

<<便秘>>

图书基本信息

书名：<<便秘>>

13位ISBN编号：9787534576256

10位ISBN编号：7534576253

出版时间：2010-9

出版时间：江苏科技

作者：殷飞 编

页数：136

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>

<<便秘>>

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，为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破100万册！

疾病治疗、饮食营养、家庭护理、运动康复、日常起居、防治恶化+专家提醒！

## &lt;&lt;便秘&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 解开便秘的“秘密”一、解开便秘的秘密（一）粪便是怎样形成的（三）便秘的危害不可低估（四）便秘事出有因二、便秘的诊断三、便秘的治疗（一）非药物治疗（二）药物治疗（三）生物反馈疗法（四）手术治疗四、便秘的预防第二部分 便秘病人日常生活的合理安排一、饮食“解秘”——“六必须”（一）必须食入一定的饮食量（二）必须多吃含纤维素高的食物（三）必须补充B族维生素（四）必须多食用产气类食物（五）必须适当进食油脂食品（六）必须多饮水二、八大“解秘”良策（一）培养良好的饮食习惯（二）一定要吃早餐（三）宜早起早睡（四）要有良好的睡眠（五）避免疲劳过度（六）要定时排便（七）每天应增加日常活动（八）禁忌滥用泻药三、便秘病人的日常生活禁忌四、情绪会让你“肠”不通（一）情绪与便秘有啥关系（二）调节情志的八种简单方法第三部分 便秘的家庭护理一、便秘病人（一）日常生活护理（二）运动护理原则（三）心理护理原则（四）药物护理原则二、便秘的家庭应急处理（一）需要去医院检查的便秘（二）便秘的应急处理方法三、如何引出便意四、养成正确的排便姿势五、常见的排便动作及功能训练的方法六、特殊病人的便秘护理（一）骨折病人便秘护理（二）截瘫病人便秘护理（三）心肌梗死病人便秘护理七、认识便秘的误区第四部分 健康饮食送走便秘一、便秘病人的日常饮食原则二、便秘病人营养食谱（一）“解秘”茶汤（二）可缓解便秘的蔬菜、水果等食物（三）便秘女士的零食之选三、特殊人群便秘食谱（一）小儿便秘食疗方（二）糖尿病食疗方精选第五部分 运动与便秘一、适宜便秘病人的运动二、腹式呼吸训练三、器质性便秘病人的运动第六部分 预防病情加重和并发症一、便秘危害二、便秘的预防三、便秘的分类四、特殊人群与便秘（一）肥胖与便秘的关系（二）孕妇与便秘（三）更年期与便秘（四）老年人便秘（五）小儿便秘（六）伴有基础疾病的预防

<<便秘>>

#### 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>