

<<慢性鼻炎鼻窦炎>>

图书基本信息

书名：<<慢性鼻炎鼻窦炎>>

13位ISBN编号：9787534572722

10位ISBN编号：753457272X

出版时间：2011-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：廖亚玲 等编著

页数：128

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>

<<慢性鼻炎鼻窦炎>>

内容概要

国家最高科学技术奖获得者吴孟超院士作序推荐！

国家卫生部原副部长朱庆生领衔主编！

临床一线专家倾力打造的权威科普书——科学指导饮食起居，预防保健！

《慢性鼻炎鼻窦炎》采用“6+1”模式编写，分为诊断和治疗、生活起居、家人照顾、运动康复、营养配餐、追查元凶六个方面，全面系统，通俗易懂。

本书可供老百姓阅读，也是进行健康教育的极好教材。

慢性鼻炎、鼻窦炎都会产生较多的脓鼻涕，鼻炎治愈，脓鼻涕自然消失。
建议病人及时治疗。

<<慢性鼻炎鼻窦炎>>

书籍目录

第一部分 鼻炎、鼻窦炎的诊断与治疗 一、秀外慧中的鼻与鼻窦 (一)闲话鼻与鼻窦 (二)剖解鼻与鼻窦 (三)细说鼻窦 (四)鼻与鼻窦的生理功能 二、走出慢性鼻炎、鼻窦炎的认识误区 (一)鼻子, 人体健康的“晴雨表” (二)慢性鼻炎的症状 (三)鼻窦炎有哪些临床表现 (四)儿童患有鼻炎、鼻窦炎的病因和预防保健 (五)常见的误区 三、规范治疗鼻炎、鼻窦炎 (一)修复“健康卫士” (二)慢性鼻炎的治疗 第二部分 日常生活的合理安排 一、鼻炎非小病, 衣食住行全面防 (一)从着衣做起 (二)四季饮食有讲究 (三)营造舒适的居住环境 (四)科学健康“行” 二、建立健康的生活方式 (一)健康的生活方式 (二)忌烟慎酒多品茶 (三)健康的工作环境 第三部分 做好家庭护理, 避免病情加重 一、做称职的“家庭医生” (一)正确认识鼻炎、鼻窦 (二)正确的家庭护理 二、鼻炎、鼻窦炎的药物治疗 (一)局部用药 (二)正确用药 三、手术前后的护理 (一)做医生的好帮手 (二)鼻部手术后的护理 (三)从容应对四季变化, 预防感冒受凉 (四)预防亚健康, 建立全方位健康观念 四、特殊人群的护理 (一)孕妇 (二)儿童 (三)老人 第四部分 饮食起居注意事项 一、合理安排日常饮食 (一)吃出健康 (二)合理膳食 (三)养成良好的饮食习惯 (四)饮食禁忌 二、食疗药膳与偏方 (一)食疗药膳 (二)偏方 第五部分 生命在于运动 一、坚持运动 (一)运动方式 (二)科学锻炼 二、祖国医学与疾病的康复 第六部分 积极行动起来, 阻止病情散 一、鼻炎的预防 二、鼻窦炎的预防 三、鼻的卫生 (一)鼻呼吸卫生 (二)鼻的保健 四、警惕并发症的发生 (一)发生于相邻器官的并发病变 (二)严重的眶颅并发症 五、手术的选择与新的治疗进展 (一)保守治疗很重要 (二)及时手术, 不留后患 (三)并发症与危害

<<慢性鼻炎鼻窦炎>>

章节摘录

版权页：插图：(6)吃药后别躺下：如果服完药马上就睡觉，特别是当饮水量少的时候，往往会使药物黏在食管上而不易进入胃中。

有些药物的腐蚀性较强，在食管溶解后，会腐蚀食管黏膜，导致食管溃疡。

正确的服药方法是：服药时应坐着或站着，服药后不要立即仰卧，稍停留片刻，利用药物的自身重力作用快速通过食管，以免在食管内滞留，延缓药物的作用及损伤食管黏膜。

2.注意饮食起居不吃早餐有百害而无一利。

夜间分泌的胃酸得不到食物的中和，造成胃不舒服。

早餐有助于促进机体的新陈代谢，而不吃早餐，使人易感到疲倦和头痛，易诱发低血糖而虚脱。

长此下去，势必引起胃溃疡、贫血等慢性疾病，造成营养不良，从而导致早衰。

吃饭过饱会使胃胀过度，蠕动缓慢，消化液分泌不足，食物得不到充分消化，导致消化功能障碍，加快人的衰老。

生活中还需注意：洗脸过多会使脸部保护皮肤的皮脂膜受到经常性破坏，导致皮肤受更多的刺激而容易衰老。

刷牙可清洁口腔和牙齿，防止牙病和口腔炎症及诱发的风湿病、肾炎等，但刷牙时间过久会使牙龈损伤，不利于牙齿生长，还会导致牙周炎。

步行时足弓要保持一定的高度和张力，如步行太久，足弓就会下陷使趾骨负重增加容易发生骨折。

鞋跟过高会使足趾和前脚掌负重过度，身体前倾，胸腰后挺，导致腰肌韧带损伤，易发生趾外翻、趾囊炎、关节骨折等病症。

3.注意卫生避免接触传染环境。

流感病毒不只是通过身体接触传播，还会通过打喷嚏或咳嗽时散到空气中的飞沫传播。

治疗流感尚无特效药，只能通过感冒药缓解症状，所以有条件的可以提前接种流感疫苗，有效率在80%~90%。

鼻子作为呼吸道的一部分，在呼吸道传染病——流感的传播上是个关键部位。

流感病人将病毒从鼻腔带到手上，同时也会污染到手所接触到的物品，这时，如果他人再使用这些物品，手上就会沾染病毒，若再用手揉自己的眼睛和鼻子，就会被感染。

<<慢性鼻炎鼻窦炎>>

媒体关注与评论

“让医学归于大众，最好的医生是自己” ——当代“医圣”裘法祖院士

<<慢性鼻炎鼻窦炎>>

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>