第一图书网, tushu007.com

<<老年病>>

图书基本信息

书名：<<老年病>>

13位ISBN编号：9787516300107

10位ISBN编号：7516300101

出版时间：2013-1

出版时间：钱秋海、倪青、 姜山 军事医学科学出版社 (2013-01出版)

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

前言

进入二十一世纪，人口老龄化已成为全球关注的重大公共卫生问题和社会问题。
如何让中老年人永葆青春，远离疾病和痛苦的困扰，是各国政府和社会都非常重视的课题。
当前，我国已进入快速老龄化阶段，面临着人口老龄化和人口总量过多的双重压力。
党和政府十分关心老年人的生活，现在全国各地老有所医、老有所养、老有所用和老有所学的配套机构不断完善，保证了老年人的身体健康，生活幸福、愉快，使老年人的医疗、生活有了保障。
但很多的老年朋友，由于不了解养老防衰的知识，存在不良的生活方式，或对疾病防治不当等，造成疾病缠身、健康恶化，未过中年就已经“老态龙钟”了，这样的情况并不少见。
因此，作为已经退休或尚在工作的老年朋友，如能掌握一些老年健康方面的知识，注重日常养身保健，积极治疗已有疾病，安享晚年、健康快乐、益寿延年则并非难事，使“夕阳红”继续为社会发挥余热。
本书参考了古今众多保健文献，从日常生活中老年朋友易忽略的常见问题入手，向广大老年朋友科学地讲述了与生活密切相关的健康问题，从理论和实际出发，给读者最通俗、最具体的忠告，且本书具有导航作用，帮助老年人了解保健知识，找到关于健康和疾病的有用信息。
无论您是处于最健康的状态并且希望保持这种状态；还是处于疾病中，希望恢复健康；或是您一直身体不佳，始终面对着疾病的生活现状，本书都能给您和那些关心您的人们提供所需要的信息。
夕阳无限好，莫道近黄昏，健康的生活永远是要靠自己做主的！
本书在编写时参考了大量文献资料，在此向原作者和出版单位致以真诚的谢意！
由于时间紧、任务重，加之我们水平所限，编写过程中难免有不足之处，敬请同仁及广大读者提出宝贵意见，乃笔者殷切之期望。
编者　2012年11月20日

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 识病篇 1.老年疾病爱“ 潜伏 ” 2.老年心梗常“ 变脸 ” 3.老年人咯血，要寻根究源 4.警惕结核病“ 卷土重来 ” 5.老人须提防“ 睡梦中的杀手 ” 6.肺癌警钟须长鸣 7.老人“ 脸麻 ”需彻查 8.走失的老人 9.从“ 拳王阿里 ”说起 10.老人头痛莫大意 11.老年“ 甲亢 ”爱玩“ 低调 ” 12.老年“ 甲减 ”仔细辨 13.让老人“ 变矮 ”的骨质疏松症 14.老年妇女的“ 臭味 ”警告 15.老年妇女警惕“ 红颜杀手 ” 16.老年人当心排尿性晕厥 17.“ 老寒腿 ”到底是啥病 18.哪些眼病“ 钟爱 ”老人 19.老人鼻出血须关注 20.留心皮肤的癌“ 信号 ” 21.谨防“ 老年斑 ”病变 第二章 知病篇 1.走出高血压病认识上的误区 2.高血脂不分“ 胖 ”与“ 瘦 ” 3.“ 真真假假 ”的血糖 4.健康大敌——糖尿病并发症 5.老年人贫血莫轻视 6.老年痛风有特点 7.老年肥胖隐患多 8.老年性阴道炎——别把小病拖大了 9.老年子宫肌瘤——是去还是留 10.老年男性的难言之“ 痛 ” 11.老年人的尴尬——尿失禁 12.留住光明——关注老年性白内障 13.让老人担惊受怕的“ 骨刺 ” 第三章 养病篇 1.养病先给心“ 松绑 ” 2.优化老年人情绪 3.老年尤需“ 保健粥 ” 4.顺应“ 四时 ”巧进补 5.“ 三高 ”老人宜吃“ 液态肉 ” 6.运动锻炼能“ 治病 ” 7.不下床也可运动健身 8.锻炼别累坏了心脏 …… 第四章 防病篇

章节摘录

版权页： 15.老年妇女警惕“红颜杀手”小区里的赵大妈、蔡大妈先后得了乳腺癌，这可把孙大妈吓得够呛。
原来她发现，自己左侧乳房的乳头内陷已经半年多了，因为害羞一直没好意思去医院。
细心的女儿发现母亲这几天一直闷闷不乐，迫问了半天才问出了母亲的心病。
第二天一大早，母女俩便一起来到了医院。
医生一检查，就让孙大妈住院。
3天后的手术证实医生的判断完全正确，万幸的是，孙大妈的乳腺癌是中期。
赵大妈、蔡大妈和孙大妈都得了乳腺癌，小区里简直炸了窝。
为什么这么多人容易得乳腺癌？
难道更年期真是妇女的多事之秋？
的确如此，妇女进入更年期后，生理上从成熟向衰退转变，各个器官功能都在逐渐衰减，很多疾病会悄然袭来。
号称“红颜杀手”的乳腺癌，发病从20岁左右开始，随着年龄的增长而上升，到了更年期出现第一个高峰，绝经后仍有上升的趋势。
赵大妈、蔡大妈是不幸的，孙大妈是幸运的，孙大妈之所以能够及时发现乳腺癌，关键在于及早发现乳房的病变，并及时到医院诊治。
因此，及早发现并诊治乳腺癌是关键。
乳腺癌病因不明，其发生目前一般多认为与月经初潮早、初产年龄大关系较大，同时，与肥胖、精神创伤、内向性格、工作紧张等因素也可能有关。
乳腺癌的好发部位以乳房外上象限者为多。
乳房肿块也以外上象限最多见。
乳腺部早期除肿块外，绝大多数患者并无乳房疼痛及外观上的改变。
乳腺癌初发为单个或多个微小的病变，逐渐增大，当乳腺癌发展到一定程度才会出现临床症状。
乳腺癌的四大迹象应重视：（1）无痛性肿块：是最常见的临床表现。
多数患者多因发现乳房无痛性肿块而到医院就诊。
无痛性肿块多数为不规则的圆球形或椭圆形肿块，边界欠清，有的也可呈扁平状、小结节状或不规则的形状。
早期肿块能推动，晚期可固定。
（2）乳腺皮肤改变：癌组织侵犯Cooper韧带导致其缩短，向下牵拉皮肤，引起皮肤的局部凹陷，即所谓“酒窝征”。
皮肤增厚水肿，毛囊特别深陷，形成“橘皮样”改变。
晚期肿块表面皮肤溃烂出血，奇臭难闻。
（3）乳头溢液：病理性的乳头溢液指的是非妊娠单侧或双侧乳头分泌无色、乳白色、棕色或血性液体，量可多可少，可呈水样、浆液样或血性，病理性乳头溢液不一定都是乳腺癌，乳腺癌患者出现病理性溢液可以是发现患病的重要症状。

编辑推荐

《健康进社区丛书:老年病》旨在无论您是处于最健康的状态并且希望保持这种状态；还是处于疾病中，希望恢复健康；或是您一直身体不佳，始终面对着疾病的生活现状，《健康进社区丛书:老年病》都能给您和那些关心您的人们提供所需要的信息。

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