

<<做自己的医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的医生>>

13位ISBN编号：9787509106327

10位ISBN编号：750910632X

出版时间：2006-9

出版时间：人民军医出版社

作者：王硕

页数：383

字数：367000

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>

<<做自己的医生>>

内容概要

21世纪是生命科学的世纪。

当我们这个13亿人口的大国，乘着现代化的列车风驰电掣地奔向小康时，健康生活已成为每个人追求的目标。

而只有了解了健康，才能管理健康、投资健康、获得健康。

本书以科学育儿、长寿之道、关爱女性、合理膳食等保健知识为主，深入浅出地介绍了一些日常保健原则，适合作为家庭保健使用。

本书是《健康报》为其75周年社庆之际特别推出的两部家庭保健用书之一，本书从常见疾病和家庭小药箱说起，从寻找心灵快乐、如何“性福”生活落笔，深入浅出，犹如一碗淡淡的清茶，容您细细品味。

<<做自己的医生>>

书籍目录

就医指南 你会看医生吗 1.对号入座学会挂号 2.看医生,有备而去 3.怎样对医生述说病情 4.应与医生讨论的七件事 5.看病还需多问病 6.何种疼痛需就医 7.吐血要辨“咯”与“呕” 8.“器质性”“功能性”之别 9.阴性好?阳性好? 10.虚脱与休克不是一回事 11.“消炎”不能全用消炎药 12.胆固醇也有“功” 13.人体赘生物——息肉 14.发热不一定是感染 15.也谈排“毒”清“垃圾”相互关联的心脑肾疾病 16.警惕扩张型心肌病 17.“小”感冒引起“大”心病 18.警惕心梗异位放射痛 19.冠心病患者需要记住4.68 20.冠心病加重有信号 21.手背提示心脏病征兆 22.风心病与脑栓塞 23.自己怎样判断血压高低 24.高血压病不能仅仅测血压 25.“心肌劳损”与高血压有关 26.何为症状性高血压 27.小脑中风威胁青壮年 28.高血压常伴高尿酸血症 29.单纯降压难防卒中 30.短暂性脑缺血发作的表现 31.脑缺血病根可能在颈动脉 32.尿毒症为何越来越多 33.根据肌酐判断病情 34.肾囊肿是退行性疾病 与美好生活相伴的代谢病 35.代谢综合征诊断标准 36.血脂异常表现多 37.将军肚对糖尿病人危害大 38.糖尿病的隐形症状 39.警惕首发关节炎的糖尿病 40.疝痛反复发查查糖尿病 41.不可忽视糖耐量降低症 42.痛风是终身性疾病 43.易被误诊为肾病综合征的甲减 折磨人的呼吸消化病 44.六种感冒症状大意不得 45.“湿翻拍咳”拯救慢阻肺 46.食道憩室属良性疾病 47.转氨酶高不都是肝炎 48.黄疸不一定是肝炎 49.夫妻间传染乙肝少 50.甲肝免疫力没有“终身制” 51.乙肝患者复查须知 52.怎样才能治愈慢性乙型肝炎 53.乙肝治到啥时才算好 54.肝硬化——先有风后有雨 55.警惕慢性肝炎发生癌变 56.术后结石何以复生 特制顽固的皮肤病 57.内外因素导致湿疹反复发作 58.湿疹顽固治疗有方 59.牛皮癣只能控制不能根治 60.伤口怎样不留痕 61.压力疗法压平瘢痕 动就现痛的骨科疾病 62.后枕部痛可能是颈椎病 63.诊断侧佳病有时X线检查“不灵” 64.肩周炎是个大家族 65.腰椎管狭窄中老年多发 66.腰痛当心椎管狭窄 67.椎间盘突出症要不要手术 68.腰突症术后为何疼痛不减 69.坐骨神经痛须查病根 70.从髋关节疼痛谈股骨头坏死 71.半月板损伤尽早手术 72.关节置换不必等到万不得已 73.治疗类风湿抓住“黄金期” 不可小视的五官疾病 74.眼病中的真真假假 75.视网膜脱离也可治疗 76.“掩蔽”方法治耳鸣 77.持久干咳掏掏耳朵 78.耳鸣提示了什么 79.突然耳聋马上治 80.鼻内镜降伏慢性鼻炎 81.鼻炎：“干燥”“萎缩”各不同 82.怎样治疗噪音病 83.补好的牙齿为何又被“蛀” 需要勇敢面对的肿瘤 84.血管瘤型肝癌易误诊 85.大肝癌未必是“晚期” 86.大肠癌转移“爱”肝脏 87.痢疾直肠癌易混淆 88.贫血可能缘于骨髓瘤 89.警惕皮肤“回状红斑” 90.血尿无痛警惕患癌 91.揪出躲在肺炎后的骨髓瘤 92.首次诊疗很关键 医生靠什么诊断疾病 93.动态心电图诊断冠心病 94.冠心病诊断“金标准” 95.做核素检查避免无谓“搭桥” 96.降压前做个颈部血管彩超 97.做颈动脉彩超测脑梗死危险 98.肺内病变难确诊怎么办 99.消化系疾病如何选择检查项目 100.B超的优势与不足 101.“迷你”新秀——超细胃镜 102.查幽门螺杆菌胃镜最准 103.胃镜检查之后五项注意 104.“七拐八弯”的结肠镜诊断 105.别忽视了专项体检 106.长期低热做哪些检查 107.您了解肿瘤标记物吗 108.你会使用水银柱血压计吗 医学有哪些新进展 109.介入治疗与搭桥手术 110.微创手术——腹腔镜手术 111.体外碎石会不会伤肾 112.治胆胰病可用十二指肠镜 113.现有哪些“刀” 114.神奇的干细胞 115.冷冻肿瘤细胞留下新希望 116.“以毒攻毒”的生物疗法 117.放射性核素缓解骨转移痛 118.斩杀肝癌有利剑——射频疗法 119.超声聚焦不开刀治肿瘤 120.长了“眼睛”的放射线 121.不开刀能治静脉曲张吗 122.查查自己有无淤血症用药宝典 用药之前先学习 1.如何看进口药品上的标识 2.处方与药品说明书不一样怎么办 3.“慎用”的含义是什么 4.耐受、耐药是两回事 5.非处方药也有危险 6.自用“药”莫超过5天 7.用药自我保护五要点 8.剩余药品该扔就扔 9.化验前慎用 10.“惜药如金”肝受益 11.夏季用药三不宜 12.使用抗菌药有“家规” 13.抗感染药物使用要得当 14.布洛芬不宜与“庆大”等联用 15.灭滴灵不是妇科“专利”药 16.抗生素用量不足也是滥用 17.服维c防感冒三误区 18.偏头痛服药宜早勿过量 19.治疗头晕如何选药 20.阿莫西林不是家庭常备药 21.用“先锋”须禁酒 22.服抗甲状腺药物忌间断 23.睡前慎用止咳药 24.合理选药正确吸入 25.如何防范抗结核药物的不良反应 26.慢性肾功能不全的“营养药” 27.前列腺增生首先用药治 28.如何预防干扰素“流感”反应 29.类风湿关节炎患者用激素因人而异 30.别轻易放弃化疗武器 31.“全麻”后人会变傻吗 慢性病人学会与药打交道心灵驿站 读懂我们自己 自己寻找快乐 为未来做好准备 睿智应对生活 心理也有健康问题 “性福”生活 “性福”需要知识 性,也需要学习 性病,

