

<<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：9787117143837

10位ISBN编号：7117143835

出版时间：2011-7

出版单位：人民卫生

作者：罗凤基 编

页数：134

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

在家庭日常用药过程中，因为缺少用药常识，经常发生滥用药、联合用药或忽略药品包装上的注意事项而使用不当的情况，引发了许多意外事故。

由罗凤基主编的《健康生活小百科——家庭用药》主要内容包括：疾病用药篇，保健用药篇，药物不良反应篇，用药不当篇。

希望本书对您的家庭有用。

## 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

#### 疾病用药篇

- 1.选降压药要有据可依
  - 2.如何正确治疗高血压
  - 3.高血压患者要合理用药
  - 4.为什么降血压最好重拾复方药
  - 5.降压药没有耐药性
  - 6.为什么降压药搭配使用最合理
  - 7.高血压用药目前存在哪些问题
  - 8.为什么B受体阻滞剂降压退居了二线
  - 9.高血压用药处方案例分析
  - 10.为什么高血压患者同时降脂治疗获益大
  - 11.高血压伴痛风时要慎重选择降压药
  - 12.为什么50岁以上高血压患者应使用阿司匹林
  - 13.为什么高血压患者不宜长期服用阿司匹林
  - 14.为什么服降压药四季有别
  - 15.为什么夏季须调整降压药量
  - 16.按摩可以降血压
  - 17.高脂血症要采取药物治疗
  - 18.为什么高血脂治疗不要听信广告“神药”
  - 19.血脂异常不一定都需要服药
  - 20.他汀类药物可降低患白内障风险
  - 21.冠心病患者要懂得如何用药
  - 22.阿司匹林是老话题但要新认识
  - 23.口服降糖药“元老”二甲双胍
  - 24.肝源性糖尿病建议用药
  - 25.验血糖当天如何使用胰岛素和降糖药
  - 26.中西医治疗糖尿病视网膜病变
  - 27.糖尿病会诱发会阴瘙痒
  - 28.科学自我用药治疗吃出来的病
  - 29.益气散聚复方治疗肥胖症
  - 30.贫血要会吃铁
  - 31.失眠还是要用安眠药解决
  - 32.为什么慢性疼痛要用抗抑郁药
  - 33.为什么便秘与腹泻按摩同一个部位
  - 34.什么单方治流感
  - 35.什么单方治习惯性便秘
  - 36.什么单方祛雀斑
  - 37.中药可止化疗呕吐
- #### 保健用药篇
- 1.药以治病为务食以养生为主
  - 2.饮食也是安神之道
  - 3.使用补品要十分慎重
  - 4.进补必须了解药材功效用量
  - 5.冬季进补巧选参
  - 6.孩子冬季进补要注意四点

## <<健康生活小百科>>

- 7.为什么说药膳未必善
- 8.同是地黄丸功效各不同
- 9.警惕微量营养素缺乏
- 10.为什么营养补充剂还能吃
- 11.进补维生素要有讲究
- 12.防癌、防糖尿病、防牙齿脱落, 维生素D用途多
- 13.皮肤补充维生素C内服好于外敷
- 14.类黄酮是血管的保护神
- 15.排毒不仅是排便
- 16.调补药茶可以治便秘
- 17.为什么补充叶酸宜吃转基因西红柿
- 18.产后脱发别忙补
- 19.晨起一片姜, 远离感冒保健康
- 20.晕车时肚脐上贴片姜
- 21.喝粥可以治感冒
- 22.中医针灸治疗肾阳不足
- 23.孕妇喝茶应谨慎
- 24.亚健康可以试试推拿疗法
- 25.九对中药拒绝生气

