

<<拯救猝死>>

图书基本信息

书名：<<拯救猝死>>

13位ISBN编号：9787506294355

10位ISBN编号：7506294354

出版时间：2008-5

出版时间：世界图书出版公司

作者：王强虎

页数：182

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>

<<拯救猝死>>

内容概要

本书主要从猝死的诱因入手，深入浅出地介绍了疲劳性猝死、运动性猝死、性猝死、药物性猝死、心理性猝死、饮食起居性猝死的原因，以及预防猝死的方法，并指导人们养成科学的生活方式。同时本书还介绍了引起猝死的主要疾病的防与治，以提醒人们早期发现、早期治疗，达到有病早治、未病先防的目的，讲述发生猝死的主要病因、发病规律以及抢救方法等内容。本书论述猝死知识全面而详尽，文字简洁而明了，具有科学性、实用性和可读性强的特点，不仅适合一般大众阅读，也可作为基层医护人员的参考读物。

这本书从引起猝死的诱因入手，深入浅出地介绍了疲劳性猝死、运动性猝死、药物性猝死、性猝死、不良情绪猝死、不良饮食诱发猝死、不良起居习惯诱发猝死的原因和预防猝死的方法，指导人们养成科学的生活方式。

同时这本书还介绍了能引起猝死的主要疾病的防与治，提醒人们早期发现、早期治疗，达到有病早治、未病先防的目的，更着重讲述了发生猝死的发病规律以及抢救方法等内容。本书论述猝死全面而详尽，文字简洁明了，具有科学性、实用性和可读性的特点。

<<拯救猝死>>

作者简介

王强虎，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任，先后发表论文20余篇，出版著作50余部，近700万字，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

<<拯救猝死>>

书籍目录

第一章 不断累积的杀手——疲劳性猝死 “过劳死”已成为一种劳动灾难 亚健康与慢性疲劳综合征 亚健康可能隐藏恶疾 慢性疲劳综合征引发的猝死是偶然的吗 疲劳性猝死的早期信号 生活中怎样防范疲劳性猝死 慢性疲劳综合征经常被误诊 中年人最容易“过劳死” 慢性疲劳综合征的自我治疗

第二章 事与愿违的杀手——运动性猝死 普通人更要警惕运动性猝死 来自大众的运动性猝死案例 竞技运动让运动员丢掉健康 竞技时运动员猝死并非个案 运动员追求兴奋剂的危害 兴奋剂更易诱发有心脏病史的运动员猝死 预防猝死：运动锻炼宜忌 选择最适宜的运动项目 预防猝死：不可忽视运动前准备活动 预防猝死：不可忽视运动过程 运动过度的多种身体信号 预防猝死：不可忽视运动后恢复

第三章 两情愉悦之意外——性猝死 中医与西医对性猝死的认识 性生活时为何会出现昏厥 生活中性猝死实例回放 性猝死最易亲近哪些人 心脏病患者预防性猝死忌用伟哥 冠心病患者预防性猝死应注意什么 高血压患者应如何预防性猝死 预防性猝死：性生活从细节开始 独卧有利于控制情欲预防性猝死 性猝死如何现场抢救

第五章 治病利害双刃剑——药物性猝死 合理用药需要把好个关口 抗生素不可滥用 红霉素用法不当增加猝死风险 何为药物过敏反应 青霉素过敏反应易致人猝死 口服青霉素别忘做皮试 头孢曲松钠使用不当易致人猝死 氯丙嗪类药物引起猝死的原因 异丙肾上腺素使用须谨慎 补钙过量加重心脏负担引发猝死 输液不良反应的大常见表现 在家自行输液有可能猝死 预防猝死要走出盲目输液的误区 药物过敏可能造成猝死 人参虽好，但不可滥用

第六章 不良情绪之祸——心理性猝死 心理压力过大容易致人猝死 大怒易致人猝死 羞辱同样可致人猝死 人也会被吓死 谨防乐极生悲 意外受惊致人死亡 防猝死：中年心理如何调护 防猝死：老年人宜提倡心理修养 防猝死：老年人心理如何调护 A型性格的人易患冠心病和猝死 预防猝死要有效消除心理疲劳

