第一图书网, tushu007.com

<<女性常见病症的最佳对症方案 >

图书基本信息

书名：<<女性常见病症的最佳对症方案（上）>>

13位ISBN编号：9787501955176

10位ISBN编号：7501955174

出版时间：2006-8

出版时间：轻工业

作者：苏珊·金·布鲁门萨

页数：140

字数：180000

译者：齐宝鑫

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

本书的编辑们致力于为你的健康提供一种健康生活模式，其中包含了很多富有活力的创新性建议。
我们编写本书的目的在于让你充分地了解关于自然治疗、医药治疗、替代治疗、药草、营养学、健康生活和减肥等领域最新的突破性成果。
我们剖析了当前生活中关于健康的种种困惑，给读者传递简明、清楚而且可信的健康信息，从而使你能迅速地采纳其中的方案去保持你的身心健康。
　本书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而提出的，其中包括对一些资深健康专家的采访，同时还有一些健康实践者为我们提供的亲身经验。
为了保证本书的准确性，我们对本书的每一个环节进行了彻底细致的核实校对，尽我们所能地验证书中的建议、药剂配量以及提示警告的准确性与可行性。
　本书旨在为广大读者提供一个参考读本，并非医疗手册，所以本书所提供的信息是要帮助读者树立自我保健的决心，而不是要代替医生为你开治疗处方。
如果你怀疑自己身患疾病，我们建议你及时接受必要的医药治疗。

作者简介

作者:(英)苏珊·金·布鲁门萨尔等

书籍目录

关于本书第一章 白内障第二章 背部疼痛第三章 便秘第四章 肠炎第五章 肠易激综合征第六章 重复劳损综合征第七章 唇疱疹第八章 带状疱疹第九章 胆结石第十章 多发性硬化病第十一章 恶心呕吐第十二章 感冒第十三章 肝炎第十四章 肛裂第十五章 关节炎第十六章 喉炎第十七章 呼吸道过敏症第十八章 花粉病（枯草热）第十九章 黄斑变性第二十章 记忆力问题第二十一章 肌肉疼痛第二十二章 甲状腺机能亢进症第二十三章 结膜炎第二十四章 静脉炎第二十五章 静脉曲张第二十六章 咳嗽第二十七章 恐惧症与惊恐发作第二十八章 溃疡第二十九章 流感第三十章 狼疮第三十一章 莱姆病第三十二章 类风湿性关节炎第三十三章 雷诺病第三十四章 耳部感染第三十五章 耳鸣第三十六章 发烧第三十七章 肺炎第三十八章 粉刺第三十九章 腹部赘肉

章节摘录

书摘十个人中就有八个人在生活中都有过背部疼痛的经历。
背部疼痛可以突然侵袭你的膝盖，也可以是一种长期的慢性病。
背部疼痛如此普遍，这不足为奇。
背部承受着身体大部分的压力，无论是坐着或是站着，弯腰、拎包、提箱子还是扭头往后看，脊柱肌、韧带和骨头都会有拉紧的感觉。
下背，又称为腰部，承受着身体的大部分重量，这就是腰部为何是背部中最易受损伤部位的原因。
男士和女士一样会背部疼痛，然而女士又有些特殊原因会导致背疼。
月经停止后，女性体内雌性激素减少，骨骼就严重缺钙。
这会导致骨骼变得脆弱、无力。
这种症状称为骨质疏松症。
骨质疏松症又提高了脊柱骨折的危险性。
男士和女士同样都会受到骨质疏松的折磨，但是女性患骨质疏松症的几率远远大于男性。
另一种是脊柱本身的构造。
脊柱是由多块椎骨叠加而成，在每两块椎骨之间有像橡胶轮胎结构的防冲击的椎间盘组织。
它们外部结实，中间柔软。
年复一年，椎间盘会丧失许多水分和灵活性。
它们就自然地萎缩，减振与防冲击力不断降低。
有时，椎间盘还会破裂或突出：中间的软组织破裂脱出，对脊柱内组织包括脊柱神经造成压力。
女性进入三四十岁后，椎间盘退化疾病就开始有征兆。
女士随着年龄增长，患骨质疏松的危险性也在增加，她们的骨头变得极容易损伤。
即使往女性骨质疏松症患者的背上放一点点东西，她都很容易因压力而骨折。
无论对女士还是男士，体重超标都是背部疼痛的一个重要诱因。
即使你只比理想体重重了几斤，那些超出的部分还是需要背部来支撑。
年复一年，它们会往脊柱上施加额外的压力，即便椎间盘还可以支撑，你的骨头还算强壮，可背部的肌肉和韧带都会被拉紧。
保持背部强壮需要做多方面的努力。
包括饮食中充足的钙质，控制体重，保持肌肉、韧带强壮、灵活。
即使你每一样都做到了，你的背部还是会疼痛。
许多背部问题都是“自制”的，即它们可以不治而愈。
当然了，这种痛可能会很剧烈。
下面这些是可以快速缓解轻微的背部疼痛、紧张和长期保持背部强壮、坚挺的策略。
什么时候该去看医生？ 如果背部扭伤三天之后，疼痛仍不见缓解的话，就要约见医生了。
你可能是神经或组织损伤，必须用药物治疗。
如果疼痛剧烈，任何办法都无济于事。
你可能需要处方药来缓解疼痛，治疗肌肉痉挛、发炎。
如果你的肠和膀胱功能丧失，感觉麻木、刺痛、肌肉无力，你可能是神经受到损伤，需要外科手术或其他药物疗法。
立竿见影的治疗方案 家居疗法 用冰镇痛背部受伤后，首先要用冰块敷在受伤部位。
冰块可以收紧血管，减少血流量，缓解肿胀。
冰敷受伤部位可以减少血流量、消炎，还可以缓解疼痛，降低以后损伤的危险性。
冰块在受伤后48小时之内效果最佳。
家里没有冰袋的话，可以用毛巾将冰块裹住，敷在损伤部位，每次作用5～10分钟。
或者将水倒入一个杯内，再冰冻。
然后将其直接作用在疼痛处，绕圆圈敷上5～10分钟。
冰敷之后再热敷背部受伤后，前两天会肿胀，所以冰块是受伤后的首选疗法。

