第一图书网, tushu007.com

<<DK版家庭医生>>

图书基本信息

前言

现在的人们比过去任何时候都更关注健康问题，因而也经常会碰到自我治疗方面的困扰。
但是针对这些困扰的解决方法很少，因此许多人不知道应该何时求助和应该向谁求助。
有时，人们就忍着病痛而不去看医生，不愿因为一些“微不足道”的病痛而麻烦。
作为多年的全科医生，我总是想给人们提供一些明确的信息，使他们能对自身的健康作出及时判断，同时我也觉得人们应该更好地懂得通过改变生活方式来预防疾病。
在写作《家庭医生》期间，我已尝试着把适合这150种疾病的居家治疗方法付诸实践。
本书对各个疾病的识别、自我治疗是否合适，以及实用的帮助和治疗方法等提供了指导意见，这些指导会帮助你治疗一些小病，并且告诉你在严重疾病和伤害时须及时就诊。
为此，我努力使本书简单实用。
在每页上方，有简短明确的疾病介绍，紧接着是简单易行的建议，并明确标出严重疾病的警示标志。
在开始部分告诉你在哪种情况下适合自我治疗或去就医。
治疗方法既包括医疗实用技巧或窍门，也包括传统的治疗方法和一些经过验证的辅助疗法，使得本书在治疗方法上更完善。
本书的结尾部分提供了很多药物和天然制剂的信息，如品牌名称、使用方法、可能出现的副作用及注意事项。
其实，在药店与保健品店也可以获得许多药物用法，但本书力求提供更实用、有效的方法，在介绍药物的用法时有所选择。
关于药物的使用非常重要，因为非处方药的品种在增加，一些过去需要处方才能买到的药，现在在药店就能买到。
相对于处方药而言，非处方药通常只会出售小剂量或短疗程，有时只针对特定年龄人群。
我尽可能选用经过验证的天然制剂，偶尔也会用一些草药来辅助治疗。
本书的第二版已做了更新和修正，删除了一些现在认为无益或副作用较多的方法，新增了治疗细菌性结膜炎的抗生素滴眼液，治疗疣和跖疣的冷冻法等。
急救部分增加了最新的指导，对于紧急情况下需时长和路程远的医疗救助来说是非常有用的。
在研讨和编写本书的过程中，我努力把它做成一本简单家庭参考书，以便读者在家庭成员不舒服或急需相关医疗建议时能很快从中查到。
尽管如此，本书仅能提供一般的指导，不能取代专业的治疗。
当你无法从本书中找到答案或对目前疾病不太确定时，就需要去医院就诊。

内容概要

健康关系着千家万户的幸福。
增强全民健康意识，普及卫生防病知识，倡导文明生活方式，提高群众自我保健能力和健康水平，是我们医疗卫生工作者的责任和义务。
我主持翻译的由英国著名医学家Dr Michael Peters写作的《家庭医生》一书，旨在借鉴学习和探讨国外学者在疾病防治、社区医疗、健康保健方面的成熟经验。
当您和家人出现头痛发热、腹痛腹泻、痉痒皮疹等身体不适而不知该如何处置时，当您遇到的一些常见疾病发生变化或出现一些紧急情况而不知所措时，当您为缓解病痛需要采取何种措施或选择何种？物受到困扰而犹豫不走时，《DK家庭医生：150种常见疾病的自助治疗》能够给您提出建议，并给予指导和帮助。
《DK家庭医生：150种常见疾病的自助治疗》最值得称道之处是内容易懂、简便实用。
全书介绍的15079常见疾病，基本上涵盖了当前我们日常生活中遇到的健康困扰和问题，覆盖面广。
书中每一种疾病的介绍都简明清晰、主题突出，内容包括自己在家中可以采取的措施，如一些有效的非药物疗法和窍门、药物应用，什么情况下应及时就诊，什么时候或什么情况需要寻求进一步的医疗建议等。
《DK家庭医生：150种常见疾病的自助治疗》自我处理与咨询医生、通常情况与紧急变化、实用技巧与药物治疗等环节衔接顺畅，还有文字表述与图片釋例互为对应，每一个步骤就如同有一名医生在指导着您如何反应、如何行动，体现了作者深厚的理论功底和丰富的实践经验，以及作者对于公众基本医疗保健需求的独特医学思维和崇高的服务境界。

作者简介

书籍目录

使用说明症状索引常见疾病常见症状发热多汗瘙痒疲劳宿醉失眠时差反应头晕或虚弱紧张抑郁惊恐发作记忆力差传染性疾病流行性腮腺炎风疹传染性单核细胞增多症麻疹流感百日咳水痘带状疱疹皮肤、头发和指甲问题脓疱疮疥疮荨麻疹痤疮湿疹牛皮癣酒渣鼻皮肤干燥鸡眼和硬茧疣和跖疣脚癣和股癣疖热疹和晒伤金钱癣头皮屑头虱毛发过多或毛发内生毛发稀疏和脱发指甲畸形或脆甲咬指甲癖嵌甲眼睛和耳朵问题发痒的眼睛眼睛干涩结膜炎睑腺炎隐形眼镜相关疾病眼内异物黑眼耳垢耳痛游泳耳病耳闷耳鸣耳内异物口、鼻和咽喉问题口唇皲裂或裂缝唇疱疹口腔溃疡口臭口舌疼痛牙龈出血牙痛和牙齿敏感牙齿脱落鼻塞或流涕普通感冒鼻窦炎花粉症咽喉痛声嘶和失声鼻出血打鼾头、背和四肢问题头痛偏头痛颠部疼痛或僵硬腰痛肩痛网球肘或高尔夫球肘髋痛膝痛腿抽筋……急救药物和天然制剂

章节摘录

插图：如果你经常感到疲劳，不妨试试以下建议，可以帮助你恢复精力：即使非常忙碌，每晚仍要保证足够的睡眠；过度劳累之后在周末补充睡眠，会把你的睡眠习惯打乱甚至感到更疲倦；不能不吃早餐。
食物里应包含新鲜蔬菜、水果、谷物、全麦面包，意大利面和米饭。
减少脂肪类食物，如奶酪、鸡蛋、牛羊肉及糖、盐的摄入。
测量你是否超重或偏瘦，如果你需要减肥或增重，应逐渐进行。
每天花些时间呼吸新鲜空气，定期锻炼，尤其是久坐工作者。
如果你白天或驾车时感到昏昏欲睡，试试打盹（实用技巧见P15右侧）。
如果得了病毒感染性疾病，如传染性单核细胞增多症或者流感，可能需要几周时间恢复，抽出时间休息一下，回到单位或学习先做些简单的事情。
如果压力使你精疲力尽，可花更多的时间参加休闲运动，尝试深呼吸和肌肉放松训练。

媒体关注与评论

这是一本每个家庭的书架上都应珍藏的好书！
--美国《女性健康》（Women's Health ）杂志

编辑推荐

《DK版家庭医生:150种常见疾病的自助治疗》最值得称道之处是内容易懂、简便实用。
全书介绍的150种常见疾病，基本上涵盖了当前我们日常生活遇到的健康困扰和问题，覆盖面广。

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