

图书基本信息

书名：<<呼吸系统常见疾病家庭必备手册>>

13位ISBN编号：9787806205655

10位ISBN编号：7806205659

出版时间：2010-2

出版时间：宁夏少年儿童出版社

作者：郑西卫 编

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>

## 前言

呼吸系统疾病是严重危害人民健康的常见病、多发病据2006年全国部分城市及农村前10位主要疾病死亡原因的统计数.呼吸系统疾病（不包括肺癌）在城市的死亡病因中占第四位，在农村占第三位由于大气污染、吸烟、工业经济发展导致的理化因子、生物因子吸入以及人口老龄化等因素，使近年来呼吸系统疾病的发病率明显增加，其防治任务更加艰巨。

很多呼吸系统疾病早期无特殊临床表现，人们容易忽视，然而至就诊时往往疾病已经发展到中后期，错过最佳治疗时机，治疗效果欠理想而且花费大。

本书是一本关于呼吸系统基础知识和呼吸系统常见疾病防治的科普宣教书籍，我们希望通过这本书让广大老百姓能够认识呼吸系统，了解呼吸系统常见疾病的预防、保健和治疗：如何在日常生活中保护自己的呼吸系统，减少呼吸系统疾病的发生。

## <<呼吸系统常见疾病家庭必备手 >>

### 内容概要

主要包括急性上呼吸道感染、肺部感染、支气管扩张症、肺结核、慢性支气管炎、肺血栓栓塞症、原发性支气管肺癌、睡眠呼吸暂停低通气综合征、职业病等。  
重点涉及疾病起因、常见表现、化验检查、诊断步骤、治疗方法、生活保健等，为广大百姓认识呼吸系统更好地防治相关疾病，保持健康体魄提供帮助。

书籍目录

第一篇 呼吸系统基础知识第二篇 急性上呼吸道感染第三篇 肺部感染第四篇 支气管扩张症第五篇 肺结核第六篇 慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病第七篇 支气管哮喘第八篇 肺血栓栓塞症第九篇 肺源性心脏病第十篇 原发性支气管肺癌第十一篇 睡眠呼吸暂停低通气综合征第十二篇 远离香烟，全家健康第十三篇 呼吸系统职业病防护参考文献

## 章节摘录

冬季寒冷，为了预防呼吸系统疾病，应注意如下8项：（1）定时通风，保证室内空气清新。如果是中央空调，在人流多的时候，应增加新鲜空气的百分比。

居家可早晚通风两次。

（2）保暖御寒，避免受凉。

在天气寒冷、人体受凉后，呼吸道黏膜的血管收缩，血液供应减少，局部抵抗力下降，细菌或病毒容易入侵，引起感染。

因此，参加户外活动时，应注意保暖。

锻炼出汗后，要及时更换衣服。

（3）尽量少到人多、拥挤、不通风的场所。

特别是老年人、慢性疾病患者及机体抵抗力低下者更须注意。

（4）充分休息，劳逸结合。

冬季昼短夜长，夜间气温低。

因此，尽量避免熬夜，要保证充足睡眠。

因为，睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强免疫力。

（5）适当锻炼，增强体质。

冬季的锻炼项目有很多，游泳是一个很好的方法，包括耐寒锻炼和体育锻炼，可以提高耐寒能力，力口快血液循环，提高免疫力，大大减少感冒的机会。

其他的锻炼包括快步行走、慢跑等等，应根据自己的年龄和身体情况选择。

锻炼后注意及时更换衣服，防止受凉。

编辑推荐

《呼吸系统常见病家庭必备手册》：医疗保健丛书

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>