第一图书网, tushu007.com

<<健康宣教手册>>

图书基本信息

书名：<<健康宣教手册>>

13位ISBN编号：9787534140822

10位ISBN编号：753414082X

出版时间：2011-6

出版时间：郭航远 浙江科技出版社 (2011-06出版)

作者：郭航远

页数：288

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

健康是一个人最大的财富，也是我们幸福的支柱。
马克思认为，健康是人的第一权利，是人类生存的第一前提，也是历史发展的第一前提。
我国宪法明确规定，维护公民健康是公民的基本权利之一。
健康长寿是每个人的愿望，尤其在科学技术飞速发展、物质生活水平日益提高、精神文化生活不断丰富的今天，人们比任何时候都更加关注自身的健康。
　人们获得健康知识的需求日益迫切。
然而，获取权威、科学、准确的健康知识的途径依然不够通畅。
片面甚至错误的健康知识，不但不利于疾病康复，而且会贻误病情。
作为掌握较多健康知识的医师，除了以精湛的医术解除疾病带给患者的痛楚，更应当切实承担起传播健康理念、传授健康知识、促进健康教育的社会责任。
这是一项“利在当代，功在千秋”的事业，通过健康信息的传播，帮助并指导人们建立有利于健康的行为习惯和生活方式，使人们在面临疾病的预防、治疗、康复等问题时，有能力做出正确的选择，养成有利于健康的生活方式，消除或减轻各种危险因素，达到健康的相关指标，从而增进健康、延长寿命、提高生活质量。
　提高国民科学素养和健康指标，提升国民幸福指数和文明指数，是医务工作者义不容辞的责任。
本书由绍兴市人民医院(浙江大学绍兴医院)从事临床和科普宣教工作多年，具有丰富经验的20余位医学博士、临床科主任、护理专家合力编著完成。
第一部分纠正一些常见的医疗保健认识误区；第二部分介绍急救常识，帮助人们在遇到紧急情况时，采取简单、正确的急救措施，摆脱险境，提高生存率和治愈率；第三部分简述各系统常见病的预防、治疗和康复知识。
通过通俗易懂的语言，图文并茂的形式，将专业的医学知识传授给普通百姓，帮助人们轻松了解疾病的相关知识，获得必要的保健常识。
　绍兴市人民医院(浙江大学绍兴医院)的博士和专家团队怀着一颗真诚的心，联合齐鲁制药有限公司、正大天晴药业股份有限公司、先声药业有限公司、恒瑞医药股份有限公司、浙江济民制药有限公司，将本书奉献给广大热爱生活、寻求健康保健知识的朋友们，并免费向基层医院和社区卫生服务站推广。
让我们一起共同努力，善待生命，热爱生活！
愿每一位阅读本书的人都能拥有健康幸福的生活，收获健康与欢乐！
　郭航远　2011年6月6日

<<健康宣教手册>>

内容概要

《健康宣教手册》由绍兴市人民医院（浙江大学绍兴医院）从事临床和科普宣教工作多年，具有丰富经验的20余位医学博士、临床科主任、护理专家合力编著完成。
郭航远主编的《健康宣教手册》第一部分纠正一些常见的医疗保健认识误区；第二部分介绍急救常识，帮助人们在遇到紧急情况时，采取简单、正确的急救措施，摆脱险境，提高生存率和治愈率；第三部分简述各系统常见病的预防、治疗和康复知识。
通过通俗易懂的语言，图文并茂的形式，将专业的医学知识传授给普通百姓，帮助人们轻松了解疾病的相关知识，获得必要的保健常识。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

Part 1 医疗保健认识误区 第一章 保健误 第二章 体检误 第三章 就诊误 第四章 治疗误Part 2 急救常识 第一章 意外事件处理常识 第二章 简单急救措施Part 3 常见病的预跻和治疗 第一章 心血管系统疾病 第二章 呼吸系统疾病 第三章 消化系统疾病 第四章 神经系统疾病 第五章 内分泌系统疾病 第六章 泌尿系统疾病 第七章 妇科疾病 第八章 眼科疾病 第九章 口腔科疾病 第十章 骨科疾病 第十一章 康复医学 第十二章 小儿外科疾病 第十三章 血液系统疾病

