

<<慢性阻塞性肺疾病健康指导>>

图书基本信息

书名：<<慢性阻塞性肺疾病健康指导>>

13位ISBN编号：9787510041532

10位ISBN编号：7510041538

出版时间：2012-1

出版单位：世界图书出版公司

作者：余小萍,朱圆 主编

页数：95

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>

## <<慢性阻塞性肺疾病健康指导>>

### 内容概要

借鉴国外的先进经验和方法，普及慢性疾病患者的自我管理意识，帮助其掌握基本自我保健及管理技能，养成健康的生活方式，有效增强慢性疾病及其危险因素监测和防治。浅显易懂，操作方便、以求达到提高生活质量的目的。

## <<慢性阻塞性肺疾病健康指导>>

### 书籍目录

#### 一、认识慢性阻塞性肺疾病

##### (一) 肺

什么是呼吸系统？

肺的结构是怎样的？

肺的功能是什么？

你是如何进行呼吸的？

鼻子和鼻腔的作用是什么？

你是如何保护自己的肺不受异物或刺激物侵扰的？

##### (二) 肺功能测试

为什么肺功能测试对诊断和治疗慢性阻塞性肺疾病如此重要？

什么是肺功能测试？

##### (三) 慢性阻塞性肺疾病

什么是慢性阻塞性肺疾病？

慢性阻塞性肺疾病有哪些症状？

慢性阻塞性肺疾病要做哪些检查？

慢性阻塞性肺疾病应怎样治疗？

##### (四) 肺康复

什么是肺康复？

做好肺康复的准备工作

#### 二、药物

##### (一) 了解你的药物

为什么使用药物进行慢性阻塞性肺疾病管理与治疗？

如何使用药物？

药物的效果和副作用怎样？

##### (二) 吸入设备

为什么吸入装置使用是一项重要的技能？

#### 三、氧疗

家庭氧疗的好处有哪些？

## <<慢性阻塞性肺疾病健康指导>>

什么时候需要家庭氧疗？

什么时间进行氧疗？

家庭氧疗的设备有哪些？

如何安全用氧？

### 四、戒烟

戒烟为什么重要？

什么是尼古丁成瘾？

怎样可以帮助你戒烟？

### 五、避免刺激物和过敏源

如何避免刺激物？

如何避免过敏源？

### 六、预防感染

如何保持健康？

万一感染了怎么办？

### 七、呼吸训练

### 八、呼吸道清洁

### 九、锻炼

### 十、保存体力

### 十一、情绪与压力

### 十二、睡眠

### 十三、营养

## <<慢性阻塞性肺疾病健康指导>>

### 章节摘录

版权页：插图： 列一张每天工作的目标单，做完一件就划去一件。  
工作和日常家务都包括进去。

决定什么事可以少做，可不可以让其他人来做？

了解什么事是你需要帮助才能完成，有没有其他人可以替你做？

问自己，这项任务是不是今天一定要完成？

改变旧习惯，问问自己“这件事一定要按平时的方式去做吗？

怎样才能让这件事做起来更容易呢？

”如，可以让盘子风干，而不要擦干。

3.如何做到提前计划？

提前计划自己一天的工作可以节约时间、保存体力，还可以帮助你避免匆忙。

用日记本或者是记事本来计划活动，写下自己一天的计划，甚至是一星期的计划。

考虑一天中效率最高的时候去做事，以找出活动的最佳时间。

例如，可能早晨拥有最多的体力，如果是这样，可以先把晚饭煮好，吃晚饭前再加热。

还可以准备多余的食物，冷藏起来。

计划一整天里剩余的休息时间，允许有被打断或发生突发事件的时间。

4.如何调节自己？

在轻体力活和重体力活之间做调整，轻松和繁重的工作交替进行。

工作时动作缓慢、平稳，特别是你在用力的时候。

计划休息时间，疲劳之前停止工作，有规律的短时间休息能让你工作持续时间更长。

分派任务，学会求助，或者找别人来做完工作，例如家庭成员、社会服务人员、邻居、志愿者或朋友。

寻求帮助并不意味着依赖别人，说明你会将自己的精力用到最合适的地方去。

## <<慢性阻塞性肺疾病健康指导>>

### 编辑推荐

《慢性阻塞性肺疾病健康指导》是慢性病健康管理指导丛书之一。

<<慢性阻塞性肺疾病健康指导>>

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>