

<<MAYO CLINIC个人健康指南>>

图书基本信息

书名：<<MAYO CLINIC个人健康指南>>

13位ISBN编号：9787510036361

10位ISBN编号：7510036364

出版时间：2011-8

出版时间：世界图书出版公司

作者：玛莎·米尔曼

页数：282

译者：杨筱,石洪

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>

## <<MAYO CLINIC个人健康指南>>

### 内容概要

玛莎·米尔曼主编的《MAYO CLINIC个人健康指南(第六版)》提供了与健康有关的300多个医学问题的答案，这些资讯可靠、实用，易于理解。

《MAYO CLINIC个人健康指南(第六版)》主要包括8个部分的内容，分别是急救、全身性症状、常见病症、特定病症、精神健康、保持健康、健康与工作环境，健康消费。

本书带有工具书性质，便于读者在有具体的健康问题时，可以较快地找到需要查阅的地方。

作者简介

作者：(美国)玛莎·米尔曼 译者：杨筱石洪

书籍目录

准备，检查！

1 急救

1.1 心肺复苏法

1.2 窒息

1.3 心脏病发作

1.4 卒中

1.5 中毒

1.6 大出血

1.7 休克

1.8 过敏反应

1.8.1 食物过敏

1.8.2 药物过敏

1.9 咬伤

1.9.1 动物咬伤

1.9.2 人咬伤

1.9.3 蛇咬伤

1.9.4 昆虫叮咬

1.9.5 蜘蛛咬伤

1.9.6 虱咬伤

1.10 烧伤

1.10.1 化学品灼伤

1.10.2 日光灼伤

1.10.3 电击伤

1.11 冷天气引发的疾病

1.11.1 冻疮

1.11.2 体温偏低

1.12 割伤、擦伤和伤口

1.12.1 小伤口

1.12.2 刺伤

1.13 眼部创伤

1.13.1 角膜磨损(擦伤)

1.13.2 化学品溅入

1.13.3 异物入眼

1.14 食物引发的疾病

1.15 热疾病

1.16 有毒植物

1.17 牙病

1.17.1 牙痛

1.17.2 牙齿脱落

1.18 外伤：骨骼和肌肉创伤

1.18.1 脱臼

1.18.2 骨折

1.18.3 扭伤

1.19 外伤：头部创伤

<<MAYO CLINIC个人健康指南>>

- 2 全身性症状
- 3 常见病症
- 4 特定病症
- 5 精神健康
- 6 保持健康
- 7 健康与工作环境
- 8 健康消费

章节摘录

版权页：插图：积极行动前需要快速决断：是否待在目前的位置？  
或最佳选择是疏散？

如何与家人和朋友联系上？

你的决断依赖于个人的常识和对紧急危险的知识。

更好地应对这些危险的准备措施包括：· 了解情况。

确定你所处区域可能发生的灾害类型，如洪水、森林火灾、传染病、危险品泄漏等。

了解你如何能在第一时间得到发生紧急情况的通知。

方式有很多，包括广播、电视或应急人员挨家挨户通知。

可考虑购买天气报警电台，以便更早地获得紧急情况的警报。

· 保持联系。

确定一个紧急联系电话，以便所有家人都能在紧急情况中与你保持联系，例如选择某个家人或朋友的住宅电话作为紧急联系电话。

需注意的是，当发生重大损坏性情况时，与远方的家人、朋友保持联系往往比与附近的人保持联系容易。

明智的选择是，每个地区都备份一个联系人。

· 决定是避难还是疏散。

有时候，待在你现在所处的位置避难可能更安全。

这时，就需要依赖你的灾难储备物。

· 计划疏散。

如果必须疏散，确定在哪儿你和家人能够团聚。

知道如何关闭家中的水电和煤气。

如有可能，带着宠物一起疏散。

应总是保持你的交通工具中油箱油量不少于一半。

· 保持平静。

重大紧急事件通常是出乎意料的和无法控制的。

对这些事件的压力可能会引起恐慌和混乱。

你能否做出明确的选择取决于： 事先演练急救计划 了解所在社区的资源 带着孩子一起准备和演练。

编辑推荐

《MAYO CLINIC个人健康指南(第6版)》中，MAYO CLINIC的专家们提供了简单而实用的权威医学意见，人们可以参考《MAYO CLINIC个人健康指南(第6版)》检查自身症状，确定是否要去就医。同时，专家们咨询医疗相关人员、制定员工健康计划的职员和经理，了解在工作场所中什么样的疾病和损伤最为显著。

作者在《MAYO CLINIC个人健康指南(第6版)》里着重阐述了怎样预防疾病、怎样在疾病恶化之前发现疾病、怎样避免医疗高成本问题。

你有健康问题吗？

MAYO CLINIC有答案！

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>