

<<老年常见病合理治疗答疑>>

图书基本信息

书名：<<老年常见病合理治疗答疑>>

13位ISBN编号：9787509128503

10位ISBN编号：7509128501

出版时间：2009-8

出版时间：人民军医出版社

作者：马建林，曾广民 主编

页数：270

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>

<<老年常见病合理治疗答疑>>

内容概要

本书共分9章，以问答的形式简要介绍了影响老年人健康的主要疾病及危险因素，以及生活方式对健康长寿的重要性；具体分析阐释了目前发病率较高、严重影响老年人健康的高血压病、糖尿病、冠心病、脑卒中（中风）和恶性肿瘤的主要病因、预防措施、合理治疗的方法等，并针对引发这些疾病的主要病因提出“戒烟限酒、加强运动、合理膳食、均衡营养”等有效的干预措施，强调通过提高健康意识和改变不良生活方式来实现健康长寿的目的；倡导人们应当了解卫生经济学常识，做一个聪明的健康投资人。

本书内容简明实用，语言通俗易懂，适于健康人群和一般病人，尤其是中老年朋友阅读，也可供各级医务人员和疾病预防控制中心卫生防疫工作者参考，还可作为社区健康教育的宣传资料。

<<老年常见病合理治疗答疑>>

作者简介

马建林，1958年出生于山东临沂，1996年毕业于同济医科大学并获医学博士学位，现任海南省人民医院心血管内科主任、教授、主任医师，海南省医学会心血管专业委员会常委，海南省心血管领域主要学科带头人、有突出贡献的优秀专家，兼任国内8种医学专业期刊编委。

发表论文86篇，其中发表于国家级核心期刊54篇，国外“CHEMICAL ABSTRACTs”收录1篇。获“中华心血管病杂志”优秀论文二等奖1篇、“全国北方高校优秀论文”二等奖1篇；主编、参编专业著作7部；参与国家级科研课题2项、省级科研课题4项，主持省级课题研究2项。获省科技进步一等奖1项（第一完成人）、三等奖1项。

<<老年常见病合理治疗答疑>>

书籍目录

- 第1章 影响健康的危险因素及主要疾病
1. 影响人类健康的主要危险因素有哪些？
 2. 2006年我国城乡居民主要死亡原因是什么？
 3. 中国居民营养与健康现状如何？
 4. 恶性肿瘤的主要危险因素有哪些？
 5. 心血管病危险因素有哪些？
 6. 高血压病是心脑血管病的最重要危险因素吗？
 7. 冠心病的主要危险因素有哪些？
 8. 脑卒中的主要危险因素有哪些？
 9. 糖尿病发病的危险因素有哪些？
 10. 糖尿病有什么危害？
 11. 糖尿病能增加急性冠脉综合征患者的死亡率吗？
 12. 肥胖对健康有什么影响？
 13. 吸烟为什么对健康有害？
 14. 血脂异常的危险因素有哪些？
 15. 血脂异常有什么危害？
 16. 哪些人易患骨质疏松？
 17. 人类死因的变迁及寿命延长的秘诀是什么？
 18. 你了解人体发病的“魔鬼时刻”吗？
 19. 老人应警惕清晨出现的哪些生理异常？
- 第2章 生活方式对健康长寿的重要影响
1. 生活方式对健康有什么重要意义？
 2. 什么是健康的生活方式？
 3. 健康的生活方式有哪些主要内容？
 4. 不良生活方式的危害是什么？
 5. 常见的不良习惯有哪些？
 6. 便秘的危害有多大？
 7. 为什么要强调戒烟限酒？
 8. 戒烟是否会导致肥胖症？
 9. 如何减轻体重？
 10. 饮茶为什么对健康有益？
 11. 饮食、体力活动与慢性病有什么关系？
 12. 运动有哪些重要意义？
 13. 如何决定运动量？
 14. 高血压患者改变生活方式的意义何在？
 15. 高血压病健康教育的内容和目标是什么？
 16. 糖尿病高危人群生活方式干预的作用优于药物吗？
 17. 《中国居民膳食指南》的要点是什么？
 18. 健康膳食与健康体质有什么重要意义？
 19. 有粗有细，不甜不成，少食多餐有什么意义？
 20. 为什么要控制盐的摄入？
 21. 哪些食物可以防癌？
 22. 日常食用的动物类食物胆固醇的含量如何？
 23. 保健品有多大的保健作用？
 24. 心情对健康有什么影响？
 25. 性生活对健康长寿有什么影响？
-第3章 高血压病的危害及其防治对策第4章 控制糖尿病刻不容缓第5章 血脂异常的危害及防

<<老年常见病合理治疗答疑>>

治意义第6章 合理治疗冠心病第7章 脑卒中的预防与康复第8章 恶性肿瘤及其他疾病的干预第9章
了解卫生经济学常识，做聪明的健康投资人

<<老年常见病合理治疗答疑>>

章节摘录

提倡健康先要从“心”开始！

面对生活和生存的压力，如何维护心理健康，有人提出心理健康的5大要素：职场中的人际关系和学会与上司沟通；心理减压，调节与控制自己的情绪；正确对待工作与家庭；利用好8小时工作以外的生活和休闲娱乐等，多去享受户外大自然的美景和阳光，定期地和朋友相聚、谈心、游玩；从容应对各种烦恼与困惑，让生命的每一天都充满健康与快乐，享受生活，阳光灿烂。

尤其是老年人，他们快乐的定义应该是身体健康，经济上有安全感，被社会接受，不感到寂寞，觉得自己有所用，有信仰，有满足感。

幸福老人都有一个共同的特点，就是善于接受并适应无法避免的困境，善于从中求乐，除了健康是快乐生活之本外，幸福没有标准，主要在于你对生活的态度。

一个情绪乐观者不但可减少患病的可能性，有利于疾病的治疗，更有利于健康长寿。

有人说性的满足是健康长寿的基础，没有性的满足就很难健康长寿。

理由是性生活时体内激素分泌旺盛，性高潮时心跳加快，血液循环增速；性兴奋给人带来精神愉快，心理满足，可促使体内激素、酶、乙酰胆碱的分泌，促进血液流畅，使神经细胞的兴奋性调节到最佳状态，可以提高全身的免疫功能，增强机体抗病能力，可以防止早衰，保持关节灵活。

性爱可以减少生活上的压力，可以帮你更快、更好地入睡。

有证据显示婚姻美满的较单身和离婚的更长寿。

性爱对心血管和血液循环也有裨益，性爱还是一种激烈的运动，可使心血管系统达到良好的运动量。

.....

<<老年常见病合理治疗答疑>>

编辑推荐

健康与长寿的关键在于：提高健康意识、采取健康的生活方式、干预主要危险因素、而不是依赖药物和保健品。

<<老年常见病合理治疗答疑>>

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>