第一图书网, tushu007.com

<<健康生活完全指南>>

图书基本信息

书名：<<健康生活完全指南>>

13位ISBN编号：9787807404071

10位ISBN编号：7807404078

出版时间：2009-5

出版时间：上海文化出版社

作者：梅一鸣 尹学兵 编著

页数：119

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

耳鼻咽喉科学过去是一个相对不被重视的临床专业，人们对其的认识往往停留在“三炎”“一聋”的一般认识上，即：鼻炎、咽炎、中耳炎和神经性耳聋。
由于这些疾病进程缓慢，迁延不愈，常因被患者忽视而得不到及时诊治。
近年来，由于生活水平的日益提高，人们的健康意识逐渐增强。
因为耳鼻咽喉科学所涉及的器官均是重要的感知器官，所以为追求高质量的生活状态，其功能的重要性不断得到显现。
耳鼻咽喉科学的专业理论及诊疗水平亦日新月异，使得耳鼻咽喉科学常见病及疑难杂症的诊治效果大为改观。
但尽管如此，就专业角度来讲，耳鼻咽喉科的常见病的预防和诊治时机对其预后仍是事半功倍的。
因此，如何进行专业保健非常重要。
《健康生活完全指南——鼻炎 咽炎》的出版应该说是起到了一个良好的导引作用，作者用深入浅出的语言，把一些比较难懂的专业术语用通俗易懂的方式娓娓道来，能让读者在短时间里对耳鼻咽喉常见病的表现形式、预防保健以及治疗方式有了较广泛的了解，同时作者还充分利用中医学的传统优势，把一些民间长久以来使用后行之有效的方式、方法去粗取精，归纳整理，这对于预防鼻部、咽部的常见病能起到了实际的指导作用。

