

<<精神及神经系统健康255问>>

图书基本信息

书名：<<精神及神经系统健康255问>>

13位ISBN编号：9787509119051

10位ISBN编号：7509119057

出版时间：2008-8

出版时间：人民军医出版社

作者：罗明泉 编

页数：220

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>

<<精神及神经系统健康255问>>

内容概要

本书介绍神经衰弱、失眠、帕金森病、老年痴呆、抑郁症等常见精神及神经系统疾病的基本知识及简便自疗方法。

包括每种疾病的一般知识、临床表现、预防措施、医药治疗、按摩疗法、体育疗法、饮食疗法、心理疗法、自我调养、护理保健等方面内容。

本书通俗易懂，实用性强，适合患者家属和广大群众阅读使用，也适合医护人员参考。

书籍目录

第1章 神经衰弱 一、一般知识 1. 神经衰弱是怎样的一种疾病？

2. 神经衰弱的发病原因有哪些？

3. 神经衰弱分哪几种类型？

4. 哪些人易患神经衰弱？

二、临床表现 5. 神经衰弱的预警信号和典型表现有哪些？

6. 神经衰弱的临床表现有哪些？

7. 如何诊断神经衰弱？

8. 如何鉴别诊断神经衰弱？

三、医药治疗 9. 神经衰弱的治疗原则是什么？

10. 治疗神经衰弱的常用西药有哪些？

11. 治疗神经衰弱的中成药有哪些？

12. 如何选用安眠、镇静、抗焦虑药物？

13. 中医如何治疗神经衰弱？

14. 治疗神经衰弱的天然药物有哪些？

15. 治疗神经衰弱的常用药枕有哪些？

16. 治疗神经衰弱的常用药敷有哪些？

四、按摩疗法 17. 神经衰弱患者如何进行经穴按摩？

18. 神经衰弱患者如何自我按摩？

19. 神经衰弱患者如何做睡前4步按摩法？

20. 神经衰弱患者如何做5步按摩醒脑法？

21. 神经衰弱患者如何指压改善睡眠？

22. 如何按摩治疗神经衰弱？

23. 按摩疗法的注意事项有哪些？

五、体育疗法 24. 运动对神经衰弱有何作用？

25. 神经衰弱的运动原则是什么？

26. 神经衰弱患者如何散步？

27. 神经衰弱患者如何慢跑？

28. 神经衰弱患者如何登楼？

29. 神经衰弱患者宜经常开展的活动项目有哪些？

30. 神经衰弱患者如何做治疗操？

31. 神经衰弱患者如何进行放松性训练？

32. 神经衰弱患者如何做肌肉放松操？

33. 神经衰弱患者如何做安神助眠操？

34. 神经衰弱患者如何做卧床安眠保健操？

35. 神经衰弱患者如何做祛病健身早操？

36. 神经衰弱患者如何做醒脑健身操？

37. 神经衰弱患者如何做全身健身操？

38. 神经衰弱患者体育疗法注意事项有哪些？

六、饮食疗法 39. 神经衰弱患者的饮食原则是什么？

40. 对神经衰弱有治疗作用的天然食物有哪些？

41. 神经衰弱患者应忌食哪些食物？

七、心理疗法 42. 情绪对神经衰弱有何影响？

43. 神经衰弱患者常见的精神心理问题有哪些？

44. 神经衰弱患者如何调摄神志？

45. 神经衰弱患者如何解脱不良情绪？

<<精神及神经系统健康255问>>

八、自我调养 46. 神经衰弱患者如何选择适宜的居室？

47. 神经衰弱患者在日常生活中如何自我调养？

48. 神经衰弱患者如何进行沐浴治疗？

第2章 失眠 一、一般知识 1. 什么是失眠？

2. 失眠和失眠症是一回事？

3. 诊断失眠的标准是什么？

4. 引起失眠的原因主要有哪？

5. 中医认为失眠的原因有哪些？

6. 老年人常见的失眠原因有哪些？

7. 儿童失眠常见原因有哪些？

8. 失眠对人体健康有什么危害？

.....第3章 帕金森病第4章 老年痴呆第5章 抑郁症

章节摘录

第1章 神经衰弱 一、一般知识 1.神经衰弱是怎样的一种疾病？

神经衰弱是一种神经系统的慢性病。

它是由于大脑神经活动长期处于紧张状态或长期过度疲劳、忧虑，或创伤及睡眠不足等因素，导致大脑兴奋和抑制功能失调而产生的一种神经功能性障碍。

神经衰弱是以烦恼、衰弱为主要表现的神经症，并非神经系统的病理改变所引起。

神经衰弱患者绝大多数症状轻微，但由于被失眠、头晕、疲劳、记忆力减退、躯体不适等症状长期困扰，因此严重影响患者的工作、生活和健康。

据调查统计，在15~59岁的居民中，神经衰弱的患病率为13%，占全部神经症病例的58.7%，占内科门诊人数的10%，占神经精神门诊人数的40%，明显超过其他神经症。

神经衰弱的发病特点为女性发病率明显高于男性，多起病于青壮年，集中在15-39岁，以脑力劳动者居多。

有性格偏向的人、体质欠佳的人、生活环境不良的人易于发病。

2.神经衰弱的发病原因有哪些？

神经衰弱的发病原因十分复杂，至今尚无定论。

一般认为，在个体易感素质的基础上，加上诱发因素的刺激，是导致神经衰弱的主要原因。

(1) 易感素质：素质是人类个体的先天遗传与后天环境、文化教养等相互作用下形成的内在固有特性。

性格：相当一部分神经衰弱患者性格内向，不善交际，孤僻、胆怯、自卑、刻板、不知变通、多愁善感、感情丰富、敏感、多疑、处事能力差、做事谨小慎微、依赖性强、遇事容易紧张或有焦虑倾向、脾气急躁易激怒、易紧张或人际关系不良等。

在某些事情上却又好表现自己，欲念过高，脱离实际。

对喜、怒、哀、乐等情感反应强烈又不能控制。

正由于上述这些人格特征，导致其适应环境不良、对应激的应对机制欠佳，当遇到对别人来说是无足轻重，完全能排解的心理矛盾和精神压力时，他们往往无法面对，容易形成内心冲突，久之便导致发病。

气质：医学上将精神神经活动分为4种基本类型：不可抑制型、活泼型、安静型和弱的抑制型。

在不同类型的人群中，神经衰弱发病率有所不同，弱抑制型和不可抑制型的人容易患神经衰弱，说明神经衰弱的发生与气质性格有关。

.....

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>