

<<家庭自诊自疗百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭自诊自疗百科>>

13位ISBN编号：9787510105937

10位ISBN编号：7510105935

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口

作者：韩小红

页数：479

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>

<<家庭自诊自疗百科>>

内容概要

近400幅生动插图，100余条健康基础小常识，数十个针对医疗热点知识的“特别关注”。
是你身边的医学顾问！
保健医疗读物的经典之作。

<<家庭自诊自疗百科>>

书籍目录

第一章 内科感冒头痛咳嗽失眠神经衰弱宿醉流行性腮腺炎脑卒中抑郁症焦虑支气管炎哮喘肺炎心脏病动脉粥样硬化高血压低血压便血消化不良食欲不振胃炎胃及十二指肠溃疡胃肠炎胃下垂腹泻便秘呃逆肝炎肝硬化脂肪肝糖尿病肾虚贫血疲劳中暑一氧化碳中毒尿路感染坐骨神经痛痛风第二章 外科颈椎问题肩周炎背痛腰痛阑尾炎膀胱炎前列腺炎尿失禁十痔疮疝静脉曲张抽筋腱鞘炎网球肘骨质疏松狂犬病骨刺烧伤割伤和擦伤第三章 妇科、男科缺乳乳腺癌月经问题子宫内膜异位症子宫癌卵巢问题阴道炎更年期综合征阳痿不孕不育第四章 五官科耳鸣中耳炎近视青光眼白内障鼻窦炎龋齿口腔溃疡口臭扁桃腺炎第五章 皮肤科脚气皮炎冻疮湿疹痤疮蚊虫叮咬和蛰伤第六章 疑难杂病胆结石打鼾肥胖关节炎脱发、白发附录.....

章节摘录

插图：虽然血压计各不相同，使用方法也有一定的区别，但要想量出最准确的血压值并做出血压是否正常的判断，却有其相同的地方。

1.做好测量前的准备，要使人体代谢处于基础的情况下。

在量血压前30分钟左右不做剧烈运动，不抽烟，不要饮用含咖啡因的饮料（如茶、咖啡、可乐等），不要进食。

在一个舒适的环境中，坐着休息至少5分钟，放松心情，避免焦虑与激动，不能憋尿。

最好室温为20℃左右，低温环境下可能会使血压测量值升高。

测量时，衣袖必须宽松，不能勒紧手臂，厚衣服应尽量脱掉。

2.要按照不同血压计的使用说明，将血压计、测量零点（指传统的水银血压计上的零刻度）、袖带等的位置与心脏的位置（坐位时大致在乳头略靠上的水平）保持平行，以免造成测量误差。

3.测量过程中，不要移动手臂和身体，测量的胳膊或手腕自然放松，不能用力，也不要与他人交谈。

4.若第一次量血压，最好左右上肢都测量，正常情况下，左右上肢会有10毫米汞柱以内的差别，差别过大时可能提示有动脉系统的疾病。

不要在短时间内多次测量，尤其在使用袖带的血压计时，否则会影响结果，并且对肢体的血液循环不利。

量血压时，最好在同一部位测量2~3次，每次间隔2~3分钟，记录差值小于5毫米汞柱的两次，再取平均值。

例如：第一次血压126 / 82毫米汞柱，第二次血压122 / 80毫米汞柱，最终血压应为124 / 81毫米汞柱。

5.尽量在每一天的同一时刻测量。

除了心理状态、运动、体位、气温、测量的部位以外，人体血压自身还呈明显的昼夜波动性：即一般情况下，在凌晨4点~中午12点、15点~22点为血压升高的两个峰值。

<<家庭自诊自疗百科>>

编辑推荐

《家庭自诊自疗百科》是国内著名医学保健专家携专业团队权威打造。

<<家庭自诊自疗百科>>

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>