

<<风湿病调治与生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<风湿病调治与生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787543950719

10位ISBN编号：7543950715

出版时间：2012-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：王仑

页数：200

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>

## <<风湿病调治与生活宜忌>>

### 内容概要

重视疾病，关爱身体!健康永远是第一位的!

不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

## <<风湿病调治与生活宜忌>>

### 书籍目录

#### 认识风湿病

- 什么是风湿病
- 风湿病通常分哪些类型
- 风湿病的类型自我诊断
- 风湿病可分为几期
- 导致风湿病原因有哪些
- 中医是怎样论述风湿病的
- 中医对风湿病是怎样分类的
- 什么是中医学所说的风邪痹阻证
- 什么是中医学所说的湿邪痹阻证
- 什么是中医学所说的寒湿痹阻证
- 什么是中医学所说的湿热痹阻证
- 什么是中医学所说的痰瘀痹阻证
- 什么是中医学所说的气血两虚证
- 中医学是怎样解释肝肾不足证的
- 哪些因素可诱发风湿病
- 发现风湿病及早就医有什么好处
- 风湿病患者在治疗中应避免哪些误区

#### 风湿病患者诊疗及生活宜忌

- 各种风湿病症状与诊断
- 风湿热
  - 什么是风湿热
  - 患风湿热会出现哪些症状
  - 风湿热患者平时要保持什么样的心态
  - 急性风湿热患者卧床期可选择哪些保健方法
  - 风湿热患者日常饮食应坚持什么原则
- 风湿性关节炎
  - 什么是风湿性关节炎
  - 患风湿性关节炎会出现哪些症状
  - 风湿性关节炎容易与哪些病症相混淆
  - 风湿性关节炎检查会出现哪些结果
  - 风湿性关节炎患者日常应注意哪些事项
  - 女性风湿性关节炎患者常做有氧运动有什么好处
  - 风湿性关节炎患者日常饮食应坚持什么原则
- 类风湿关节炎
  - 什么是类风湿关节炎
  - 患类风湿关节炎会出现哪些症状
  - 类风湿关节炎容易与哪些病症相混淆
  - 类风湿关节炎检查会出现哪些结果
  - 类风湿关节炎患者日常应注意哪些事项
  - 家长对类风湿关节炎患儿平时护理应注意哪些
  - 类风湿关节炎患者应怎样进行康复锻炼
  - 晨练对类风湿关节炎患者有什么好处
  - 类风湿关节炎患者用哪些方法可防止晨僵

.....

