》由罗凤基主编，是“健康生活小百科系列丛书”之一。

《健康生活小百科——常见疾病》讲述了：

健康生活小百科系列丛书按照六个主题解释大众日常生活中关心和容易忽视的健康问题，采用与内容相关的小插图，增加相关链接、小贴士等，提高其可读性。

主要目的是要唤起全社会的注意，让公众知道什么是不卫生、不文明、不健康的生活方式和行为，并积极行动起来，和愚昧、落后、封建迷信、陈规陋俗、不良生活习惯作斗争。

在全民中树立起健康、科学、文明的良好生活方式和道德行为规范。

通过宣传推广健康的生活方式，来实现走出保健防病误区，提高全民健康素质、减少疾病、延长寿命的目标。

## 作者简介

罗凤基，研究员，中国协和医科大学公共卫生专业硕士。

1996～2001年全国爱卫办世行贷款中国农村供水与环境卫生项目办公室国家项目办综合财务处副处长。

1995～1996年在日本新泻大学医学部公共卫生教研室进修流行病学（客座研究员）。

2001～2003年在北京生物制品研究所流行病学研究室从事疫苗研究工作。

现任北京市朝阳区疾病预防控制中心主任。

2009年起主持科技部、国家发改委和财政部联合组织的“十一五”北京市朝阳区艾滋病和病毒性肝炎等重大传染病综合防治示范区建设研究科技重大专项。

在各类国家级刊物发表论文30余篇。

## <<健康生活小百科>>

### 书籍目录

#### 高血压篇

- 1.什么是血压
- 2.如何诊断高血压
- 3.高血压离我们有多远
- 4.高血压对脑的危害
- 5.高血压对心脏的危害
- 6.高血压对其他重要器官的危害
- 7.高血压的危险因素有哪些
- 8.高血压的临床表现
- 9.什么是白大衣高血压
- 10.什么是隐蔽性高血压
- 11.家庭自测血压的意义
- 12.如何选择血压计
- 13.如何准确测量血压
- 14.血压测量发生误差的常见原因是什么
- 15.如何正确使用电子血压计
- 16.如何自我监测血压
- 17.什么是动态血压
- 18.高血压患者的非药物治疗有哪些
- 19.高血压药物治疗有哪些原则
- 20.常用的降压药物有哪些
- 21.了解高血压的治疗目标
- 22.如何才能少吃盐
- 23.减少盐摄入量应限制的食品
- 24.有益于健康血压、健康心脏的食品
- 25.哪些水果对控制血压有益
- 26.高血压患者的运动干预
- 27.高血压患者在运动时应注意的一些问题
- 28.情绪与高血压
- 29.帮助高血压患者克服失眠的5点建议
- 30.高血压治疗中常见的误区
- 31.哪些药物可以引起高血压
- 32.高血压急救法

#### 冠心病篇

- 1.冠心病是什么
- 2.冠心病的临床表现
- 3.如何自我诊断心绞痛
- 4.警惕不典型的急性心肌梗死
- 5.冠心病的治疗方法
- 6.服“救心药”须知
- 7.心血管病是可防可控的
- 8.冠心病的两级预防和五个层面
- 9.冠心病二级预防的ABCDE=
- 10.心血管病患者如何安心度夏
- 11.心肌梗死急性期的排便护理至关重要

<<健康生活小百科>>

- 12.冠心病介入治疗简介
  - 13.什么情况下应考虑冠脉介入治疗
  - 14.冠脉介入治疗安全吗
  - 15.冠脉介入治疗的三大误区
  - 16.冠脉介入治疗患者常常担心的问题
  - 17.冠状动脉搭桥术简介
  - 18.冠脉搭桥术不是根治性手术
  - 19.冠心病的病因和危险因素
  - 20.冠心病的不可控危险因素
  - 21.冠心病的可控危险因素——吸烟
  - 22.冠心病的可控危险因素——高血压
  - 23.冠心病的可控危险因素——超重肥胖
  - 24.冠心病的可控危险因素——糖尿病
  - 25.冠心病的可控危险因素——血脂异常
  - 26.冠心病的可控危险因素——精神紧张
  - 27.无症状猝死恋上“高压族”
  - 28.职场压力大，护心是关键
  - 29.年轻上班族应该注意保护心脏
  - 30.天冷尤其要当心冠心病发作
  - 31.预防冠心病从日常生活做起
- 脑卒中篇
- 1.简单小动作早期预防脑卒中
  - 2.积极调整预防节后脑卒中
  - 3.炎炎夏日谨记要点防脑卒中
  - 4.脑卒中恢复期应注重生活饮食
  - 5.教你辨析几种脑卒中的先兆
  - 6.提高警惕提防脑卒中复发
  - 7.冬季控制血压防脑卒中
  - 8.阿司匹林在防治脑梗死中的作用
  - 9.为什么低血压也会引发脑卒中
  - 10.脑血栓和脑栓塞的区别
  - 11.哪些药物可诱发脑血管病
  - 12.重视短暂性脑缺血发作
  - 13.科学锻炼可降低脑卒中后致残率
  - 14.为什么脑梗死会引起精神异常
  - 15.如何预防脑栓塞的再次发病
  - 16.教你认识脑卒中
  - 17.如何预防脑血栓复发
  - 18.脑血管病患者正确姿势预防肢体挛缩
  - 19.脑卒中患者的急救措施
  - 20.什么是脑卒中后失用
  - 21.学做健脑操预防脑卒中
  - 22.头部保暖可防脑卒中
  - 23.教你几招巧助脑卒中卧床患者翻身
  - 24.夏季腹泻需谨防脑梗死
  - 25.秋天易发脑血栓清晨如厕要小心
  - 26.出现口歪眼斜不一定是脑卒中

