

<<老年疾病健康读本>>

图书基本信息

书名：<<老年疾病健康读本>>

13位ISBN编号：9787506280655

10位ISBN编号：7506280655

出版时间：2006-7

出版单位：世界图书出版公司

作者：余小萍、钱培芬/国别：中国大陆

页数：204

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>

<<老年疾病健康读本>>

内容概要

随着科学技术的进步和人们生活水平的提高，人类的平均寿命日益延长，目前我国已经进入老龄社会，因此，重视、关心老年人的生活和健康，已经成为提高老年人生活质量和促进老年人健康长寿的重要内容。

本书通过通俗易懂的文字详细阐述了老年人常见疾病的病因、预防、保健、治疗、护理、康复及注意事项等，并穿插了许多生动形象的图片以增加情趣、帮助理解，旨在提高老年人对疾病的认知程度，帮助其正确预防和治疗疾病。

本书也可帮助家庭成员学会如何照顾和护理老年人，从而使其幸福、健康地安度晚年，共享天伦之乐。

本书内容全面，始终贯穿“科学、实用”的原则，相信有助于提高广大老年朋友的医学知识和自我保健水平，可作为指导老年保健的家庭参考书。

<<老年疾病健康读本>>

书籍目录

1 老年健康与饮食 1. 老年人年龄划分标准 2. 老年人的健康10项标准 3. 老年营养饮食新标准 4. 吃哪些食物最佳 5. 十类健康食品 6. 抗衰老的食物 7. 豆奶、豆浆益处多 8. 老年人饮茶方法 9. 老年人饮茶十忌 10. 多饮绿茶抗病健身 11. 老年人不渴也要喝点水 12. 喝什么水好 13. 老年人适宜的饮水量 14. 吸烟与健康 15. 吸烟与高血压、冠心病、糖尿病 16. 吸烟与脑卒中 17. 吸烟与癌症 18. 吸烟对男性及女性的不同影响 19. 戒烟的益处 20. 戒烟六步曲 21. 如何避免被动吸烟 22. 健康处方：三个半分钟，三个半小时，三杯水 23. 合理膳食健康歌 24. 生活细节最佳时间 25. 养生健康歌 26. 饮食保健口诀 27. 养生三字经 28. 食补歌2 老年人用药须知 29. 如何安全用药 30. 服药与水温的关系 31. 服药与饮料的关系 32. 服药与食物的关系 33. 药物的保存3 老年人运动须知 34. 老年人运动须知 35. 老年人夏练注意事项 36. 老年人剧烈运动后5不宜 37. 老年人运动的自我监护 38. 散步也要讲方法 39. 什么是冠状动脉 40. 什么是冠心病 41. 冠心病分型.....4 老年循环系统疾病5 老年呼吸系统疾病6 老年消化系统疾病7 老年泌尿系统疾病8 老年人代谢与内分泌系统疾病9 老年神经精神系统疾病10 老年运动系统疾病11 老年眼科疾病12 老年耳、鼻、喉及口腔疾病13 老年人皮肤疾病14 老年人营养障碍疾病15 老年人如何看急诊16 常见化验、检查的指导

<<老年疾病健康读本>>

章节摘录

书摘10多饮绿茶抗病健身 绿茶在中国、日本和印度备受青睐，它能净化机体，提神醒脑。绿茶含有维生素C，平均两小杯茶水中维生素C的含量相当于一杯橙汁的含量；另外含有茶多酚和儿茶素，能防止坏血病；还含有抗菌物质及氟化物。

有研究表明，绿茶对预防肺癌、食管癌和龋齿很有效。

11老年人不渴也要喝点水 步入60岁之后的老年人，体内的水分随着年龄的增长而逐渐减少30%—40%，会出现慢性脱水现象。

由于老年人感觉较迟钝，对体内缺水的自我感觉不够灵敏，体内缺水时不易感到口渴。

有的老年人即使感到口渴也往往认为是“津液不足”。

还有些老年人为了避免麻烦而有意减少饮水量，尤其是夜间更因害怕影响睡眠而不敢饮水。

一般人认为，喝水是为了解渴，口不渴就不喝水。

其实，这种观念是不对的。

不渴不等于身体不需要水，如果长时间不喝水，就会使体内血液循环中的水分减少，血液黏稠度增加，易导致脑、心血管形成血栓，导致心肌梗死。

脑血栓多发生在清晨，就是因为老年人一觉醒来，体内水分在一夜之间失去太多的缘故。

水分含量减少还会影响肾脏排泄功能对废物的清除。

因此，老年人为了健康，要养成每天口不渴也要喝点水的习惯。

12喝什么水好 我国民间早就有清晨空腹饮一杯新鲜凉白开水的习惯。

新鲜的凉开水是一种含空气很少的“去气水”。

其水分子内聚力和表面张力强，更接近人体细胞水分，很容易透过细胞膜，使细胞吸收，促进机体的新陈代谢。

凉开水有很大的“亲和性”，易渗透到皮肤内，还能使皮下脂肪呈半饱和状态，从而使皮肤显得柔嫩。

有关专家还对不同含糖饮料在胃内停留时间进行试验，结果发现，含糖量越高，在胃内停留的时间越长，就越不解渴。

因此认为，解渴的佳品是最普通的新鲜凉开水。

13老年人适宜的饮水量 老年人喝水有讲究。

老年人一般每天排出水分2500 ml，而人每天平均从固体食物中获取1000 ml的水分，蛋白质、糖类和脂肪的新陈代谢可产生300 ml水分。

为保证人体内水分的平衡，必须从液体饮料中补充1200 ml水分，才能基本上达到平衡。

因此，老年人要特别注意适时适量地饮水，每天喝水应在1000～1500 ml左右为宜，以饮用白开水或茶水为宜。

一般应分多次饮用，每次饮水量不超过300 ml。

一次如果喝大量的水容易使血容量猛增，加重心肾负担。

每天三餐前喝点水能促进消化液的分泌，从而增进食欲。

高龄老人或记忆力不佳者，可制定“饮水计划”。

以醒目的图案表明在什么时间应饮水多少，张贴在室内，随时引起注意。

夜间不宜禁水，饮水量可根据老年人的生活习惯、就寝时间及实际夜尿情况全面考虑。

考虑到夜间饮水过多会影响休息，可在临睡前准备一杯水，夜间起来小便后，适量饮水100～150 ml，一般不会增加夜尿次数，而且对防止凌晨血液过分黏稠有利。

P6-7

<<老年疾病健康读本>>

编辑推荐

你会不会抱怨——看病难? 和医生沟通时间太短? 听不懂医生说的医学名词? 阅读本书可以帮助你避免上述现象。

本书用通俗的语言, 直观的图片, 科学、详尽的阐述, 使你轻松了解自己的身体, 知道疾病的相关知识, 获得必要的保健常识! 本书采用问答的形式, 通俗地介绍了老年疾病方面的有关知识。

本书重点介绍老年人各系统的常见病、多发病、突出老年疾病的病因、诊断、鉴别诊断和防治特点。本书内容全面、丰富、针对性强, 编写规范、重点突出、简便实用, 是从事老年病学临床工作者的一本有价值的工具书。

<<老年疾病健康读本>>

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>