

<<老年病>>

图书基本信息

书名：<<老年病>>

13位ISBN编号：9787516300107

10位ISBN编号：7516300101

出版时间：2013-1

出版时间：钱秋海、倪青、姜山 军事医学科学出版社 (2013-01出版)

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>

<<老年病>>

前言

进入二十一世纪，人口老龄化已成为全球关注的重大公共卫生问题和社会问题。如何让中老年人永葆青春，远离疾病和痛苦的困扰，是各国政府和社会都非常重视的课题。

当前，我国已进入快速老龄化阶段，面临着人口老龄化和人口总量过多的双重压力。党和政府十分关心老年人的生活，现在全国各地老有所医、老有所养、老有所用和老有所学的配套机构不断完善，保证了老年人的身体健康，生活幸福、愉快，使老年人的医疗、生活有了保障。但很多的老年朋友，由于不了解养老防衰的知识，存在不良的生活方式，或对疾病防治不当等，造成疾病缠身、健康恶化，未过中年就已经“老态龙钟”了，这样的情况并不少见。因此，作为已经退休或尚在工作的老年朋友，如能掌握一些老年健康方面的知识，注重日常养身保健，积极治疗已有疾病，安享晚年、健康快乐、益寿延年则并非难事，使“夕阳红”继续为社会发挥余热。

本书参考了古今众多保健文献，从日常生活中老年朋友易忽略的常见问题入手，向广大老年朋友科学地讲述了与生活密切相关的健康问题，从理论和实际出发，给读者最通俗、最具体的忠告，且本书具有导航作用，帮助老年人了解保健知识，找到关于健康和疾病的有用信息。

无论您是处于最健康的状态并且希望保持这种状态；还是处于疾病中，希望恢复健康；或是您一直身体不佳，始终面对着疾病的生活现状，本书都能给您和那些关心您的人们提供所需要的信息。

夕阳无限好，莫道近黄昏，健康的生活永远是要靠自己做主的！

本书在编写时参考了大量文献资料，在此向原作者和出版单位致以真诚的谢意！

由于时间紧、任务重，加之我们水平所限，编写过程中难免有不足之处，敬请同仁及广大读者提出宝贵意见，乃笔者殷切之期望。

编者 2012年11月20日

<<老年病>>

书籍目录

第一章 识病篇 1.老年疾病爱“潜伏” 2.老年心梗常“变脸” 3.老年人咯血，要寻根究源 4.警惕结核病“卷土重来” 5.老人须提防“睡梦中的杀手” 6.肺癌警钟须长鸣 7.老人“脸麻”需彻查 8.走失的老人 9.从“拳王阿里”说起 10.老人头痛莫大意 11.老年“甲亢”爱玩“低调” 12.老年“甲减”仔细辨 13.让老人“变矮”的骨质疏松症 14.老年妇女的“臭味”警告 15.老年妇女警惕“红颜杀手” 16.老年人当心排尿性晕厥 17.“老寒腿”到底是啥病 18.哪些眼病“钟爱”老人 19.老人鼻出血须关注 20.留心皮肤的癌“信号” 21.谨防“老年斑”病变 第二章 知病篇 1.走出高血压病认识上的误区 2.高血脂不分“胖”与“瘦” 3.“真真假假”的血糖 4.健康大敌——糖尿病并发症 5.老年人贫血莫轻视 6.老年痛风有特点 7.老年肥胖隐患多 8.老年性阴道炎——别把小病拖大了 9.老年子宫肌瘤——是去还是留 10.老年男性的难言之“痛” 11.老年人的尴尬——尿失禁 12.留住光明——关注老年性白内障 13.让老人担惊受怕的“骨刺” 第三章 养病篇 1.养病先给心“松绑” 2.优化老年人情绪 3.老年尤需“保健粥” 4.顺应“四时”巧进补 5.“三高”老人宜吃“液态肉” 6.运动锻炼能“治病” 7.不下床也可运动健身 8.锻炼别累坏了心脏 第四章 防病篇

<<老年病>>

章节摘录

版权页： 15.老年妇女警惕“红颜杀手” 小区里的赵大妈、蔡大妈先后得了乳腺癌，这可把孙大妈吓得够呛。

原来她发现，自己左侧乳房的乳头内陷已经半年多了，因为害羞一直没好意思去医院。

细心的女儿发现母亲这几天一直闷闷不乐，追问了半天才问出了母亲的心病。

第二天一大早，母女俩便一起来到了医院。

医生一检查，就让孙大妈住院。

3天后的手术证实医生的判断完全正确，万幸的是，孙大妈的乳腺癌是中期。

赵大妈、蔡大妈和孙大妈都得了乳腺癌，小区里简直炸了窝。

为什么这么多人容易得乳腺癌？

难道更年期真是妇女的多事之秋？

的确如此，妇女进入更年期后，生理上从成熟向衰退转变，各个器官功能都在逐渐衰减，很多疾病会悄然袭来。

号称“红颜杀手”的乳腺癌，发病从20岁左右开始，随着年龄的增长而上升，到了更年期出现第一个高峰，绝经后仍有上升的趋势。

赵大妈、蔡大妈是不幸的，孙大妈是幸运的，孙大妈之所以能够及时发现乳腺癌，关键在于及早发现乳房的病变，并及时到医院诊治。

因此，及早发现并诊治乳腺癌是关键。

乳腺癌病因不明，其发生目前一般多认为与月经初潮早、初产年龄大关系较大，同时，与肥胖、精神创伤、内向性格、工作紧张等因素也可能有关。

乳腺癌的好发部位以乳房外上象限者为多。

乳房肿块也以外上象限最多见。

乳腺部早期除肿块外，绝大多数患者并无乳房疼痛及外观上的改变。

乳腺癌初发为单个或多个微小的病变，逐渐增大，当乳腺癌发展到一定程度才会出现临床症状。

乳腺癌的四大迹象应重视：（1）无痛性肿块：是最常见的临床表现。

多数患者多因发现乳房无痛性肿块而到医院就诊。

无痛性肿块多数为不规则的圆球形或椭圆形肿块，边界欠清，有的也可呈扁平状、小结节状或不规则的形状。

早期肿块能推动，晚期可固定。

（2）乳腺皮肤改变：癌组织侵犯Cooper韧带导致其缩短，向下牵拉皮肤，引起皮肤的局部凹陷，即所谓“酒窝征”。

皮肤增厚水肿，毛囊特别深陷，形成“橘皮样”改变。

晚期肿块表面皮肤溃烂出血，奇臭难闻。

（3）乳头溢液：病理性的乳头溢液指的是非妊娠单侧或双侧乳头分泌无色、乳白色、棕色或血性液体，量可多可少，可呈水样、浆液样或血性，病理性乳头溢液不一定是乳腺癌，乳腺癌患者出现病理性溢液可以是发现患病的重要症状。

<<老年病>>

编辑推荐

《健康进社区丛书:老年病》旨在无论您是处于最健康的状态并且希望保持这种状态；还是处于疾病中，希望恢复健康；或是您一直身体不佳，始终面对着疾病的生活现状，《健康进社区丛书:老年病》都能给您和那些关心您的人们提供所需要的信息。

<<老年病>>

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>