两天过后，需要增加受伤处的血流量，有助于受损伤组织痊愈。
可以将一热垫子放在伤处敷20分钟，把温度调低，以免烫伤。
另一种方法是每天泡几次热水澡。
冲热水淋浴也能缓解疼痛。
服用抗发炎药 非处方药可以抑制体内前列腺素的分泌，因而是背部损伤的最佳选择。
前列腺素可以刺激神经末梢，使其兴奋，从而导致疼痛。
阿司匹林、布洛芬、醋氯酚效果都不错。
立即休息 背部疼痛是身体在暗示你做了什么错事。
不要忽视这一信息，停下手边干的活，让背部休息一会儿。
如果打高尔夫球时伤到了背部，就停下来去俱乐部的休息室里休息一会儿。
如果一直在园子里干活，就放下耙子，这一天给身体放个假。
肌肉、韧带已疲惫，而你还很起劲地干活，这只会使背部损伤更严重，还会增加长期受损的危险性。
但是，即使损伤严重，只得卧床休息，那也不要超过两天。
超过两天不运动也会使背部肌肉变脆弱、僵硬、不灵活。
散步缓解疼痛 如果身体受得住，就去少散会儿步。
散步是一项不强烈的有氧运动，它能促进血液循环，舒展僵硬的肌肉，散步还可以消除引起背部疼痛的紧张。
试试水中散步 如果在硬地面上散步难以忍受的话，就试试在游泳池中散步(有条件的话)。
水的浮力能缓解疼痛。
慢慢开始，走顺之后，可以加快速度了。
给每位女性患者的三点建议 1经常变换位置。
不论你是背部疼痛患者，还是只想预防以后背疼，都不要长时间在一个位置上不动。
尤其不能长时间地坐着，将过多的压力压在脊柱上。
2注意自己挪动的方式。
小的东西也会导致背部疼痛。
即便只是拾一根羽毛，也要弯曲膝部，然后蹲下拾起，不要弯曲背部。
你感觉不到疼痛并不意味着它不会对背部造成很大压力。
3寻找一种符合自己的训练方法。
及时锻炼只是预防、治疗严重背部疼痛疾病的最佳方法之一。
然而，没有一种锻炼计划是适合所有人的，能缓解一位女士背部疼痛的方法可能会引发另一个女士背部疼痛。
尝试一种新训练方式后，如果第二天感到背疼，就换另外一种方式。
P4-6插图

媒体关注与评论

书评我国女性的平均寿命已超过73岁，但如何保持健康和提高生活质量是大家最关心的话题。
“女性健康圣经”丛书关注女性生理和日常生活中常见问题的处理、如何正确就医、饮食营养及药物应用等，帮助女性正确地对待并处理好日常医疗保健的常识，是值得阅读的好书。
——中华医学会妇科肿瘤学会主任委员 曹泽毅　　人人都想追求良好的健康，但他们也迫切需要科学的指导。
当我们正从以医生为中心的疾病疗模式向以病人为中心的疾病管理和以人为本的健康管理模式转变时，大众需要可靠和可操作的学健康知识。
“女性健康圣经”丛书以科学实证为基础，针对女性的生理特点，从生活行为方式立到疾病管理，为我们提供了系统全面的实用科学指导，是良好的女性自主健康管理的参考书，得推荐。
——复旦大学公共卫生学院教授傅华　　随着医疗事业的发展，我国女性的寿命延长了，也更加关注自我的健康。
因此，女性朋友们需要更多的知识、更大的智慧来应对不断增多的健康困扰。
——复旦大学附属红房子妇产科医院副主任医师 李斌　　现今，女性已成为各类媒体特别关注的一个群体。
但是，女性的健康问题还没有得到应有的、全面的关注。
“女性健康圣经”丛书从浩如烟海的保健信息中筛选与生活密切相关的内容，然后以专业的眼光加以整理，去粗取精，去伪存真，将确切、清晰的保健知识呈现给读者——这既是对医学知识匮乏的普通读者负责，也显示了健康媒体从业者的职业素养。
这是一种创新，是以一种全新的视角传播新的健康理念。
相信她会给读者尤其女性朋友很多有益的启发。
——《大众医学》执行主编 贾永兴

编辑推荐

《女性常见病症的最佳对症方案(上)》：为感冒、肝炎、关节炎、花粉病、黄斑变性、记忆力问题、肌肉疼痛、帕金森、甲状原机能亢进等39种常见疾病提供具体中行的营养治疗、医疗参考、生活方式策略。
健康的女人最美丽。
中华医学会、妇科肿瘤学会主任委员曹泽毅，《大众医学》执行主编贾永兴特别推荐。

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