作者简介

邵骏，复旦大学附属眼耳鼻喉科医院副主任医师、硕士生导师，医务科科长。

现任上海市医学会耳鼻咽喉科学会咽喉组副组长，曾两次赴美国学习嗓音外科及相关专业技术，擅长咽喉部疾病诊治，主攻嗓音异常相关疾病诊治。

书籍目录

认识指南 鼻子易患哪些疾病 鼻炎有哪些类型 何为急性鼻炎 何为慢性鼻炎 何为鼻窦炎 什么是干酪性鼻炎 什么是变应性鼻炎 鼻炎、感冒怎么区别 单纯性鼻炎会不会转化为鼻癌 春天为何过敏性鼻炎特别多 过敏性鼻炎是久治不愈吗 过敏性鼻炎不是小毛病 咽对呼吸的主要作用 什么是慢性咽炎 什么是急性咽炎 为什么胃食道反流会引起慢性咽炎 什么是过敏性咽炎 什么是咽炎咳嗽预防指南 如何预防慢性鼻炎发作 长期在空调房内易患过敏性鼻炎吗 小儿如何预防过敏性鼻炎 如何预防性病性鼻炎 别让鼻炎变成中耳炎 用药不当也会得鼻炎吗 怎样预防鼻炎 怎样预防慢性咽炎 怎样预防过敏性咽喉炎 怎样预防急性咽炎 喉咙有被“卡”的感觉是怎么回事 打鼾与咽炎有关系吗 教师如何预防声音沙哑 经期声音沙哑要注意什么病症指南 观鼻梁的形态可以识病 “红鼻子”预示什么 引起吞咽困难的原因有哪些 鼻源性头痛有何特征 季节性鼻炎与常年性鼻炎有何不同 小儿急、慢性鼻窦炎的发生与哪些因素有关 急、慢性鼻窦炎有何区别 引起慢性鼻炎的主要原因 晨起喷嚏不断与过敏性鼻炎有关吗 孩子有重鼻音是感冒吗 急性鼻炎如何诊断 萎缩性鼻炎有哪些主要症状 萎缩性鼻炎的病因有哪些 鼻窦炎给患者带来的仅仅是鼻塞、流脓涕吗 过敏性鼻炎与哮喘有关吗 慢性咽炎分为哪几种类型 急性咽炎与慢性咽炎的典型症状有何不同 如何区分慢性咽炎和慢性扁桃体炎 吞咽困难与咽炎有关吗 吞咽困难与霉菌有关吗检验指南 常见的喉部影像学检查有哪几种 检查咽部的常用方法 何为直接喉镜检查 何为纤维喉镜检查 常年性鼻炎患者需要进行局部检查 鼻咽部CT检查的优点是什么 纤维鼻咽镜会引起局部出血吗 何种情况下需要取鼻咽部组织“活检” 慢性咽炎如何检查诊断 声带息肉需要做喉镜检查吗 家庭口咽检查应该注意什么用药指南 滴鼻净是怎样的一种药 鼻子不通气不可随便用滴鼻净 滴鼻液的使用原则 如何合理使用抗过敏的药物 射频疗法是怎样一种治疗方法 如何选用治疗鼻炎的非处方中成药 绿茶加冰糖为何能缓解咽喉炎 含片有何优点 慢性咽炎患者要切除扁桃体吗 慢性咽炎常选用哪些中成药 如何治疗慢性咽炎 胖大海对咽部疾患有哪些作用 金银花是如何润肺止咳的 罗汉果是如何润肺止咳的 如何用喷药法和咀嚼法治疗慢性咽炎 哪些漱口水可以治疗咽炎 慢性咽炎可以治好吗 草珊瑚含片与西瓜霜润喉片的作用有何不同生活指南 鼻炎患者冬天该注意什么 室内如何减少尘螨 过敏性鼻炎患者春天该注意什么 过敏性鼻炎患者秋天该注意什么 干燥性鼻炎在日常生活中要注意什么 诱发过敏性鼻炎的过敏源有哪些 如何正确判别致敏物质 咽炎患者需要什么样的生活环境 急性鼻窦炎发作期间乘飞机好吗饮食指南 慢性鼻炎患者在饮食上该注意什么 喝酸奶可以缓解过敏性鼻炎吗 哪些食物最易引起过敏 过敏性鼻炎患者的饮食如何选择 嚼食西洋参片能治疗咽炎吗 咽炎患者饮食注意事项 咽炎患者如何进补 绿茶配蜂蜜如何治疗咽炎 蒜醋治鼻炎药膳指南 药膳粥 荆芥粥/蜜糖银花粥/橘皮粥/牛蒡干葛粳米粥/桃仁粳米粥 药膳汤 螃蟹生地汤/茉莉银耳汤/米醋蛋清汤/橘皮山楂汤/橄榄玉竹瘦肉汤/鲜姜萝卜汁 雪梨豆根饮/无花果冰糖水/薄荷萝卜橄榄饮/黄芪橘皮荷叶汤/人参胡桃饮 药膳茶 生姜红糖茶/蜂蜜茶运动指南 慢性鼻炎患者如何进行体育锻炼 口型运动治咽炎护理指南 鼻子冬季自我保健须知 春夏季节小心花粉过敏 干酪性鼻炎如何护理 急性鼻炎如何护理 血管运动性鼻炎如何护理 慢性鼻炎如何护理 干燥性鼻炎如何护理 内窥镜手术治疗鼻窦炎有何优点 内窥镜手术后鼻窦炎还会复发吗 理疗对咽炎有什么好处 慢性咽炎患者怎样进行自我调养 小孩患上急性咽炎应该注意什么 孩子变声期应该注意什么 咽喉炎患者自疗注意事项宜忌指南 宜增强身体抵抗力 宜用盐水熏蒸法 宜少吃冷饮 宜保持室内空气新鲜 宜少去游泳 宜多食含维生素C的食物 忌只治不防 忌拔鼻毛、挖鼻孔 忌接触过够源 忌常吃火锅 忌乱服抗生素 忌刻意清嗓 忌受冷受湿 忌烟少酒 忌生活无规律