<<风湿病调治与生活宜忌>>

可治疗风湿的各种中西药物、草药、方剂  
治疗各类风湿病常用的一些理疗方法  
对各类风湿病的预防  
风湿病患者饮食调养方案

## &lt;&lt;风湿病调治与生活宜忌&gt;&gt;

## 章节摘录

**什么是风湿热** 风湿热是一种反复发作、由A组乙型溶血性链球菌感染后引起的急性或慢性全身结缔组织疾病。

主要累及关节、心脏、皮肤、中枢神经系统、血管及浆膜等胶原组织。

该病多发于冬春阴雨季节，潮湿和寒冷是该病重要的诱因。

本病初发多见于儿童和青少年人群，男女患病比例差不多。

**患风湿热会出现哪些症状** 风湿热的主要症状为：（1）前驱感染。

发病前3周左右有上呼吸道感染症状，轻重不等，通常数天自愈。

（2）发热。

多数为中度发热，持续3~4周。

少数可为短期高热。

轻者可为低热，不典型病例甚至不发热。

（3）心肌炎。

小儿时期风湿热心脏症状突出，根据病例学统计，所有病例均有心脏受累，只是轻重不同而已。

心肌受累是最常见的，可出现与体温升高不成比例的心率加快、心音低钝、心律异常，如期前收缩、心脏明显扩大，甚至出现心力衰竭等。

此外，也常累及心内膜、心包等。

（4）关节炎。

特点为慢性游走性及多发性，以膝、肘等大关节部位为主，关节局部表现为红、肿、热、痛，症状数日消失，不留畸形。

轻者只有关节痛，但关节炎症状较轻者，常并发心肌炎。

儿童时期关节炎症状一般不像成人那样突出。

（5）舞蹈病。

这是风湿热的主要表现之一，发生率为30%左右，可单独存在或与其他风湿热症状并存，但很少同时有关节炎。

其体征是不规则、不自主的运动。

在兴奋和注意力集中时较重，入睡后消失。

可有肌无力，表现为交替握力，即握力时而增加，时而减弱。

有情感障碍，表现为无端地哭泣、烦躁等。

感觉无障碍。

多发于学龄女童中，青春期后大为减少。

舞蹈病出现于发病数月后，故常不发热，其他辅助检查多正常，病程1~3个月，不留后遗症。

（6）皮下结节。

常出现在骨表面突出处、肌腱附着处，或关节伸侧的皮下组织，较硬，多如豌豆大小，个别大到直径1~2厘米，与皮肤无粘连，多无压痛，数目可多可少，通常2~4周消失，但会反复发作。

（7）环形红斑。

环形红斑在风湿热的诊断中有特征性意义。

这是一种皮肤的渗出性病变，表现为大小不等的环形或半环形、边缘稍隆起的淡红色皮疹。

环内皮肤颜色正常，无痛及痒感，多见于躯干及四肢屈侧皮肤，而不出现在面部。

红斑时隐时现，无脱屑及色素沉着。

环形红斑通常在一段时间内反复出现，但与风湿活动不一定同时发生。

（8）其他。

风湿热患儿通常表现为困乏无力、食欲不振、面色苍白、鼻出血等症状。

不少患儿还伴有腹痛症状，有时甚至会误诊为阑尾炎。

**风湿热患者平时要保持什么样的心态** 很多专家都指出，好的心态能使疾病向良性化发展。因此，建议各种疾病患者平时要多参加娱乐活动。

## <<风湿病调治与生活宜忌>>

娱乐活动包括文娱、文艺、体育等方面的内容，如唱歌、跳舞、下棋、看电影、读书、绘画、咏诗、太极拳、太极剑、气功、骑自行车、旅游等都属于娱乐活动。

在日常生活中，风湿病患者多参加娱乐活动，可以转移患者的注意力，以减轻疾病带来的心理压力；有助于患者增强战胜疾病的信心；有助于提高患者的兴趣和热情，增进人际关系，克服孤僻、衰退、离群独处等心理不适，从而促进疾病的康复。

此外，适度运动可以改善血液循环及代谢，增强体质与毅力，利于改善和恢复关节的运动功能，并有效预防关节骨质疏松与强直、挛缩和肌肉萎缩。

急性风湿热患者卧床期可选择哪些保健方法 急性风湿病患者卧床期间，可做一些轻微的锻炼活动，以使周身的组织保持活力。

锻炼时可采用以下几种方法：（1）干沐浴（自我按摩）。

浴手、浴臂、浴头、浴眼、浴鼻、浴胸、浴膝。

（2）鸣天鼓。

用两手掌心紧按两耳孔，两手手指轻击后头枕骨十几次。

（3）旋眼睛。

两眼向上左右旋转各5~6次。

（4）叩齿。

上下牙齿互相轻叩击30多次。

（5）鼓颞。

闭口咬牙，口内如含物，用两腮和舌做漱口动作30次。

漱口时，口内多生津液，等津液满口时再分三口慢慢下咽。

（6）搓腰眼。

两手心搓热，紧按后腰部用力向下搓至尾闾部；上下30次。

（7）揉腹。

两手心揉腹，在脐孔周围自左至右、自右至左作圈状揉按。

（8）搓脚心。

搓脚心涌泉穴各80次。

风湿热患者日常饮食应坚持什么原则 （1）饮食宜以高蛋白质、高维生素、易消化的食物为主，通过合理的营养搭配，以促进患者食欲，满足机体对营养物质的需要。

（2）食疗时应针对不同的体质，以“虚则补之，寒则热之，损者益之，热者寒之”为原则。

如寒痹症者可选用胡椒、干姜、白花蛇等食物；热痹症者可选用薏苡仁、绿豆芽等食物。

……

## <<风湿病调治与生活宜忌>>

### 编辑推荐

疾病并不可怕，只要你本着“三分治、七分养”的原则，通过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，你的身体就能发生意想不到的改变。

《风湿病调治与生活宜忌》是一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书！

<<风湿病调治与生活宜忌>>

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>