

<<21世纪健康理念伴你一生平安>>

图书基本信息

书名：<<21世纪健康理念伴你一生平安>>

13位ISBN编号：9787509105849

10位ISBN编号：7509105846

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：刘景铎

页数：243

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>

## <<21世纪健康理念伴你一生平安>>

### 内容概要

这是一本涉及个人饮食和生活卫生、医学保健、常见病和一些并不少见，但暂为大家少闻的疾病防治知识的书籍。

书中参考的资料基本是2006年报道的新的研究成果。

阅读这本书可以帮助非医学专业的人以新的信息和新的理念来选择更健康的生活。

医务人员通过轻松的一瞥也会了解到紧跟时代变迁中的医学动态，引起对某些问题的注意和思索。

## <<21世纪健康理念伴你一生平安>>

### 作者简介

刘景铎，主任医师、教授、研究生导师、《人民军医》杂志特邀编审。  
空军总医院肾病科原主任。

1963年毕业于白求恩医科大学并留校工作，1988年特招到空军总医院。

曾在非洲援外和在欧洲进修各3年。

通晓内科疾病诊疗技术，在国内外发表学术论文近百篇，同时善于撰写科普文章，先后在《健康报》等各种报刊发表文章数十篇。

## 书籍目录

## 第1章 个人健康卫生一、洗手！

为了你的健康二、动物引起的过敏反应三、活动起来，为了你的身心健康四、如何活得健康五、番茄中的营养素--番茄红素六、间接吸烟有导致糖尿病的危险第2章 心血管系统一、高血压的一般问题二、累积运动可以降低高血压三、心脏疾病的一些问题第3章 呼吸系统一、哮喘二、睡眠呼吸暂停第4章 肾病一、肾脏疾病的相关表现二、肾炎的常见表现和诊断三、肾病综合征四、尿路感染五、什么是IgA肾病六、肾小管酸中毒七、慢性肾衰竭八、肾脏活体组织检查九、贵重降压药并不会给肾脏带来更多的好处十、肾脏疾病的危险因素第5章 泌尿系统一、成人肾结石二、勃起功能障碍三、前列腺炎四、“特拉唑嗪”治疗前列腺肥大第6章 营养代谢疾病一、痛风二、大豆能预防妇女停经后骨质疏松症三、只要维生素D充分，不需要额外补钙四、吃得明白，才能吃得健康聪慧五、防治高血压首先用健康饮食六、白蛋白并非万能第7章 胆固醇一、脂蛋白及其分类二、胆固醇的功能和特殊类型的载脂蛋白三、高胆固醇血症的危害及其由来四、了解胆固醇的类别和意义五、高脂血症的筛选和检查六、胆固醇水平越低越好吗第8章 血液成分治疗的现状及其进展一、血液成分治疗的概念和基本方法二、血液成分治疗的种类三、血液成分治疗的一般临床应用四、血液成分治疗的副作用和并发症五、血液成分治疗的最新进展第9章 长期应用小剂量阿司匹林一、要了解阿司匹林二、服用阿司匹林的注意事项和副作用三、长期服用阿司匹林容易引起溃疡病四、长期应用阿司匹林可使血压高的人面临风险第10章 止痛药可能伤肾第11章 鱼油在疾病防治中的应用一、多不饱和脂肪酸和鱼油二、鱼油的治疗原理三、鱼油的临床应用四、鱼油应用小结五、美国人建议一个星期吃两次海鲜六、市场供应的大多数鱼油产品第12章 减肥一、什么是质量指数，质量指数是怎样测得的二、“超重”的人可能更健康三、吃早餐的姑娘苗条四、怀孕就该“吃俩人的饭吗”五、足部疼痛不应该妨碍肥胖的人进行运动六、成年后的肥胖和童年期看电视过多有关第13章 糖尿病一、型糖尿病二、型糖尿病三、肥胖的身后常躲着糖尿病四、糖尿病病人要特别关注自己的肾脏五、糖尿病肾病由于胰腺移植获得改善六、阳痿者多患有未被识别的糖尿病七、睡眠不足，或睡眠过多均可能加大患糖尿病的危险八、白天总打瞌睡可能意味着抑郁症和糖尿病第14章 消化系统一、关于消化性溃疡二、切除胆囊增加患结肠癌的风险三、口腔味觉的变化四、病毒性肝炎第15章 癌症一、美国的癌症死亡率继续下降二、维生素C是抗癌的希望之星三、有一半的癌症病人的死亡是可以防止的四、肠癌筛检可以大幅度地减少肠癌病例五、乳癌的危险因素六、CRP可在吸烟者中预测肺癌危险七、基因检测可预测肺癌第16章 风湿和骨关节病一、类风湿关节炎二、系统性红斑狼疮（SLE）三、强直性脊柱炎四、赖特综合征（反应性关节炎）五、舍格伦综合征六、用于关节炎的常用实验室诊断七、大豆蛋白质能减缓更年期妇女的骨折危险第17章 老人及孩子一、儿童的心智疾病：“注意缺乏多动症”二、缺乏睡眠损害孩子的在校表现三、治癌症的药物可帮助矮个男孩长高四、母乳喂养减少了婴儿的肺部感染机会五、预防老年人跌倒，要注意些什么六、老年人失眠服安眠镇静药，弊大于利七、做一点点运动，能保留一大块关节功能八、服降压药的老年人患老年性痴呆的机会少九、降压药物能帮助老年人保持头脑年轻十、白天看电视与老年人智力有没有关系第18章 夫妻之间一、老年夫妻的晚年性生活二、合理的性生活能益寿三、岁开外的女士正在性黄金时代四、卧室的电视使你的性生活减少一半五、谁破坏了他们夫妻关系第19章 饮料一、咖啡里含有大量的抗氧化剂二、咖啡可能降低非胰岛素依赖型糖尿病的发病危险三、妊娠期间喝咖啡可能有危险四、“可乐”有增加高血压的危险五、绿茶有助于预防老年性痴呆六、饮料和结肠肿瘤风险七、适度饮酒能预防脑血栓第20章 抗生素一、抗菌别忽视了“免疫”二、预防性应用抗生素有潜在危险三、抗生素的抗药性第21章 透析治疗一、同透析治疗中的朋友谈水平衡二、植入式人工肾浮出水面三、选择性血液成分分离和回输四、我对国内“洗血”治疗的一点看法五、血液透析和血液透析机第22章 其他一、慢性疲劳综合征二、欧洲医院里的服装和标志三、吸烟并不能使头脑清楚四、便利的信息交流五、科学家说磁疗是白花钱六、冲浪浴将你自己带入危险境地

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>