章节摘录

认识指南　◇鼻子易患哪些疾病　鼻子作为人体重要的外部器官，在呼吸过程中发挥了重要作用。
主要有温度调节作用、湿润作用和清洁作用。
鼻子虽然是一个局部器官，但非常重要，它像一面镜子或者某种显示器，反映着人体的健康状况。
在日常生活中，我们经常会遇到许多鼻子方面的疾病，而在鼻子的疾病中，最为常见的是鼻炎、鼻窦炎等。
?鼻炎有哪些类型　鼻炎的分类法有多种，例如：根据发病的急缓以及病程的长短可以分急性鼻炎和慢性鼻炎。
根据鼻腔黏膜的病理学改变可以分急性鼻炎、慢性鼻炎、萎缩性鼻炎、变应性鼻炎、药物性鼻炎、干酪性鼻炎等。
另外，鼻窦炎是鼻部的一个常见病和多发病，但因其特点突出，必然合并鼻炎，所以近来已将鼻窦炎改为鼻一鼻窦炎。
?何为急性鼻炎　所谓急性鼻炎，主要是指鼻腔黏膜急性炎症，俗称伤风感冒。
主要的临床表现为：初期患者感到鼻腔及鼻咽部发痒，有灼热感，并伴有鼻塞，打喷嚏，全身乏力、发热、怕冷、胃口差等症状，有时甚至会伴有头痛、肌肉酸痛、鼻腔有较多的黏液性或脓状分泌物。
?何为慢性鼻炎　所谓慢性鼻炎，主要是指鼻腔黏膜慢性炎症。
慢性鼻炎主要包括：慢性单纯性鼻炎和慢性肥厚性鼻炎。
患上慢性单纯性鼻炎的患者鼻腔黏膜肿胀，分泌物增多，鼻塞呈间歇性和交替性。
鼻涕常为黏液性，易擤出。
患上慢性肥厚性鼻炎的患者鼻腔黏膜、黏膜下层甚至鼻甲骨会出现肥厚性增生。
鼻塞较重而且呈持续性，鼻涕黏稠不易擤出，还会出现耳鸣、头痛、失眠等症状。
◇何为鼻窦炎　所谓鼻窦炎，主要是指鼻腔四周的含气空腔及其黏膜发炎、积脓等。
鼻窦炎又分急性鼻窦炎和慢性鼻窦炎两种。
急性鼻窦炎患者除会出现鼻塞、流脓涕外，还有全身畏寒、发热、胃口不好等症状。
慢性鼻窦炎患者会出现不同程度的头痛、头昏、嗅觉减退、精神不振、记忆力减退和脓涕量多。
头痛经休息或鼻腔滴药后会减轻，但咳嗽、弯腰用力或情绪激动时，头痛症状会加重。
?什么是干酪性鼻炎　干酪性鼻炎曾被称为鼻腔胆脂瘤，但由于缺乏一定的组织学依据，这个名字已经被淡出。
近年来，许多研究者认为，干酪性鼻炎是由于鼻腔或鼻部慢性脓性炎症、鼻腔阻塞、分泌物引流不畅，进而黏膜发生干酪样坏死和脓性分泌物浓缩，最终形成干酪样物质积蓄于鼻腔或鼻窦所致。
干酪样的物质为淡黄色无组织结构的半固体，由坏死组织、脓细胞、硬脂、脱落上皮、少量胆固醇和钙盐结晶等无定形碎屑构成，其中可能会有白色链丝菌等真菌和类白喉杆菌等微生物，偶尔还可看到异物、鼻石或死骨等。
鼻黏膜病理改变程度是由本病的严重程度所决定的，轻者多是炎性浸润、增生，重者则发生黏膜变性、坏死和肉芽增生，更严重者会导致骨质遭到破坏、外鼻发生变形或瘘管形成。
该病常发病于一侧，病程缓慢。
主要症状是进行性鼻阻塞、脓性鼻涕气味奇臭、鼻内有少量的出血、嗅觉减退、头晕、头胀痛、食欲不振等。
如侵入蝶窦，则有可能损害患者的视力和发生脑神经麻痹。
◇什么是变应性鼻炎　变应性鼻炎是一种鼻黏膜的变态反应性疾病，分常年性和季节性，大多情况下与螨虫、真菌等有关。
该病的表现与季节性鼻炎有相似之处，多表现为早上起床后出现鼻塞和鼻腔内奇痒无比、喷嚏次数多、流水样鼻涕，患者会出现嗅觉减退或双耳发胀甚至听力减退。
由于它是常年发病，不随季节的改变而发生，故称为常年性变应性鼻炎。
引起变应性鼻炎的主要原因是过敏。

