

<<自我药疗·疼痛>>

图书基本信息

书名：<<自我药疗·疼痛>>

13位ISBN编号：9787122008565

10位ISBN编号：7122008568

出版时间：1970-1

出版时间：化学工业出版社

作者：《自我药疗》编辑部 编

页数：123

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>

## <<自我药疗·疼痛>>

### 内容概要

健康信息管理是当代健康管理的重要组成部分。

健康管理的宗旨是调动个人及集体的积极性，有效地利用有限的资源来达到最大的健康效果，是一种对个人或人群的健康危险因素进行全面管理的过程。

每个人都应该并能够很方便地创建、获得、理解和使用个人健康记录。

我们的健康信息虽然分散在很多医院、药店和健康服务机构，但通过个人主动索取、收集和归档，能够保持一份完整、可更新的和方便存取的个人健康记录，意味着人们可在卫生保健方面扮演更加积极的角色。

因此，管理个人健康记录是负责任自我药疗的一个重要方面。

## <<自我药疗·疼痛>>

### 书籍目录

疼痛腰背痛的药物治疗和预防七种常见疼痛的口服药物你了解解热镇痛药吗？  
姑息治疗概念期待深入人心痛经的中成药治疗及预防胃痛的中成药选用三叉神经痛问答急性腰痛的评价与治疗早日远离膝关节疼痛痛风的尴尬疼痛的心理疗法牙齿病了应早治生活·健康急性胃肠炎和细菌性痢疾的鉴别与治疗饮食佳品话蜂蜜合理用药提示单——胃药篇老幼用药剂量计算法便秘切莫滥用泻药肩周炎的自我防治漫谈药枕安眠药的发现史毒虫咬伤后怎么办？  
药师·关怀宝宝接种疫苗的注意事项家长如何应对儿童“性早熟”女性如何避免“难言之隐”男人也患滴虫病！  
揭开性病的神秘面纱（二）——生殖器疱疹独特的药片外形可减少用药配药错误认识复方感冒药人物·视点纵横捭阖谏言云药发展——滇虹药业总经理郭振宇博士印象社区·家庭什么是胰岛素笔？  
解读新处方管理办法给患者带来的好处健康体检的十大注意七招识别乙肝药物广告个性化的网上药历百姓安全合理用药的守护神——《大众药历》指甲剥脱的家庭急救儿童烧烫伤、电击伤、跌落伤的家庭急救与防范眼外伤的自救与防护互动·参与

## &lt;&lt;自我药疗·疼痛&gt;&gt;

## 章节摘录

**疼痛 腰背痛的药物治疗和预防 五、预防腰背痛的方法** 无论工作或休息时都应该保持脊柱的正常弯度。

使肌肉有适当的运动和充分的松弛，以避免不良的后果。

正确的立姿是抬起头，肩膀平直，胸部微向前倾，下腹内收，腰后微凹。

久坐不动，颈腰椎痛；不要长时间“窝”在椅子上、沙发上，坐一会儿就起来活动活动，可以预防颈椎病。

别做颈部环绕运动：有的老年朋友爱做头部的环绕运动，即头部以颈椎为轴心做顺时针或逆时针方向环绕。

这样极易导致颈部扭伤，甚至可能引起环枢椎脱位。

日常保护：弯腰很容易造成腰酸背痛，所以日常工作时，应尽量屈膝或蹲下；工作或做家务时坐高凳或调整工作台的高度，以避免弯腰。

当你弯腰工作之后，可做数次腰部屈伸运动，以保持腰部的柔韧性和弧度。

提重物时应蹲下，尽量靠近所举之物体，利用腿部的力量。

提着重物要转身时，应当先转动双脚而不是扭动腰部，因为在负重时扭腰，对腰椎损害极大。

如何坐好：要挺直腰部，双脚着地，小腿自然下垂，臀部往后靠，可使用软垫使腰部有依靠，不要懒散地挨着，因为腰背部过度弯曲，只会令你更加疲劳。

最佳睡姿是侧卧、膝部微屈。

只用一个枕头，枕心的材质不要用常用的荞麦皮等谷物壳做的枕头，因为枕心容易“流动”，不能保持合适的高度。

用木棉做枕心不错，能够保持合适的高度，弹性也适宜。

床垫要使用实质的、较硬的床垫以支持体重不致下坠，必要时可在床垫下加一块木板，使背部能够得到真正的休息。

怀孕小心：怀孕对腰椎是一大负担，应当特别注意保持正确的姿势，避免弯腰及提重物等，产后更应当多休息，使背部复原。

过度肥胖使你更容易患上腰背痛，应注意饮食及适量的锻炼，以保持理想的体重，腰部运动对你会有帮助。

## <<自我药疗·疼痛>>

### 编辑推荐

腰背痛的药物治疗和预防，痛经，胃痛的中成药选用，膝关节疼痛，痛风，三叉神经痛问答，疼痛的心理疗法，七种常见疼痛的口服药物。

<<自我药疗·疼痛>>

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>