

<<肛肠病名医解答.常见病名医解答>>

图书基本信息

书名：<<肛肠病名医解答.常见病名医解答书系>>

13位ISBN编号：9787509147511

10位ISBN编号：7509147514

出版时间：2011-10

出版时间：人民军医出版社

作者：李春雨 主编

页数：168

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>

<<肛肠病名医解答.常见病名医解答>>

内容概要

李春雨主编的《肛肠病名医解答》以问答形式，向读者介绍了肛肠病的种类、病因、临床表现、诊断治疗、预防保健和生活起居等方面的知识，特别精选了在临床诊疗中患者及其家属经常提出的问题，并通过打比方、举例子等形式为读者解释肛肠病的相关知识。

《肛肠病名医解答》内容丰富，切合实际、贴近生活、深入浅出、通俗易懂，具有知识性、实用性、可读性强的特点，适于肛肠病病人及其家属，以及关心自己和家人健康的人群阅读，同时也可作为社区医生、基层医生健康宣教的科普性读物。

作者简介

李春雨，男，1966年出生，辽宁人。

副教授，副主任医师，医学硕士。

现任辽宁中医学院肛肠医院科主任，中国中西医结合大肠肛门病专业委员会委员，辽宁省中西医结合肛肠学会副主任委员兼秘书长，辽宁省肛肠病专家委员会副主任委员兼秘书长，中华医学会东北地区大肠肛门病专业委员会委员，辽宁省肛肠学会常务委员等职务，《中华现代外科学杂志》、《中华中西医杂志》等多家杂志的常务编委。

先后毕业于锦州医学院、中国医科大学，并获中国医科大学医学硕士学位。

1997年辽宁中医学院西学中班结业。

1998年赴上海第二军医大学长海医院深造一年，师承于著名肛肠病专家喻德洪教授，并得其真传。

长期从事中西医结合肛肠科医疗、教学、科研工作，具有丰富的临床经验。

主编《新编肛肠病学》、《外科学彩色挂图》、《肛肠病的诊断与治疗》，参编《肛肠疾病临床诊治彩色图谱》。

主持省级科研课题《痔手术切断肛门括约肌对肛门功能影响的研究》、《生肌止痛栓的研发及应用研究》两项。

发表学术论文40余篇。

多次参加国际、国内肛肠病学术交流。

曾多次应邀到省、市电视台做肛肠病系列讲座，事迹已被载入《中华名医大典》、《世界医学专家大典》。

书籍目录

- 一、肛肠病的基础知识
- 二、肛肠病的诊断知识
- 三、肛肠病的治疗知识
- 四、肛肠病人的预防保健常识
- 五、肛肠病人的生活起居常识

章节摘录

版权页：插图：尽管老年人容易发生便秘，但只要注意以下生活习惯的培养，便秘是可以预防的。

(1)合理平衡饮食，饮食结构不合理或饮食不规律，在老年人中较常见。

如食物过于精细而拒绝进食纤维素食物或摄入量不足都是诱发老年人便秘的危险因素，必须设法改掉不食或少食纤维素食物的习惯，即增加蔬菜、水果、五谷杂粮、豆类制品的摄入比例，以增加食物消化吸收后的余量，刺激肠道蠕动，还能保留部分水分、促进排便。

老年人要养成多饮水的好习惯，每天最好喝6-8杯水，以保证机体有足够水分润肠软便，如有条件应多饮鲜果汁与蜂蜜水。

另外，提倡老年人吃菜粥或药膳粥，既提供水分，又有食物汁；既具有滋补功效，又有润畅通便作用，如何首乌粥、核桃仁粥、黑芝麻粥、柏子仁粥、松子仁粥等。

老年人尤应禁忌过食辛辣燥热的饮食，如辣椒、胡椒等，因为这些饮食成分易耗伤阴津水分，诱发便秘。

(2)养成定时排便的好习惯。

老年人最好养成每日一次的排便习惯，应于每日晨起后，在室内稍做运动，空腹喝一杯凉开水或温开水，然后去厕所排便(不管有没有便意)，以培养和保持排便的条件反射。

老年人更不应抑制便意，应该做到一有便意就去如厕。

(3)老年人应积极参加各种社会活动，并参加适度的体育锻炼。

久坐少动，喜静善卧，是老年人的不良习惯，也是老年人体力逐渐下降，引起排便困难的重要因素之一。

坚持一定量户外活动和体育锻炼，如慢跑、散步、打太极拳等，不仅能增强体质，保持体力和精力，而且可以增加食欲和肠蠕动，使腹壁肌肉、膈肌、盆腔肌肉、肛提肌等排便肌群肌力增加，可以有效预防便秘的发生。

(4)保持精神愉快，心情舒畅。

老年人神经系统功能减退，加之社会活动减少，精神心理障碍、情志抑郁焦虑等较为多见。

老年人学会克服焦虑与抑郁等不良情绪，保持愉快、通达的心理境界，对预防老年便秘亦十分重要。

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>