第一图书网, tushu007.com

<<走进男性健康生活>>

图书基本信息

书名：<<走进男性健康生活>>

13位ISBN编号：9787510038440

10位ISBN编号：7510038448

出版时间：2011-8

出版时间：世界图书出版公司

作者：哥肯·佛克

页数：199

译者：李振华

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

<<走进男性健康生活>>

内容概要

哥肯·佛克编著的《走进男性健康生活(畅销版)》指出：21世纪男性健康新指标——男性健康要科学引导，和谐生活从健康做起。
一项男性健康调查数据显示，男性的预期寿命短于女性，男性的生命质量比女性低。
事实上，男人活到40岁的时候，由于年轻时的疏忽而对身体造成的损害，此时都会陆续出现端倪，为了保障男性的健康，《走进男性健康生活(畅销版)》教你如何从生活的细节照顾做起。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者:（荷）佛克

<<走进男性健康生活>>

书籍目录

男性的一生
婴儿期和儿童期
婴儿期：出生后第1年
学步期：1～3岁
学龄前期：3～6岁
小学期：6～11岁
发育期
12岁
15岁
发育阶段
男性发育期的激素变化
青少年和青春期
青少年的特点
青春期的常见问题
男性泌尿生殖器
精子
成年期
青年男性
中年男性
成熟的中年男性
老年期
老年男性
面容的变化
感觉的变化
男性的更年期
男性健康
关注你的健康：定期的全面体检
一般体检
眼睛检查
听力检查
血液检查
尿液检查
心血管健康——心脏功能检查及
血压测定
尿道和男性特有疾病的检查
泌尿系统检查
前列腺检查
乙状结肠镜和结肠镜检查
饮食与营养
我们为什么需要进食
食物中的能量
维生素和矿物质：功能及食物来源
健康均衡的饮食
各年龄层的饮食需求
饮食失调病症：厌食症、贪食症、

健康食品症
厌食症和贪食症
健康食品症
肥胖
高脂血症
糖尿病
糖尿病患者的饮食控制目标
心理健康
什么是焦虑？

什么是压力？

压力对身体的影响
忧郁
酗酒
药物成瘾
强迫行为
吸烟
人们为什么吸烟？

吸烟者的面容
男性的皮肤
什么是皮肤？

皮肤类型有哪些？

皮肤状况
阳光与皮肤
改变皮肤人体穿孔、文身和去除体毛
体能锻炼和运动
运动的好处
体能锻炼的风险运动损伤和健身狂
职业健康
与职业有关的危险因素
不良建筑综合征
办公室工作与健康
背痛
常见不适
如何保护你的背部
头痛
美容和整形
男性和整容手术
男性：性和性行为
勃起、射精和性高潮
性觉醒
手淫
安全的性行为

安全的性行为
危险的性行为
男性应该了解女性
女性生理结构
女性的性问题
计划生育与避孕
计划生育与避孕
男性避孕方法
输精管结扎术
女性避孕方法
男性与怀孕
怀孕
怀孕的进程
胚胎的发育阶段
父亲的角色
夫妻与怀孕
当妻子怀孕时丈夫要做的事情
不孕症
什么是不孕症
男性不育症的检查
勃起功能障碍
什么是勃起功能障碍
勃起功能障碍的药物治疗
射精障碍：早泄
早泄
男性的性行为
性成瘾症与性欲低下
性成瘾症
什么是性欲低下
疾病与症状
附睾炎
阴囊水肿
阴囊肿胀
睾丸炎
阴茎异常勃起
阴茎异常勃起
睾丸扭转
慢性尿道炎
佩罗尼病
腹股沟疝气
获得性免疫缺陷综合征(艾滋病)
获得性免疫缺陷综合征(艾滋病AIDS)
性行为感染症
发病率和分类
心血管疾病
心血管系统
阴茎癌和睾丸癌

