

<<非常健康6+1>>

图书基本信息

书名：<<非常健康6+1>>

13位ISBN编号：9787534556913

10位ISBN编号：7534556910

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：李国光

页数：222

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>

内容概要

哮喘病是一种常见病多发病，所造成的社会负担超过艾滋病与肺结核的总和。

全球哮喘发病率平均每10年增加50%，全世界哮喘病人已逾2亿。

中国人群哮喘病发病率为1%—3%，即有1300万—3900万哮喘病人。

哮喘病严重地影响了人们的生活、工作及学习，直接威胁到病人身心健康与生命，因此我们要认真对待。

本书将深入浅出地为你介绍哮喘病的发病机制、临床治疗方案、生活起居、饮食保健、家庭保健（包括心理保健）、运动疗法等实用知识，还能为你提供怎样防止病情恶化和并发症的方法。

本书会是你治病健身的良师益友。

书籍目录

第一部分 形形色色的哮喘病——漫谈哮喘病的临床诊断和治疗 一、什么是哮喘病 (一) 人是怎样进行呼吸的 (二) 什么是哮喘病 (三) 哮喘病是一种流行病 (四) 哮喘病形形色色 (五) 哮喘发病机制趣谈 (六) 性格与哮喘病关系的奥秘 (七) 哮喘病人发作症状 二、你得的是不是哮喘病, 是哪一种哮喘病 (一) 详细的病史报告 (二) 一般需要做过敏原皮肤试验 (三) 不要害怕激发试验 (四) 检测特异性抗体IgE可确定你对什么过敏 (五) 有一套诊断标准 (六) 还要鉴别是否一定是支气管哮喘 三、哮喘病的治疗 (一) 哮喘发作时第一时间的救急处理 (二) 哮喘发作急诊室和住院治疗 (三) 病人如何配合医生做好阶梯治疗 (四) 抗过敏治疗 (五) 脱敏治疗 (六) 中医中药独特哮喘疗法 第二部分 生活有规律远离过敏原——哮喘病人健康生活要诀 一、远离过敏原 (一) 哮喘病第一元凶——花粉, 你要躲避 (二) 致敏的微小害虫——尘螨, 你要清除 (三) 夏季哮喘的祸首——真菌, 你要防潮 (四) 室内装修的杀手——甲醛, 你要警惕 (五) 重要的炎性因子——病毒, 你要预防 (六) 慢性致敏的刺激——冷饮, 你要拒绝 (七) 藏于美食中的杀手——高蛋白, 你要分析 二、生活起居规律 (一) 防寒保暖防感冒 (二) 起居有规律, 避开过敏原 (三) 饮食清淡易消化 (四) 衣着适宜 (五) 戒烟限酒 (六) 适当锻炼 (七) 保持乐观心态 (八) 坚持治疗 三、注意气候变化 (一) “雷雨哮喘”的故事 (二) 自然地理气候影响哮喘发作之谜 (三) 哮喘发作能够预报吗 四、情绪要稳定 (一) 地震、父母偏爱、大哭大笑诱发哮喘 (二) 情绪感染、心理暗示、恐惧扳机诱发哮喘 (三) 依赖型性格特征易发哮喘 五、心理要调节 (一) 心理暗示有效 (二) 营造和谐的环境 (三) 关心和鼓励 第三部分 营造一个温馨环境——哮喘病人的家庭护理 一、病人需要社会和家庭的支持 二、通过健康教育让病人了解自己 (一) 了解自己的病情 (二) 掌握自我处理方法 三、良好的心理护理可增强药物疗效 第四部分 餐桌上防治哮喘的要素——怎样为哮喘病人配制营养餐 一、饮食对哮喘病是一把双刃剑 (一) 远离含过敏原的食物 (二) 选择抑制过敏的食物 二、历史悠久的哮喘药膳 (一) 中医对哮喘饮食宜忌原则 (二) 防治哮喘药膳采风 第五部分 哮喘病与运动并不绝缘——运动与康复 一、耐寒锻炼的运动处方 (一) 冷水浴 (二) 游泳 (三) 日光浴 (四) 坚持少穿衣服 (五) 经常户外活动 二、体能锻炼的运动处方 (一) 哮喘病人能进行体能锻炼吗 (二) 哮喘病人的运动项目 (三) 哮喘病人体能锻炼注意事项 三、调整呼吸锻炼——呼吸保健操 四、传统保健疗法——内养功 (一) 姿势 (二) 呼吸法 (三) 意守法 第六部分 哮喘康复路在何方——漫谈哮喘病病情恶化和并发症的预防 一、哮喘病人可以治愈吗 (一) 哮喘病是能够治愈的 (二) 影响哮喘病人预后的因素 二、重症哮喘病的防治 (一) 什么是重症哮喘 (二) 重症哮喘的抢救 (三) 重症哮喘的预防 三、哮喘病的三级预防 (一) 一级预防 (二) 二级预防 (三) 三级预防

<<非常健康6+1>>

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>