第六章 坏习惯之灾——饮食起居性猝死 暴饮暴食会诱发心肌梗死 过食油腻诱发急性胰腺炎 健康饮食宜与忌 过量饮酒可致人猝死 久坐少动容易导致猝死 炎热的夏天最易诱发猝死 人为何会在睡眠中猝死 预防猝死：健康睡眠的宜与忌 憋尿也有可能诱发猝死 吸烟者更容易引起猝死 心脑血管病猝死清晨多发 洗浴不当容易诱发猝死 气温突变容易诱发中老年人猝死 睡前热水泡脚能防止睡眠中猝死 洗冷水浴要当心 睡前饮水有利于预防猝死 麻将致人死，娱乐宜有度 猝死往往与时间有关

第七章 关注易诱发猝死性疾病的防与治 适应性高血压最危险 如何早期发现高血压 高血压危象的紧急处理 何谓心源性猝死 何谓冠心病 冠心病的早期发现 冠心病心绞痛的急救方法 马季先生猝死，敲响预防心肌梗死的警钟 何为脑出血 预防猝死：脑出血的早期信号 心肌炎为什么能轻易致人猝死 预防心肌炎猝死关键在于早期发现 先天性心脏病患者要警惕猝死 主动脉瘤是猝死的定时炸弹 胸主动脉瘤的症状和治疗 腹主动脉瘤的临床信号有哪些 什么是心脏瓣膜病 老年人要防钙化性心瓣膜病 你真的过于肥胖吗 肥胖和猝死的关系 肥胖也能致人猝死 肝硬化患者为什么会出现猝死 预防肝硬化猝死要强调大原则 预防心脏震击猝死综合征 哮喘猝死多由于憋死 便秘也会诱发猝死 便秘的自我简单疗法 哪些消化道疾病易致人猝死 不可忽视低血糖致人猝死 猝死为何多发生在更年期

第八章 生活中猝死的预知与急救 心源性猝死是可以预知的 猝死后的心肺复苏操作 人工呼吸的几种操作方法 急性心肌梗死性猝死的急救方法 针灸抢救猝死宜选的应急穴位参考文献

<<拯救猝死>>

章节摘录

第一章 不断累积的杀手——疲劳性猝死相传，沙漠上的一支古老的游牧部落长期迁徙，居无定所。但无论去何方，他们都有一个固定的习惯：每行走两天，就必须停下来休息一天！

曾有外人询问部落首领：“为什么你们要坚持走两天休息一天呢？”

”年迈的部落首领耐心地解释道：“我们的脚步走得太快，而我们的灵魂走得太慢，走两天休息一天，就是为了等我们的灵魂赶上来！”

”如今，我们每天都在不停地赶路、奔波、追逐成功，我们想要的东西太多了，而上天给予我们的时间又太少了。

很多时候，我们只是惦记着心中的顶峰，走得太过匆忙、执著、焦急，顾不上欣赏沿途的风景，忽视了给自己的身心缓冲和恢复能量的机会。

倘若成功透支了你的身心健康，使你的心灵与肉体失衡，那得到的成功又有什么意义呢？

1 “过劳死”已成为一种劳动灾难“过劳死”一词源自日本，是一种现代特殊的死亡现象。

目前，我国对“过劳死”一词仍有争议。

简单的解释就是超过劳动强度而致死，也有人将“过劳死”定义为由于长期慢性疲劳而诱发的猝死，即在劳动过程中，正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳积蓄并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状态。

总的来说，“过劳死”是一种劳动灾难，是由于劳动者承担超时、超强度的工作任务引发的。

“过劳死”并非一朝一夕而致，是日积月累逐渐积攒的。

有的人仗着身体底子好、健康强壮，工作起来往往不要命，玩起来又酣畅淋漓，长期生活不规律，久而久之，终于积劳成疾，酿成憾事。

“过劳死”往往与慢性疲劳综合征和亚健康有关。

2 亚健康与慢性疲劳综合征2003年1月的一天，刘某的身体突然不支，几乎无法正常工作。

用刘某的话说处于“亚健康”状态，由于工作压力繁重，已经超出了身体所能承受的负荷。

后来刘某在朋友剪下来的一张报纸上，看到美国疾病控制中心好像把他这种状态诊断为“慢性疲劳综合征”。

他还发现，在日本20世纪七八十年代就开始出现过许多这种患者，不过那里的称呼更直接、更可怕，把慢性疲劳综合征引起的死亡称为“过劳死”。

<<拯救猝死>>

编辑推荐

《拯救猝死》从引起猝死的诱因入手，深入浅出地介绍了疲劳性猝死、运动性猝死、药物性猝死、性猝死、不良情绪猝死、不良饮食诱发猝死、不良起居习惯诱发猝死的原因和预防猝死的方法，指导人们养成科学的生活方式。

<<拯救猝死>>

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>