### 药物不良反应篇

- 1.为什么服二甲双胍需适当补充维生素B12
- 2.服降压药不能忘记查白细胞
- 3.服心痛定要少吃盐
- 4.甘草甜素会导致药源性高血压
- 5.降脂药可能引起肌肉酸痛
- 6.咳嗽不止要查查用药
- 7.降压药对男性性功能的影响
- 8.为什么药物会影响化验结果
- 9.用药不当诱发中风
- 10.有些药会引起精神异常
- 11.有些药物会干扰糖尿病检验结果
- 12.这些药可升高血压
- 13.为什么服布洛芬时不能喝咖啡
- 14.为什么服降脂药莫忘定期随诊
- 15.为什么高血压患者治鼻炎时用药要谨慎
- 16.为什么老人不能随便滴眼药
- 17.药物合用会影响血糖

### 用药不当篇

- 1.如何正确阅读药品说明书
- 2.20个用药“陋习”
- 3.日常用药十大误区
- 4.家庭用药常常存在的误区
- 5.危害健康的用药误区
- 6.正确服用药物
- 7.服药请避开烟酒茶
- 8.服药饮水多少与疗效有关一
- 9.食物影响药效

<<健康生活小百科>>

- 10.油盐酱醋影响药效
- 11.药锅的选择事关中药药效
- 12.中老年用药要遵循医嘱
- 13.老年人与药为伴要谨记五个原则
- 14.为什么变色的药不能再吃
- 15.为什么吃药太多风险大
- 16.为什么不可以滥用激素
- 17.为什么不可以滥用抗生素
- 18.为什么不可以滥用丙种球蛋白
- 19.为什么不可以滥用维生素
- 20.为什么不可以滥用牛黄解毒药剂
- 21.为什么不可以滥用偏方
- 22.为什么不可以滥用兴奋剂
- 23.滥用“聪明药”危害多
- 24.为什么不可以滥用补药
- 25.为什么不可以滥用春药
- 26.冬令进补误区
- 27.维生素C防感冒不靠谱
- 28.当心维生素E服用过量
- 29.糖尿病患者用药误区
30. 目炎别乱用胖大海
- 31.孕妇别用艾条熏

## 章节摘录

版权页：插图：滥用补药的危害有害健康，危及生命服用人参过量可引起中毒，如全身玫瑰疹、发热、头疼、烦躁不安、失眠、胸闷、气急出血等。

前苏联报刊报道，某人因服用500毫升人参酊中毒而亡；美国科学家调查发现，为美容连续进补人参一个月以上，大多数人出现失眠、神经衰弱、焦虑，反而使面容憔悴衰老。

服用鹿茸不当，可引起腹胀纳呆、鼻出血、烦热不安等。

清朝潮州青年沈赤文聪颖好学，到了20岁家人准备给他完婚，为增强体质特给他与同窗的四个青年配了一副全鹿丸分给4人服用，结果弄巧成拙，沈某服后全身作痛、腹痛加剧，饮食不进、日渐消瘦，名医看遍回天乏力而亡。

另外三人，一患喉痹、一患肛门毒、一咳嗽吐血，都死于非命。

体内代谢紊乱。

引发肝肾损害滥用氨基酸当补药，稍有些疲乏、小病就要补一下身子，岂不知蛋白代谢需要通过肝脏分解，将有毒的氨代谢合成尿素，再随尿排出体外。

若体内氨基酸数量过多，氨的生成也增多，过多的氨会损害肝脏，导致肝性脑病，同时尿素的生成增多又迫使肾脏加快排泄，可能危害肾脏诱发肾功能不全。

滥用葡萄糖当补药，不论遇到什么病、有病没病都要口服或大量注射葡萄糖，有的肝炎患者也过分强调“保肝”而大量应用葡萄糖，反而由于糖多过度利尿，导致低钠脱水，严重时可发生高渗性非酮性昏迷或低血容量休克等。

临床证明，患肝炎时不论急性慢性、有无黄疸都会出现肝细胞损伤，损伤肝细胞难以正常摄取葡萄糖。

同时肝病时，胰腺也受病毒侵害，使体内糖耐量发生改变，如此时再由体外给予大量糖，将造成大量糖积存血中，容易并发糖尿病与脂肪肝，使肝炎患者治疗复杂化，为了保肝反伤肝。

编辑推荐

《健康生活小百科:家庭用药》：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。



<<健康生活小百科>>

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>