

<<现代生活方式病>>

图书基本信息

书名：<<现代生活方式病>>

13位ISBN编号：9787535239440

10位ISBN编号：7535239447

出版时间：2008-3

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：刘远南 著

页数：271

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>

## <<现代生活方式病>>

### 内容概要

精神紧张、运动减少、不健康的饮食习惯、吸烟、酗酒、长时间的上网...-这些不良生活方式将作用于人体。

使之产生0血管疾病、癌症、呼吸道疾病等。

因此，良好的生活习惯，健康的生活方式，不但可预防生活方式疾病，还可提高生活质量。

《现代生活方式病》在编写过程中注意了内容的先进性、科学性、实用性，采用通俗易懂的文字予以叙述，具有一定的新观点，可作为当代白领、中老年朋友和打工一族的健康指南。

## &lt;&lt;现代生活方式病&gt;&gt;

## 章节摘录

睡眠时为什么要特别当心睡眠呼吸暂停综合症？

人的一生约有三分之一的时间在睡眠中度过，良好的睡眠是保证身体健康的必要条件。但目前的临床观察和监测发现，不少患者在夜间睡眠时会发生呼吸障碍，有的睡眠时反复出现较长时间的呼吸暂停，医学上称之为睡眠呼吸暂停综合征。

有的睡眠时反复发作呼吸变浅、变慢，气流明显降低，医学上称之为睡眠呼吸低通气症。反复发作呼吸暂停及低通气，会导致反复的低氧血症或高碳酸血症，对健康的危害表现在：严重时使大脑功能失调。

引起白天嗜睡、困倦乏力、记忆力下降、晨起头晕、头痛，引发高血压；对心、肺、脑血管的损害会导致夜间心律失常、心绞痛发作，憋醒后常感心慌、胸闷、心前区不适。

目前已经发现，夜间睡眠呼吸障碍是高血压、冠心病、心肌梗死、脑中风等发病的独立危险因素。

由于阻塞性呼吸障碍可引起胸腔负压增加，导致食管反流，使胃肠道疾病久治不愈。

缺氧还会引起肾小管回吸收功能障碍，夜尿增多。

夜间睡眠呼吸障碍的病因很多，最常见的是由于睡眠时上气道狭窄，软组织松弛，舌根后置、松弛等。

在吸气时胸腔负压作用下，软腭、舌坠进入咽腔紧贴咽后壁，造成上气道阻塞。

产生阻塞性睡眠呼吸暂停，临床上以打鼾为其主要信号。

也有一部分患者，特别是老年患者由于大脑皮层及自主神经功能紊乱或脑部疾病，会因周期性睡眠呼吸暂停或低通气，产生中枢性睡眠呼吸暂停。

睡眠呼吸监测是目前诊断睡眠呼吸障碍的最佳的监测方法，通过监测不仅可了解睡眠呼吸障碍的严重程度、低氧血症的情况，还有利于了解睡眠呼吸障碍的病因、类型。

临床上可根据监测结果采取手术治疗、仪器正压通气、中西药物治疗等方法解除睡眠呼吸障碍，改善其临床症状，预防心脑血管疾病的发生。

-如何告别春节后症候群？

六大原则及六大妙招助你摆脱春节后症候群。

漫长的春节假期结束了，又得回到工作岗位，但是，“春节后症候群”却也在此时纷纷出笼。

长时间休假，生活、饮食、环境变化、文化娱乐、生活单调等原因，让许多人心理、精神上出现压力、寂寞感，不但吸烟、酗酒量高于平常。

有些病患的血清胆固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白，也比平常高出许多。

对于这样的结果，应该是过年吃出来的“高血脂症现象”。

根据某医院近三年来的统计可以看出，春节后门诊疾病，以上呼吸道感染为最多，占30.7%、旅游腹泻症占28.5%、晕眩症占24.5%、卒中占19.7%、车祸外伤占9.6%。

至于慢性病患则以心血管疾病、肾脏病、高血脂症、高尿酸血症、糖尿病的病情控制较为不佳。

主诉症状以疲劳、倦怠居多，占78.4%。

注意力不集中居次，占70.8%，其他占五成以上，其中又以中年男性对身体状态表示不满意的在春节假期居多，占了三成五，其次是中年女性占三成二，以及年轻女性占二成九。

满意度较高的则是老年男性和老年女性，分占五成七和四成八，可见春节时的返乡团圆对老年人的寂寞和疏离有适度的关怀和帮助。

而过完春节后就会出现“春节后症候群”，除了会让人活力丧失，持续疲劳外，还可能伴随着心理和身体上的不适，例如：轻度发烧、淋巴结疼痛、肌肉无力与疼痛、畏光和易怒、沮丧等。

休了长假或生活调适不良而罹患慢性疲劳症候群者，体内的免疫系统也会有异常现象，有段时间，人们把慢性疲劳症候群称为“自然杀伤细胞缺乏症候群”。

<<现代生活方式病>>

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>