

<<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：9787534557873

10位ISBN编号：7534557879

出版时间：2008-1

出版时间：张世蔚、张昌 江苏科学技术 (2008-02出版)

作者：张世蔚，张昌敬 著

页数：120

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>

## <<非常健康6+1>>

### 内容概要

《非常健康6+1：远离贫血》为非常健康6+1之一的分册，《非常健康6+1：远离贫血》中向读者全面介绍了贫血的分类、病因、诊断、治疗和预防等相关问题，既是治病的好参谋，也是家庭的保健医生。

《非常健康6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。

全书共36册，全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。

读了这部系列医学科普丛书，掌握了较多的医学知识，也就掌握了自我健康管理技能，将使“最好的医生是自己”成为事实。

## 书籍目录

第一部分 贫血要“贫”个明明白白一、话说红细胞二、贫血缺氧时身体的相应变化三、贫血对身体的危害四、发生贫血要问“为什么”五、裁定发病的原因非常重要六、裁定贫血有根据（一）贫血的症状和体征（二）实验室检查是裁定贫血性质的客观指标（三）取骨髓不要怕裁定贫血常要它七、治疗贫血的原则八、常见的贫血（一）红细胞只见“外圈”不见“内容”的贫血（缺铁性贫血）（二）“个儿”大数量少的贫血（营养性巨幼细胞性贫血）（三）田地荒芜种子差的贫血（再生障碍性贫血）（四）红细胞寿命缩短的贫血（溶血性贫血）（五）一触即发、惊天动地的贫血（蚕豆病）（六）常见继发性贫血九、常见贫血的常用治疗药十、老年人贫血十一、一般人不认识的贫血（一）运动引起的贫血（二）饮茶引起的贫血（三）缺铜引起的贫血（四）牛奶引起的婴幼儿贫血十二、脾功能亢进引起的贫血第二部分 贫血调养胜过治疗一、贫血调养的内容（一）保持乐观的情绪（二）衣食住行照料好（三）忌饮茶（四）生活习惯好疾病自己“跑”（五）预防感染（六）夫妻生活重在关爱（七）贫血的女性应避免怀孕（八）贫血可以用中药调养（九）避免用抑制生血的药物（十）蚕豆病（G6PD缺乏）不能用的药（十一）避免接近放射线二、保护五脏（一）怎样保护心脏（二）怎样保护肝脏（三）怎样保护脾脏（四）怎样保护肺脏（五）怎样保护肾脏第三部分 家庭福源地治病总后勤一、一人得病全家重视（一）用乐观的心态影响病人（二）学习贫血知识，帮助病人诊治（三）关怀贫血病人的身体变化二、胸有成竹，临危不惧三、怎样帮助病人治疗和找个好医生四、重症贫血家庭护理要点五、幼儿贫血护理要点六、家庭消毒七、家属要了解长期输血的并发症八、了解成分输血九、量入为出，保证医疗第四部分 生存以食为天补血以食为先一、合理饮食二、改善贫血的食物三、贫血病人不能吃的食物四、贫血病人的食补佳品（一）贫血的食补方（二）治疗贫血的几款食疗方（三）缺铁性贫血的饮食治疗原则（四）产后贫血饮食调理法（五）低血压和贫血如何食疗（六）胃病、高血压又贫血该怎样食疗（七）黑木耳是补血的佳品第五部分 贫血病人锻炼的话题不轻松一、不能下床的贫血病人的锻炼（一）面部按摩（二）腹式呼吸（三）腹部按摩（四）四肢按摩（五）久病卧床从学起步开始二、能下床的锻炼，最佳方法是行走三、户外运动要注意的问题四、冬季锻炼要掌握的运动卫生知识五、夏天锻炼注意什么第六部分 提高警惕步步为营一、防治贫血要从小到老（一）为什么纯母乳喂养易使婴儿贫血（二）小胖子为什么也会发生贫血（三）怎样纠正学龄前儿童的贫血（四）孕妇贫血要注意的问题（五）诊治妊娠期再生障碍性贫血刻不容缓（六）老年人贫血当心是多发性骨髓瘤二、警惕贫血性心脏病

<<非常健康6+1>>

编辑推荐

《非常健康6+1:远离贫血》由江苏科学技术出版社出版。

<<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>