章节摘录

第一章 保健误区　千百年来，健康就是褒扬赞美的词汇，是人类最基本、最根本的追求。
但是，在漫长的人生旅途中，每个人都会遇到各种与健康有关的问题。
比如，什么是健康？
如何保持身心健康？
如何在疾病早期及时发现？
健康出了问题，应该选择哪家医院就诊？
怎样才能得到正确有效的诊疗？
这是人们普遍关心也常常感到困惑的问题。
面对以上诸多问题，如何做到科学、合理，并不是人人都清楚，往往会产生许多误区，以致延误诊断与治疗。
阅读本章内容，可以帮助您保持良好心态，走出误区，学会保健，学会看病。
　误区1 身体没有病痛就是健康　这种认识是片面的。
《周易》日：“ 天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。
”“ 体壮为健，心怡为康 ”成为古代人的健康标准。
世界卫生组织在1948年的宪章中就提出关于健康的定义：“ 健康是人在生理、心理和社会适应的完美状态，而不仅仅是没有疾病和免于虚弱。
”这个定义包括三方面的内容：一是生理方面没有疾病，免于虚弱，体格健全；二是心理精神方面处于平衡状态；三是人与社会相适应，达到与社会和谐相处的完美状态。
　误区2 很少关注和关心自己　有些人自认为身体一向很好，没有什么不适感觉，就不去做常规体检；有些人常常忽略疾病的初期表现，认为轻微不适没有必要去做检查；有些人甚至在就诊时无法详述自身疾病的发展过程。
要知道，一些不起眼的小毛病，可能是大病的征兆。
思想上放松警惕，结果是小疾酿成大病。
　误区3 必须坚持常规健身锻炼　许多人认为只有坚持一定时间的常规健身锻炼，强身健体效果才会好。
实际上，只要每天进行10～15分钟运动，并长期坚持，就有助于强化健身习惯。
若有更多的零散时间，比如进行2个或3个10～15分钟运动，更有助于减掉多余的脂肪。
一般而言，每天见缝插针进行运动健身，比坚持常规30～45分钟运动效果更好。
　误区4 锻炼的最佳时间是清晨　健康专家认为，傍晚时分锻炼最有益。
人的各种活动都受生物钟的影响，一般而言，无论身体的适应能力还是体力的发挥，均以下午和接近傍晚时分最佳。
在清晨，运动时的血压与心率都比傍晚时明显升高，因此不是锻炼的最佳时间。
　误区5 制订严格的健身计划　严格的健身计划是给专业运动员制订的，普通人健身锻炼可以是随意性的，凡是适合自己的运动都可以选择，关键是坚持。
如果一定要制订健身计划，应当预先考虑可能影响健身计划的因素，如假期和工作安排，然后；隹备一套备用方案。
最重要的是，不能一遇到阻碍和困难就放弃。
大可不必由于错过一两次健身而感到愧疚，要学会接受事实，错过就错过了，随遇而安，只要明天更努力就可以了。
　误区6 小痛小病，一“ 扛 ”就成　感冒、发烧、腹痛、腹泻等是常见病，许多人认为不需要看医师，家中有什么药就随便服一些了事；一些年轻人认为自己身体好，不用服药，也不用去医院就诊，带病坚持上班；还有一些学生面临紧张的复习、考试，常常带病坚持上学……殊不知这样做的结果，有的可能“ 扛 ”过去，也有的可能“ 扛 ”出大病。
因为许多疾病(包括传染病)初期，就是出现上面这些常见症状，如果没有得到及时诊治，可能会延误治疗，甚至有造成传染病流行的危险。

