

<<远离痔疮>>

图书基本信息

书名：<<远离痔疮>>

13位ISBN编号：9787534556975

10位ISBN编号：753455697X

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：秦惠基,等

页数：214

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>

<<远离痔疮>>

内容概要

《非常健康6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共36册，全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书，掌握了较多的医学知识，也就掌握了自我健康管理技能，将使“最好的医生是自己”成为事实。

本书为该系列丛书之一的《远离痔疮》分册，内容包括了痔的诊断和治疗，痔疮病人的生活起居，家人怎样照料痔疮病人，痔疮病人的饮食、运动和痔并发症、预防措施等，内容全面系统，信息新颖，权威专家从中提醒、指导。

本书适合广大老百姓阅读，是让人们告别痔疮困扰的良师益友。

<<远离痔疮>>

书籍目录

第一部分“十人九痔” 一、痔到底是什么 (一)古人说痔 (二)今人说痔 (三)痔疮无疮 二、“十人九痔”确有其说 (一)男女都可患痔 (二)痔的发病率 三、痔从何来 (一)直肠、肛管是怎样构成的 (二)直肠、肛管有什么用 (三)中医对痔从何而来的观点 (四)现代医学对痔成因的认识 四、怎样知道自己患了痔疮 (一)直肠、肛管检查方法 (二)痔有什么不适表现 (三)怎样从病理变化对痔进行分类 (四)内痔有什么不适表现 (五)大便出血就是痔吗 (六)痔疮病人不要讳疾忌医 (七)妊娠期间痔疮的特点 五、患了痔疮怎么办 (一)西医治疗 (二)中医治疗 (三)怎样实施个性化治疗

第二部分 痔疮病人的生活起居 一、痔疮病人的居室环境要求 (一)不要终日彻夜关门闭户 (二)居室通风有利于痔疮病人的康复 二、痔疮病人穿着特点 (一)适体 (二)适时 (三)衣料 (四)鞋 三、痔疮病人要有充足的睡眠 (一)睡眠有益于痔疮病人的康复 (二)午睡有益于痔疮病人的健康 (三)痔疮病人怎样才能睡好觉 (四)睡眠之忌 (五)何时入睡最恰当 四、避免不良生活方式 (一)排便时间过长 (二)久站 (三)饮食不节 (四)久坐 (五)情绪过度 (六)房事过频,忍精不泄 五、安排好痔疮病人的业余生活 (一)赏花养花 (二)写字绘画 (三)碧波垂钓 (四)养鱼观赏 (五)欣赏音乐 (六)棋类运动

第三部分 家人怎样关怀痔疮病人 一、帮助痔疮病人调节情志 (一)七情郁结于肛门就成痔 (二)帮痔疮病人调节情志的方法 二、帮助痔疮病人建立防痔生活方式 (一)改变饮食结构 (二)调节日常生活 (三)坚持运动 (四)痔疮病人要戒烟 (五)痔疮病人要限酒

第四部分 运动可疏通瘀血 一、生命活力在于运动,运动可消瘀化痔 (一)历史的启示 (二)痔疮病人运动的好处 (三)痔疮病人运动太少痔难愈 (四)痔疮病人最宜动静交替 (五)痔疮病人运动贵在有恒与适度 二、选择适合痔疮病人的运动方式 三、痔疮病人什么时候不宜运动 (一)活动出血 (二)痔疮脱垂中

第五部分 痔疮病人吃什么好 一、痔疮病人饮食基本原则 (一)多吃果蔬 (二)避免辛辣 (三)饮食选择 二、痔疮病人宜吃什么 三、痔疮病人忌吃什么 四、痔疮病人食谱举例

第六部分 与痔和平共处,但不可姑息养奸 一、对痔不要过度治疗 (一)与痔和平共处 (二)对痔不必“斩草除根” 二、对痔疮也不能姑息养奸 (一)痔对人的危害 (二)容易忽略一些严重的疾病 三、怎样预防痔疮

<<远离痔疮>>

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>