第一图书网, tushu007.com

# <<照護女人心>>

## 图书基本信息

书名：<<照護女人心>>

13位ISBN编号：9789867874665

10位ISBN编号：9867874668

出版时间：原水文化

作者：琳達·歐和達 著
施貞夙

页数：300

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

第一图书网, tushu007.com

# <<照護女人心>>

## 内容概要

心臟病已連續數年位居國人十大死因的第三名，衛生署更公佈15歲以上的民眾，每19位就有1位罹患心臟疾病，隨著年齡遞增，到了65歲以上，每5人就有1人有心臟病。
尤其女性病發的症狀往往比男性更容易令人誤判，很可能將心臟病的不明顯徵兆誤為消化不良、極度疲倦，或壓力太大等普遍的文明病，而消極地讓不舒服的感覺消失。
雖說如此，透過飲食習慣及生活型態的改變，還是可以控制心臟病發作的危險性。
女性心臟病發作的症狀並不明顯，甚至可能讓人無法察覺，據統計約有40%的患者無明顯自覺症狀。
如果曾出現下列情形，請千萬不要忽略身體所發出的警訊。
胸痛：一種受到極度壓迫或擠壓的感覺，有時疼痛可能會擴散到背部。
下巴、頸部、肩膀或手臂嚴重疼痛 。
心律不整或心跳異常。
心悸、不規則心跳、心臟暫時停止跳動。
頭暈、覺得頭重腳輕、暫時失去知覺。
喘不過氣或呼吸困難。
極度疲倦或精疲力竭。
身體發脹或盜汗。
嚴重的消化不良。

第一图书网, tushu007.com



## 编辑推荐

本書特點：敘述造成女性心臟病的原因與症狀，包括懷孕、荷爾蒙以及更年期的影響。
提供女性如何將良好的飲食習慣、運動，以及減壓作最好結合的建議。
提供罹患心臟病的風險問卷、明確的飲食準則，以及創造個人有益心臟健康行動計畫的十二個步驟指南。

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