误区7 过分相信广告，有病乱投医　报纸上说的就一定正确吗？
报纸是“纸”，不要当文件看，不要过分相信广告。
例如，有许多宣传特色治疗的广告，事实上，真正有特色的医院病床很紧张，根本不需要做广告招徕患者。
看病要去正规医院，不要道听途说，不要相信游医，要看医院的特色和综合实力。
一般而言，医学院校的附属医院、政府机构主办的医院、军队医院都是比较可靠的医院，要警惕有人打着大医院的幌子行骗，如转包出租的科室，这些科室以经济利益为重，拉一个是一个，骗一个是一个，所以去这些医院和科室就医一定要慎重。
专家告诫患者，任何疾病的治疗都有一个过程，不可能立竿见影，要相信科学。
盲目迷信广告只能给患者增加痛苦。
误区8 依赖和滥用保健品　众所周知，保健品只能对疾病治疗起辅助作用，况且有的保健品只是“食”字号。
有些患者明明患有某方面的疾病却不遵医嘱，一味依赖和滥用保健品。
每个人的体质不同，保健品不是对不同体质的人都有效，有时用得不对，不仅会延误治疗，还会加重病情或者诱发新的疾病。
保健品也要有选择地用，更重要的是，保健品不能代替药品。
误区9 自看医书，对号入座　俗话说，“久病成良医”。
有些人凭着自己对疾病知识的一知半解，自行去药店购药治病，往往因药不对症而效果不佳，或使病情加重，甚至诱发其他疾病；有些慢性病患者渴望了解自己的病情，于是买了许多医学科普读物，然后将有关自己病情的章节反复阅读，对号入座：有些人往往把自己的情况向最严重的症状和后果上靠，造成心理压力越来越大，病情加重。
医学科普读物是为了让非医学专业人员了解医学常识、疾病发生发展规律、治疗护理方法、保健养生知识，以便患者更积极地配合医师的治疗，千万不可成为增加心理压力、加重病情的“紧箍咒”。
医师都知道，“书按病写，病不按书得”，同样的致病因素对于不同的人，症状、体征、病情轻重、治疗方法完全不同，最明智的方式是与医师充分沟通，让医师了解自己的病情，制订适合自己的治疗方案。
误区10 轻信网络，自我治疗　互联网给人们带来很多便利，很多原来只能在专业书中得到的信息和知识，现在上网就可以轻易查到。
但是医学是一门严谨而责任重大的科学，一个可以独立执业的医师，需要5年以上严格系统的医学院校培训与实习，在此基础上，还要通过严格的国家执业医师资格考试，这是因为人体的结构功能严密复杂，迄今为止，仍然有很多疾病无法明确诊断，也没有有效的治疗方法。
单纯靠网络上片面的、一知半解的、无法验证的知识和方法进行自我治疗，是非常危险的，一定要到正规医疗机构就诊。
误区11 疗效好坏，全在医师　一些人认为，不管患了什么病，只要到医院看过医师，剩下的就是医师的事了，病好病坏，全在医师。
病好了，那是医师医术高超：如果病没好，责任全在医师身上，或者换个医师继续治疗。
有一孩子夜间发烧，家长天不亮就带孩子到某医院就诊，医师诊断为上呼吸道感染，开了些药。
回家后孩子服药1次，到中午没有退烧，家长急了，又带孩子到第二家医院就诊，诊断如前，又开了一些药，与上一家医院开出的药同类不同种。
家长停了第一家医院的药，改服第二家医院的药，到了晚上，仍然未退烧，于是家长又带孩子到了第三家医院。
此时家长的情绪已不冷静，在叙述病史时，抱怨前两家医院的大夫诊断错误，药不对症……听家长讲完，大夫耐心解释：“目前孩子仍为上呼吸道感染。
一般情况下，疾病的发生、发展都有一定的客观规律，而病毒性感冒的发烧有可能持续3～5天，甚至更长，现在发烧1天，所以有可能继续发烧。
此外，任何药物治疗都需要一个过程。
家长着急的心情可以理解，但是孩子每一种药物只服了1～2次，很难有疗效。

感冒发烧时需要多喝水，注意休息，如果一天之内跑几家医院，就不可能得到很好的休息。
在路上、在医院里还存在交叉感染的可能，或者患上其他疾病。
” 还有一位慢性肝病患者，病情本来不很严重，医师让其按时服药、注意休息、戒烟禁酒。
过了一段时间再去化验，病情不但没有减轻，各项指标反而恶化了。
经追问才得知，患者只执行了“ 按时服药 ”，其他两条没有执行，理由是工作忙、责任重，经常出差，交友应酬，酒照喝不误。
由此可见，患者的康复既有赖于医术高超、责任心强的医师，同时也需要患者的积极配合。
中医所谓“ 三分治，七分养 ”，就是说患者应当以良好的心态执行医嘱，科学合理地调护自身，只有这样才能达到康复的目的。
P2-7

编辑推荐

郭航远主编的《健康宣教手册》针对百姓日常生活中的保健误区给以纠正和解释，同时对于生活中容易发生的常见疾病给出详细的预防和治疗对策，介绍了在紧急情况下的急救常识，通过通俗易懂的语言，图文并茂的形式，将专业的医学知识传授给普通百姓，帮助人们轻松了解疾病的相关知识，获得必要的保健常识。

第一图书网, tushu007.com

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