

<<道恩医生的健康箴言>>

图书基本信息

书名：<<道恩医生的健康箴言>>

13位ISBN编号：9787533157524

10位ISBN编号：7533157524

出版时间：2011-9

出版时间：山东科学技术出版社

作者：[英] 道恩·哈波

页数：231

译者：尤华,祝凤英

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>

<<道恩医生的健康箴言>>

内容概要

《道恩医生的健康箴言》受到成百上千封咨询信件的启发，道恩·哈波医生整理归纳了最常见的身体不适和病症，从青春痘到心脏病，一一解答各种疾病的症状、治疗方法和自我调试方法。她的专业和多年行医的经验将帮助您认识、了解、应对身体的各种常见病痛。这本《道恩医生的健康箴言》是一本会让您不断翻阅的书，无论是您自身有了不适或者家人需要帮助，本书都会是您的好帮手！

<<道恩医生的健康箴言>>

作者简介

道恩·哈波医生，医学学士，外科博士，英国皇家内科医师学会会员。

拥有自己的诊所，专攻女性健康和体重控制问题。

参与许多电视节目，如英国电视台“谁老得最快”、英国独立电视台“看起来漂亮，感觉很好”等。

她还参与了英国政府财政支持的“使健康有意义”项目，为中小學生、家长和老师提供健康服务。

她同时也是一名知名专栏作家，在《热情》、《女人自己》、《家庭圈》等诸多女性杂志上拥有专栏

。

<<道恩医生的健康箴言>>

书籍目录

关注自己的健康

1 眼睛、耳朵、鼻子和口腔

睑腺炎

结膜炎

近视

远视

青光眼

耳鸣

耳垢

鼻窦炎

鼻出血

唇疱疹(感冒疮)

口腔溃疡

牙龈炎

口臭

咽喉痛

神经痛

2 毛发

脱发

斑秃

拔毛发癖

头皮屑

毛发增生

3 皮肤

湿疹

牛皮癣(银屑病)

痤疮

疖子

皮肤疣

多汗

狐臭

光线与皮肤

皮肤癌

白癜风

文身

身体部位穿孔

4 循环系统

胆固醇

血压

心绞痛

冠心病

心肌梗死

心肌梗死的后期问题

静脉曲张

深静脉血栓

<<道恩医生的健康箴言>>

心悸

贫血

5 呼吸系统

哮喘

感冒

黏膜炎

流行性感冒

肺炎

花粉症(枯草热)

吸烟

慢性阻塞性肺病

肺癌

6 肝脏

酒精与肝脏

胆结石

肝硬化

肝炎

7 消化系统

消化不良

消化性溃疡

肠胃气胀

便秘

痔疮(痔疾)

痢疾

肠易激综合征

疝气

食物过敏与耐受不良

肥胖

肠癌

8 糖尿病

糖尿病的类型

儿童与糖尿病

糖尿病患者的旅行须知

9 泌尿系统

膀胱炎

尿失禁

肾感染

膀胱癌

肾癌

10 骨

肩周炎

不宁腿综合征

骨质疏松症

骨关节炎

风湿性关节炎

痛风

背部疼痛

<<道恩医生的健康箴言>>

11 手

手指甲与疾病
手部卫生
肢体重复性劳损
腕管综合征
雷诺病
腱鞘囊肿

12 足

脚癣
趾甲内嵌
拇趾外翻
冻疮
足底筋膜炎
疣
脚踝肿胀
扁平足

13 女性健康

月经
经前综合征
子宫肌瘤
妊娠期
宫颈涂片检查
宫颈癌
多囊卵巢综合征
子宫内膜异位
真菌性阴道炎
阴道分泌物
更年期
乳房疼痛(乳腺痛)
乳房肿块
乳腺癌

14 男性健康

精液和精子
阳痿
阴茎问题
前列腺肥大
前列腺癌
睾丸癌

15 性健康和生育能力

性欲
酒精与性
良性性交头痛
阴道痉挛
避孕
性传播疾病
艾滋病
生育

<<道恩医生的健康箴言>>

16 神经和心理健康

恐惧症
压力
抑郁症
产后情绪低落
慢性疲劳综合征
季节性情感障碍
偏头痛
饮食失调
记忆丧失
阿尔茨海默病(老年痴呆症)
中风
癫痫病
帕金森综合征

17 睡眠

鼻鼾
阻塞性睡眠呼吸暂停综合征
失眠
梦游

18 度假和旅行健康

旅行前
晕车(船、飞机)
旅行性痢疾
痲子
中暑
游泳性耳炎
时差
血栓

19 儿童健康

应对发烧
咳嗽与伤风
黏眼症
斜视
耳部感染
口吃
耳聋
头虱
出牙
脓疱病
皮疹
脑膜炎
婴儿疝痛
痢疾和呕吐
便秘
蛲虫
偏食
阑尾炎

<<道恩医生的健康箴言>>

成长痛
咬指甲
如厕训练
尿床
儿童抑郁症
多动症
学习障碍
儿童免疫
水痘
腺热
麻疹
腮腺炎
风疹
百日咳
20 急救
家庭急救箱
基本准则
量体温
气管异物
出血
水泡
烧伤
淤伤
叮伤和蜇伤
中毒
肌肉扭伤和拉伤
骨折
头部创伤
意识丧失
癫痫发作
致谢

<<道恩医生的健康箴言>>

章节摘录

睑腺炎 睑腺炎是指眼睫毛根部的眼睑部位出现红色囊肿。

睑腺炎有的可以自行痊愈，有的会出现感染。

应对和治疗措施： 出现症状的初期，用温盐水清洗红肿部位可以加速症状痊愈。

如果红色囊肿出现尖头，或者分泌出脓液，要去医院检查，因为患者可能需要服用抗生素药物。

红色囊肿消除不了怎么办？ 有时候，小囊肿（称作“睑板囊肿”）消炎后不会消失。
如果发生这种情况，需要到诊所检查。

对于“睑板囊肿”患者，我通常建议他们找眼科专家将囊肿切除，因为如果不切除，日后还会经常感染。

小贴士 眼袋是怎么形成的？ 眼袋很少是因为饮水过多造成的；眼袋的形成更多的是跟年龄和遗传基因有关。

随着年龄的增加，眼球陷入眼窝，对眼球后面的脂肪造成挤压，将眼后脂肪推向眼睛下部，再加上眼睛下部的肌肤随着年龄的增加而逐渐失去弹性、变得松弛，从而导致眼袋的形成。

记住，吸烟和太阳暴晒也可以加速眼袋的形成。

结膜炎 这是一个医学术语，是指结膜（衬贴于眼睑内面和眼球表面的一层薄薄的、柔软、光滑而透明的薄膜）发炎，症状为眼红、眼痒。

儿童患者很普遍。

结膜炎通常具有传染性，因此幼儿园和学校防范结膜炎的最好措施就是让家长尽快将患儿带离学校，防止其他儿童受到传染。

结膜炎是怎么引起的？ ……

<<道恩医生的健康箴言>>

编辑推荐

有了《道恩医生的健康箴言》，就像拥有了自己的家庭医生，随时翻阅，随时帮您解答健康疑惑，让您和您的家人健康快乐。

<<道恩医生的健康箴言>>

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>