

<<非常健康6+1>>

图书基本信息

书名：<<非常健康6+1>>

13位ISBN编号：9787534557903

10位ISBN编号：7534557909

出版时间：2008-1

出版时间：刘承云 江苏科学技术 (2008-01出版)

作者：刘承云

页数：173

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>

<<非常健康6+1>>

内容概要

什么叫痛风，痛风又有怎样的危害？
该怎样防治痛风？

本书用浅显易懂的语言、翔实可信的资料，向大众详细介绍了痛风的各种医学问题，以达到“让医学归于大众”的目的。

全书共分六部分，主要内容包括痛风的临床诊断和治疗、息息相关的日常生活起居、自我保健最重要、营养与配餐、痛风的康复处方、预防病情恶化等。

《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“最好的医生就是自己”成为事实。

书籍目录

第一部分 痛风的临床诊断和治疗一、痛风到底是啥病（一）对于痛风，你知道多少（二）尿酸和高尿酸血症是怎么回事（三）痛风有哪些不舒服的表现二、确定痛风要有根据（一）诊断痛风的标准（二）哪些情况要考虑可能患有痛风三、痛风是可治之病（一）痛风治疗分两个阶段（二）维持正常的尿酸值是治疗的目标（三）痛风治疗的具体措施（四）药物治疗的分期选择（五）治疗痛风的两种主要药物（六）无症状高尿酸血症病人的治疗（七）痛风石与痛风结节破溃的治疗第二部分 息息相关的日常生活起居一、创造一个良好的居家环境（一）光线适宜（二）保持室内最佳温度和湿度（三）进行居室绿化（四）经常通风换气二、养成良好的生活习惯（一）把住入口关，远离痛风（二）合理饮食，掌握吃的学问三、痛风爱找工作狂，规律作息最重要（一）规律生活巧安排（二）有劳有逸，轻松愉快（三）动静结合，自我放松（四）长年坚持有规律的体育锻炼四、痛风病人的心理调节（一）乐观开朗，情绪平和（二）培养情趣，自我调节五、特殊时间当心痛风急性发作（一）外出旅游防痛风（二）节日期间慎防痛风（三）当心“火锅综合征”（四）冬夏当心痛风急性发作第三部分 自我保健最重要一、痛风病人自我护理和家庭护理（一）基础护理（二）皮肤护理（三）痛风病人洗澡时应注意什么（四）通过家庭护理预防关节畸形二、痛风病人的自我保健（一）自我保健常识（二）老年痛风病人的注意事项（三）防范痛风“年轻”化（四）谨防痛风急性发作第四部分 营养与配餐——掌握吃的学问一、饮食原则知多少（一）严格限制嘌呤摄入（二）控制饮食总热量（三）平衡营养保健康二、巧妙选择食物（一）食物选择表（二）解析痛风与饮食（三）根据病情合理选择（四）清淡饮食巧安排三、痛风病人的“食谱”（一）痛风病人健康饮食新概念（二）心中有谱，知道吃与不吃（三）轻松自制一日三餐（四）痛风食疗不妨试一试第五部分 痛风的康复处方一、痛风病人康复六字诀二、痛风康复的老生常谈——食疗（一）食疗的重点（二）具体操作方法（三）其他注意事项三、运动的积极效应——轻松锻炼保健康（一）运动对痛风康复的作用（二）参加运动应注意的问题第六部分 预防病情恶化——影响痛风的因素和合并症一、痛风重在预防（一）自我保健很重要（二）痛风与季节、气温的关系二、消灭痛风关键在于早期发现（一）检测尿酸（二）控制尿酸的目标值三、防治痛风的综合对策四、痛风病人的“八防”五、痛风的合并症、并发症及其防治（一）痛风的常见合并症（二）并发症和合并症的治疗六、预防痛风反复发作有办法

编辑推荐

《非常健康6+1:远离痛风》由江苏科学技术出版社出版。
什么叫痛风，痛风又有怎样的危害？
该怎样防治痛风？

<<非常健康6+1>>

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>