第一图书网, tushu007.com

<<中老年健康管理全书>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康管理全书>>

13位ISBN编号：9787538438130

10位ISBN编号：7538438130

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张丽

页数：192

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

人们都说”生老病死”是自然规律，为什么不能越老越健康？
越快乐？
生理的”衰老”是不可避免的，可人老心不老，只要保持平和乐观的心态，就能让你的晚年更健康地生活……　身体没有不舒服并不代表一切健康。
应在无明显症状表现，外观上看不出病症的阶段，定期地做好健康检查，及早筛检出潜在的致病因素及有无功能异常情形．达到早期发现、早期治疗的效果。

作者简介

张丽，中国保健科技学会、心理保健专委会委员。
1983年毕业于白求恩医科大学，现任吉林大学第一附属医院精神科主任，副教授，硕士生导师。
吉林省精神医学会主任研究员，心理学会秘书。

2003年获吉林大学第一附属医院抗击非典先进个人称号，2004获吉林大学第一附属医院优

书籍目录

PART 1 你该不该做健康体检 中老年人健康体检的必要性 什么是定期体检 体检主要内容 体检注意事项 体检前别用这些药 应该去哪里体检 简易自检方法 我国老人健康标准 西医老人健康标准 中医老人健康标准PART 2 健康体检具体做什么 尿常规检查 尿常规检查 糖尿病类项目 肾病类项目 泌尿感染类项目 如何正确地收集尿液标本 尿常规正常值 血常规检查 血常规检查什么 血糖检查 血糖常规检查法 血脂检查 血脂是什么 血脂检查意义 进行血脂检查前的注意事项 粪便检查 粪便检查的意义 粪便检查项目包括哪些 肝功能检查 肝功能检查包括什么 肝功能检查的局限性 肝功能检查应注意什么 甲状腺功能检查 甲状腺功能检查的各 项指标 甲状腺功能检查方法 什么是甲亢 肾脏检查 臣脏检查的意义及项目 胃镜检查 什么是胃镜检查 胃镜检查前的注意事项 胃镜检查后的注意事项 心电图检查 心电图的应用 心电图检查注意事项 心电图根据论断的需要 可分为以下3种 正常心电图各波段的 数值及意义 超声检查 超声波诊断疾病原理 什么是B超 B超优缺点 骨密度检查 为什么要检查骨密度 做骨密度扫描检查的必要性 什么人需要做骨密度检查 消化道X射线检查 什么是钡餐 检查的目的 检查方法 检查前的处置 检查时的痛苦 检查注意事项 检查结果的说明 肿瘤标记物 测肿瘤标记物有何意义 肿瘤标记物的分类PART 3 更年齐的特殊照料 女性更年期概述 女性更年期有哪些表现 更年期女性如何自我饮食 调整 女性更年期自测 正确对待更年期的到来 注意更年期的心理 调适和变化 男性更年期综合征 女性更年期的身心调整 更年期男性心理知识 男性更年期的表现 更年期的心理生理变化 如何自我调节情绪 男性更年期的自我心理保健 男性更年期的调节 更年期“发福”与健康 中年男性女性如何面对性生活PART 4 定期体检远离中老年疾病 中风 中风概述 对中风的几种误解 中风的先兆 教您几招防中风 中风的家庭急救 中西两法治疗中风 中风的康复 预防中风复发 高血压 高血压概述 高血压的症状 高血压的并发症 临界高血压 中老年人怎样预防高血压 高血压患者用药要谨慎 查出血压高该怎么办 需做哪些检查 高血压危象的处理 血压应降到什么水平 中老年高血压治疗的综合方案 中老年高血压病人的饮食 高血压饮茶十三法 按摩降压 高血压病人的睡眠 骨质增生 骨质增生概述 骨质增生、骨关节炎与 骨质疏松 骨质增生好发部位 骨关节炎如何诊断 中老年人怎样面对骨质 增生 骨关节炎的治疗 骨关节炎患者宜用拐杖 骨刺是磨不掉的 日常生活中的注意 颈椎病 颈椎病概述 脊椎病的临床表现 中老年人为什么易患颈 椎病 颈椎病的检查 颈椎病的治疗 颈椎病的预防 颈椎病中医食疗方 颈椎病的护理 颈椎病人怎么睡 糖尿病 糖尿病概述 糖尿病的症状 糖尿病的并发症 糖尿病的分型 糖尿病的诊断标准 糖尿病的早期征象 中老年人应预防糖尿病 糖尿病与高血压 中老年糖尿病的特点 中老年糖尿病的治疗 中老年糖尿病病人的饮食 中老年糖尿病人需锻炼 心脏病 心脏病概述 心脏病的常见症状 怎样预防冠心病 预防心肌梗死痊愈后复发 早期发现冠心病 心脏病人的运动 痛风 痛风概述 无症状高尿酸血症 痛风与其他疾病的区别 痛风的实验室检查 痛风的诊断 治疗痛风 饮食控制 使用药物注意事项 预防和保健 高脂血症 高脂血症概述 高脂血症的症状 高血脂的危害 高血脂的分类 易感人群 如何调节血脂 血脂与疾病的关系 肾病 肾炎概述 发病原因 临床症状 慢性肾炎能治愈吗 肾炎的危险讯号 肾炎的检查 中医对急性肾炎的治疗 中医治疗急性肾炎血尿有 哪些办法 急性肾炎的预后 如何预防急性肾炎的发生 慢性肾炎的治疗 肾结石 肾功能衰竭 老年痴呆症 老年痴呆症概述 老年痴呆症的几个阶段 老年痴呆症的十大警号 老年痴呆与健忘的区别 老年痴呆与微量元素 按摩疗法 中医疗法 护理要点 禁忌 脑血栓 脑血栓概述 临床表现 理化检查 西医治疗 中医治疗 血黏度与脑血栓的关系 脑血栓的简单预防方法 脑血栓的饮食原则 食物选择 老年性白内障 老年性白内障概述 老年性白内障的病程 白内障的治疗 食疗方案 自我保健 白内障的预防 失眠 失眠概述 失眠分型 失眠的治疗 吃安眠药应该谨慎 中医对失眠的认识及治疗 非药物疗法PART 5 中老年人健康养生

中老年的运动　　运动项目的选择　　中老年人的身体锻炼“四忌”和“四要”　中老年的特点　　均衡的营养是健康的基础　　营养是维持生命的基础　　中老年人合理的饮食建议　老年人外出的注意事项老个与保姆　　缺乏护理知识会让老人不满意　　选保姆还要考虑老人的心理需要　　难十全十美时，老人也应忍让

编辑推荐

《中老年健康管理全书》由吉林科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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