阴茎癌
睾丸癌
男性脱发症
男性脱发
前列腺疾病
前列腺
甲状腺、腮腺炎疾病
甲状腺
腮腺炎
流行性腮腺炎

章节摘录

甲状腺、腮腺炎疾病　尽管女性为罹患甲状腺疾病的高危险群，但因男性甲状腺疾病的患者常继发勃起障碍和不孕症，故也应引起重视。
　甲状腺　甲状腺位于颈部，喉结的正下方，是有如蝴蝶形状的腺体，由两侧叶和中间峡部组成。
其重量大约21克，有分泌甲状腺素T3和T4的功能。
　甲状腺激素能够调节细胞的代谢，对于维持身体各部分的正常功能是不可或缺的。
　甲状腺激素的分泌受另一腺体——垂体的调节，而垂体则受下丘脑的调控。
垂体分泌的促甲状腺激素(TSH)可促进甲状腺激素的分泌。
　如果甲状腺功能减低，垂体会增加TSH的分泌量。
相反，如果甲状腺功能亢进症，垂体分泌的TSH量会减少。
　甲状腺激素可以调节身体代谢，如调节多种功能器官的代谢率。
　与甲状腺激素分泌指数有关的代谢障碍有两种：　甲状腺功能亢进症(简称甲亢)　当血液中甲状腺激素指数超过正常指数时就会导致甲状腺功能亢进。
甲亢产生的原因包括甲状腺激素生成过多或需甲状腺治疗的患者服药量太大。
　导致甲亢的疾病有很多，最常见的是格雷夫斯病(Graves)，即突眼性甲状腺肿(自身免疫病)和甲状腺结节(良性肿瘤)。
在由病毒或甲状腺的发炎现象所致的亚急性甲状腺炎中，甲亢也时有发生。
　在极少数情况下，甲亢的产生可能是因脑下垂体肿瘤或睾丸肿瘤使促甲状腺激素分泌过量所致。
　格雷夫斯病(突眼性甲状腺肿)也有其他症状表现，如踝部水肿、眼球凸出。
　在老年患者中甲亢的症状不那么典型。
其表现可有充血性心脏衰竭、无明显症状的体重减轻、心律不齐、精神错乱等。
　对药物进行定期评估和一般的检测是非常重要的。
相对而言，导致甲亢较为常见的现象，大多是在治疗甲状腺功能减退症时，患者服用甲状腺激素的药物过量所致。
甲状腺激素的服用量应根据患者自身情况给予估计和调整。
　甲亢的诊断非常简单，但要确定是否为甲亢则必须根据明确的症状和现象。
在甲亢的始发期，常出现莫明其妙的焦虑和紧张，然而，藉由询问病史和身体检查可以发现一些甲亢的症状和现象，而后，实验室检查可以完成甲亢的确诊。
　在甲亢病例中，TSH指数低于正常指数(甚至检测不到)。
随着时间的推移，激素T3、T4指数升高。
除检测血样中TSH、T3、T4指数之外，超声波检查或核子扫描都是有必要的。
　何谓甲状腺肿　甲状腺肿是与肿瘤和发炎症状无关的甲状腺肿大。
它常常在甲状腺分泌的甲状腺素无法满足身体需要时发生。
肿大的甲状腺可以产生更多的激素，在甲状腺激素轻微缺乏的情况下可以起代偿作用。
　仅在表现出甲亢的症状时才需要治疗。
可以采用放射性碘治疗肿大的甲状腺，使其体积减小，也可藉外科手术切除部分腺体组织(甲状腺切除术)。
服用少量的碘有助于治疗因饮食中碘的缺乏而造成的甲状腺肿。
　一般来说甲亢是可以治愈的。
因甲亢而致死的患者罕见。
对于甲亢患者来说，严格遵从医生的指示是非常重要的。
　以心血管系统为例，当对代谢加快的症状进行治疗时，患者可能感到疲乏或出现小的危象。
甲亢患者一定要适量休息，避免情绪激动或激烈的运动，禁止服用可能引起代谢增加或兴奋心血管系统的药物(如减轻鼻腔充血的药物、兴奋剂、减肥药等)。
　甲亢的症状　焦虑和亢进；　心悸和震颤；　忧虑和失眠；　怕热、多汗、胸闷；　情绪改变、易激怒；　脱发；　肌肉萎缩；　体重降低；　疲乏无力；　食欲减退；　肠道不适；　高血压。