在我们生活环境的周围有很多过敏源，有吸入物（空气中的尘埃、霉菌、细菌），也有食物（蛋、鱼、虾、小麦等）。
因此，如果过敏源始终在患者身边，那么鼻子的症状一般就不会好。
　　本病一年四季都有可能发病，症状的轻重是随吸入变应源的量和质而决定的。
其治疗与季节性鼻炎相同，首先要查清楚病因，找出过敏源，然后采取敏感减退的治疗方法（也就是脱敏疗法）。
此外，也可在局部用1%～2%麻黄素滴鼻，或口服抗过敏药物等。
　　?鼻炎、感冒怎么区别　　气温变化大时，患感冒的人就特别多。
此时，有的人因为分不清感冒和鼻炎而吃错药。
其实，感冒和鼻炎的症状虽然相似，但也有明显的不同症状。
总体来说，鼻炎和感冒的区别是：　　1.鼻炎的发作大多有着明显的季节性，春天和秋天是主要的发作期，特别是变应性鼻炎的高发期。
同时，鼻炎往往是由一定的过敏源所引起。
而感冒则不同，主要是冬秋季多发，一般由病毒、细菌感染所致；　　2.变应性鼻炎是慢性的、反复发作的，其症状有局限性，一般不伴有全身症状。
而感冒则发病比较急，持续时间也比较长，通常有。
7～10天。
除了呼吸道症状外，还会出现发热、肌肉酸痛、关节痛等全身症状；　　3.变应性鼻炎患者打喷嚏通常是连续不断，有时一次能打十几个。
而感冒患者虽然也会打喷嚏，但不会一次连续打数十个；　　4.普通的抗炎或抗病毒药物对于鼻炎的治疗大都效果不会好，但对感冒则比较有效。
　　◇单纯性鼻炎会不会转化为鼻癌　　单纯的鼻炎通常不会转化为鼻腔恶性肿瘤，因为一个是炎症，牙一个是肿瘤。
当然，有一些鼻病可能会有恶性的倾向，如鼻腔内翻性乳头状瘤。
　　一般来说，癌变与基因有一定的关系，并且不是所有的鼻炎都会引起病变。
目前，治疗鼻炎最常见的是通过药物、手术等治疗方法。
另外，由于鼻炎不能根治，且特别容易反复，故除了药物、手术外，也可以尝试用盐水洗鼻的方法，这个方法没有副作用。
只要盐水的浓度、温度和操作方法掌握好，就可以有效地缓解症状，消除炎症，如坚持一段时间则效果会更好。
　　◇春天为何过敏性鼻炎特别多　　春天对许多过敏性鼻炎患者来说是一个痛苦不堪的季节，喷嚏接连不断，鼻涕多且是清水样的。
春季的气温时冷时热，空气中各种过敏源的比例较高，这是引发鼻炎的主要原因。
　　过敏性鼻炎也可称之为春季花粉症。
春天一般比较干燥并且多风，这为过敏源特别是花粉的传播提供了有利条件。
过敏性鼻炎的主要症状为打喷嚏、流清水样鼻涕和鼻塞、鼻痒、眼痒、眼红、流泪等，症状与感冒有些相似，但它不是感冒。
在以上症状同时出现时，就该怀疑是过敏性疾病了，这时最好到医院诊治。
　　◇过敏性鼻炎是久治不愈吗　　过敏性鼻炎是过敏性体质与过敏源共同作用的结果。
据统计，约有40%左右的过敏性鼻炎患者是遗传得病，如父母的一方有过敏性疾病者，则子女的发生率分别为30%～50%；父母双方均有过敏性疾病者，则子女的发病率高达65%～75%。
父母双方如果均无过敏性疾病者，则子女的发病率仅为10%～20%。
从以上情况看，过敏性鼻炎与遗传有着相当大的关系且无法根治。
现代医学证明，如果避免接触过敏源，并通过正确的药物治疗，那么就可以控制鼻炎症状，阻止疾病发展。
　　此外，坚持长期和间断用药非常重要，所谓长期，就是指常年或每年季节性发作时，药物的控制不可以中断；所谓间断，即治疗过敏性鼻炎的药物大多含皮质类固醇激素，连续用药太久会出现副作