<<做自己的医生>>

大大方方地治疗

<<做自己的医生>>

章节摘录

2.看医生，有备而去大多数人可能对到医院看病感到紧张，排队等候时间长不说，好不容易轮到自己，却三言两语就被医生给“打发”了。

来看看外国专家的建议，也许会给我们一些启发和帮助。

(1) 事先做好准备工作。

事先列下症状和自己想要知道的问题清单.看医生时带上：记下上次看病以来任何与你的健康状况有关的东西。

如果这次见的是此前没有打过交道的医生，带上你的家族病史记录和你自己的病历资料。

准备好你在上一位医生那里接受的治疗记录和x线照片。

如果你的前任医生没把这些资料转交给你，要确保这些资料在你看病前已经转交给你要拜访的下一位医生。

(2) 让医生知道你了解多少信息。

直接告诉医生你想了解多少信息、哪类信息，请他们根据你的需要做出相应的调整。

针对不同的医生，要采取不同的沟通办法。

如果你觉得医生没有倾听你的陈述，就要以一种委婉的方式说：“医生，这个对我很重要，希望您能够认真考虑这个问题。

”

(3) 要诚实，尽管有些问题会令人尴尬。

有些人发现很难和医生说什么原因导致现在这种最痛苦的病情，比如阳痿或大小便失禁，甚至性生活紊乱、手淫等。

对于那些难以启齿的病情，可以事先写在纸上，见面后递给医生。

当医生询问你的病情时，即使难以启齿，也一定要诚实回答。

(4) 询问医生开具的每种新药。

拿到处方时，要确保自己知道下列信息：药物的名称，为什么开这种药，服用这种药的时间、方法，多久才停止服用这种药，服药期间有无禁忌，服用这种药物可能会产生哪些副作用，如果出现这些副作用你应该如何处理等等。

如果你不愿意服用医生开具的某种特定的药，离开医生办公室前一定要说清楚。

有时候，哪怕最不经意的非处方类制剂都可能对方用药产生逆反作用。

通过与医生交谈，你应该能够做出自己和医生都满意的用药选择。

(5) 看医生时带上纸笔以便作记录。

(6) 如果对检查和治疗有自己的看法，尽管告诉医生。

<<做自己的医生>>

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>