甲状腺功能低下症　甲状腺功能低下症的病因为甲状腺激素释放量减少。
甲状腺功能低下症可能会诱发某些症状，有时甚至会影响到整个身体的正常功能。
甲状腺功能低下症最常见的原因为桥本甲状腺炎。
在这种疾病中，身体的免疫系统攻击破坏甲状腺组织。
另一不常见的病因为脑垂体功能低下。
脑垂体分泌TSH不足，甲状腺分泌受抑制而导致继发性甲状腺功能低下。
其他可引起甲状腺功能低下的病因包括先天性缺陷、甲状腺手术、放疗、发炎。
血液中甲状腺激素指数下降，可导致身体代谢指数下降，进而引起人生理和心理的异常表现。
在老年人中，甲状腺功能低下的症状容易与衰老、精神病或痴呆相混淆。
因此，老年人应定期进行一般性甲状腺功能检查。
经由血液样本的检测，大多数甲状腺功能低下症患者都能够得以诊断。
若血液样本中TSH表现为高指数，则可以明确诊断其患有甲状腺功能低下症。
T3和T4的指数在疾病的初期不发生改变。
因此，此时检测T3和T4指数是没有必要的。
某些药物和一些与甲状腺相关的疾病可以影响到激素指数，同样导致T3和T4指数的检测失去价值。
如果需要定量的检测T3和T4指数，应检测其游离形式(游离态的T3和T4)。
甲状腺功能低下症的治疗主要靠服用甲状腺激素的替代品来补充自身激素的缺乏。
药物形式多为片剂。
患者可能需要终身服用药物，服药期间，一年内应进行至少两次检查和血液分析以评估服药量是否正确。
服药量大小在患者间差异很大。
然而，50～150mg／dl范围内的服药量能够满足大多数患者需要。
调整好患者的服药量后，患者甲状腺激素指数能够恢复到正常指数，甲状腺功能低下症的症状消失。
甲状腺功能低下症的症状　疲乏；　沮丧；　怕冷；　皮肤干燥；　指甲变薄；　脱发；　记忆障碍；　便秘；　黏液水肿；　肌痛；　体重增加。
腮腺炎　各年龄层均可能发生流行性腮腺炎。
2～12岁的儿童为好发群。
成人中，病毒除损伤唾液腺组织外，还可损伤到其他器官，如睾丸、中枢神经系统和胰腺。
流行性腮腺炎的潜伏期为12～24天，其主要症状是：　面部疼痛；　唾液腺发炎；　发热；　头痛；　咽喉痛；　腮和下颌周围肿胀。
男性还可能出现：　睾丸疼痛；　睾丸肿块；　阴囊发炎。
经由一般身体检查能够诊断腮腺炎。
若有必要，也可检测唾液或尿液的标本来确诊。
除身体检查和系统询问病史外，也可以进行唾液或尿液的标本培养，以明确诊断。
流行性腮腺炎　流行性腮腺炎具有高度的传染性，可引起腮腺和唾液腺的急性病毒感染。
在一些病例中，病毒也会引起睾丸感染。
青春期前的男孩感染腮腺炎不会产生并发症。
然而，如果睾丸已经开始发育，则可能有睾丸被感染而不能产生精子，并导致不育症的风险。
流行性腮腺炎病毒依靠唾液或与病毒污染物的直接接触在人与人之间进行传播。
流行性腮腺炎没有特异性的治疗措施。
对病变部位进行冷敷可以改善其症状。
服用药物也可缓解疼痛及其不适感。
应用淡盐水漱口、吃质软的食物、多饮水也可改善症状。
流行性腮腺炎患者通常不会发生并发症，预后好。
当疾病痊愈后，患者终生对腮腺炎有免疫力。
腮腺炎的治疗并不需要特殊的治疗措施或卧床休息。

如果出现急性头痛、持续性失眠、呕吐、腹泻、腹痛、双眼充血、睾丸疼痛、阴囊和睾丸的肿块等症状，则一定要去看医生。
　预防流行性腮腺炎的最佳方法是接种疫苗。
依据美国国家免疫计划，初次免疫接种对象为12～17个月的婴儿，接种的疫苗包括：流行性腮腺炎疫苗、麻疹疫苗和德国麻疹混合疫苗。
对4～6岁儿童或未接受初次接种的11～12岁儿童进行补强接种。
　青春期之前的男孩感染流行性腮腺炎病毒后，不会出现并发症。
然而，如果此时男孩的睾丸已经开始发育，则存在发生并发症的危险。
流行性腮腺炎患者中有20%发生睾丸炎，多数情况下为一侧睾丸的感染，极少数情况下发生双侧睾丸的感染。
感染的精原细胞(未成熟的精子细胞)死亡，使睾丸不能够产生精子而导致相当长时期内的不育症。
当感染消除后，受累的睾丸就可能恢复原来的大小。
　已经证明接种疫苗可以有效地预防流行性腮腺炎及其相关的并发症，如睾丸炎。
因此，接种也可用于预防病毒引起的不育症。
　P197-199

编辑推荐

哥肯·佛克编著的《走进男性健康生活(畅销版)》从男性的一生讲起，详细介绍了男性从出生到老年的各个生理阶段的特点，根据这些特点讲解男性保健知识，涵盖了男性特有疾病的检查、饮食健康、心理健康、吸烟、皮肤、运动、职业健康、美容整形等方方面面的知识。
让你学会如何从生活细节做起，照顾好自己的健康。

第一图书网, tushu007.com

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