用。
所以说，患者一般在用药1～2个月后就应停药一段时间，并根据症状决定是否继续用药。
停药时，不能一下子停，要注意逐渐减少，缓慢停药。
?过敏性鼻炎不是小毛病　在许多人看来，过敏性鼻炎不过是一种小毛病，其最大的危害就是症状难受。
如由于鼻塞导致入睡困难，夜间易醒，睡眠质量不佳。
除此之外，局部症状还会引起一些全身性反应，如浑身不适、易怒、疲劳、思想无法集中、胃口差等。
事实上，过敏性鼻炎的最大危害是一旦延误治疗，将会出现严重的并发症，如哮喘、鼻息肉、鼻窦炎、中耳炎等。
所以，患者需要提高认识，患时要及时治疗。
?咽对呼吸的主要作用1.咽是呼吸时气流出入的通道。
鼻呼吸正常时，气流通过鼻咽、口咽、喉咽、喉、气管和支气管出入。
当鼻腔阻塞或呼吸量增大借助口呼吸时，气流也要经过咽部出入。
2.调节温度。
咽黏膜对吸入气的温度有一定调节作用，但因缺乏丰富的血管海绵组织，对调节吸入空气的温度只起辅助作用。
3.湿润作用。
经鼻吸入的空气经过咽部时，其湿度也有所提高，但较鼻呼吸为低。
4.清洁空气。
鼻咽的黏液与鼻腔一样具有较强的黏稠性，能吸附呼吸气流中的尘埃和细菌，并含有溶菌酶，能够抑制与溶解被吸附的细菌。
这些被黏附的尘埃和细菌，会随着黏液吞入胃内或咯出。
使吸入的空气在一定程度上得到净化。
?什么是慢性咽炎　慢性咽炎是咽黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的弥漫性炎症。
此病的高发人群一般是中年人，病程比较长，症状顽固，不易治愈。
该病首先是由于急性咽炎没能及时治疗或反复发作所致，其次是因为慢性鼻炎、鼻窦炎等经常引起鼻塞，造成张口呼吸或分泌物长期刺激等引起，并且与有害粉尘、化学气体或烟酒过度刺激以及不良的生活方式有关。
……

编辑推荐

每一个人，不论健康与否。
平日都应努力缩小和医生间的信息沟壑，而非疾病来临时，将所有的责任尽数交给医生。
这看似轻松的行为实质上是一种懒惰，是以弱势自居，放弃了自己该承担的责任。
最好的医生是和病人一起作战的。
最好的病人是和医生一起努力的。
最好的病人会运用自己能控制的力量，去发现、主宰自身可以左右的那部分，有些视角可能是医生不会关注也永远触及不到的。
病人改变不了医生。
但可以改变自己，为此迈出的第一步，是走向健康的一步。
起点，可以从阅读本书开始。

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