## <<健康生活小百科>>

- 27.预防脑卒中的几个认识误区
- 28.加强脑卒中偏瘫患者的心理护理
- 29.脑卒中康复欲速则不达
- 30.哪些是脑卒中好发人群

### 糖尿病篇

- 1.糖尿病如何诊断
- 2.什么情况下糖尿病患者不宜进行体育锻炼
- 3.怎样正确选用无糖食品
- 4.糖尿病是富贵病？  
贫困病？  
还是“无知病”
- 5.检测糖化血红蛋白（HbA1c）的意义是什么
- 6.能不能用糖化血红蛋白（HbA1c）代替血糖监测—
- 7.如何防治糖尿病
- 8.哪些非降糖药物可引起低血糖
- 9.为什么要做糖耐量试验（OGTT）
- 10.糖尿病患者如何吃水果才科学
- 11.肥胖导致小“糖”人增多
- 12.“糖妈妈”易生“糖宝宝”
- 13.久坐一族如何预防糖尿病
- 14.不良饮食习惯与压力易导致糖代谢异常
- 15.血糖监测别太“吝啬”
- 16.抓住血糖监测的好时机
- 17.糖尿病患者如何选择体育运动方式
- 18.糖尿病患者如何摆脱烦恼、沮丧的情绪
- 19.糖尿病患者享受水果四大要素
- 20.糖尿病患者可用的甜味剂有哪些
- 21.糖尿病患者要警惕低血糖的信号
- 22.酒精——低血糖的“加速器”
- 23.如何预防糖尿病肾病
- 24.如何预防糖尿病视网膜病变
- 25.如何预防糖尿病周围神经病变
- 26.如何预防糖尿病足
- 27.糖尿病患者烫脚需谨慎
- 28.什么是代谢综合征
- 29.如何防治代谢综合征
- 30.何谓糖尿病的四级预防

章节摘录

版权页：插图：由于糖尿病患者需长期甚至终身坚持饮食控制或药物治疗，加上多种并发症的发生发展，给工作与生活带来许多不便，同时影响着患者的精神状态，使患者产生烦恼、沮丧的不良情绪。为摆脱不良情绪的困扰，糖尿病患者在学习糖尿病防治知识的基础上可试试以下方法。

增强健身运动这是一种最有效的自助法宝，它对舒畅一个人的心情的功效，是药物所达不到的。

同时运动疗法也是治疗糖尿病的基本方法。

希望糖尿病患者病情允许情况下，可根据自己的爱好去跑步、骑车、散步、游泳或打太极拳、练气功。

每天一次，每次至少30分钟。

观赏花草许多研究表明花香有益于健康，如丁香的香味可使牙疼者镇痛安神，玫瑰花、栀子花、桂花的香味可减轻患者疼痛。

另外花香能调节神经中枢，并可唤起人们的美好记忆和联想，经常处在幽美、芬芳的花木丛中，使人心情舒畅、呼吸脉搏慢而均匀。

不同的花香还可以影响人的思维。

一般来讲，水仙、荷花的香味使人感情温顺缠绵；紫罗兰、玫瑰花的香味给人以爽朗愉快的感觉；橘子、柠檬的香味使人兴奋、积极向上；丁香的香味使人沉静。

春兰秋菊、夏荷冬梅，大自然以她千姿百态打扮着生机勃勃的大千世界，建议糖尿病患者心情烦闷时应多到公园散步，多看看这大自然的景色，若条件许可也可在自己的小庭园栽培花卉以供观赏。

音乐疗法是利用“同心原理”，通过音乐改变心情的办法。

当你感到很悲伤时，开始先听一些你认为是哀伤的音乐。

这样做从表面上看似乎增加了你的哀伤感，但这却是你想要改变心情必然要走的第一步。

编辑推荐

《健康生活小百科系列丛书:常见疾病》:国家“十一五”重大专项——“北京市朝阳区艾滋病和病毒性肝炎等重大传染病综合防治示范区建设研究”项目基金支持。  
国家“十一五”重大专项项目基金支持。  
走出保健防病误区,提高全民健康素质。



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>