

<<大众健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<大众健康宝典>>

13位ISBN编号：9787535245915

10位ISBN编号：7535245919

出版时间：2011-1

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：涂汉军，朱宗明，罗杰 主编

页数：478

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>

## <<大众健康宝典>>

### 内容概要

《大众健康宝典》为十堰市太和医院(湖北医药学院附属医院)组织全院涂汉军、朱宗明、罗杰等100多名临床各科资深专家，编写的一部传播健康知识的科普著作。

它是十堰市太和医院和十堰市科学技术协会组织编写的大众宝典系列科普丛书之一。

《大众健康宝典》共分内科、外科、妇产科、儿科、五官科，中医、中西医、康复，皮肤以及综合等八个篇章。

本书在坚持科学性的前提下，更注重实用性和通俗性。

撰稿专家用通俗、简练的语言，介绍了各学科的常见病、多发病的发病特点、诱因、临床表现，以及预防保健知识。

该书还用一定的篇幅介绍了临床麻醉、临床输血、微循环、核医学、临床用药的方法及注意事项、预防保健、营养卫生、干细胞治疗和高压氧治疗等一般健康科普书籍不常涉及到的知识。

同时，为方便病人寻医问药，还介绍了本地区部分知名专家及专业特长。

此书的最大特点是通俗易懂，涉及内容多、涵盖面广，指导性强，对于引导人们进行自我健康教育、提高防病治病能力，具有很大的促进作用。

既能作为医院医务人员进行健康教育的参考书，又能为未学过医学专业知识的社会人群提供健康指导和预防保健知识。

## 作者简介

朱宗明，男，主任技师。

现任十堰市太和医院党委副书记、纪委书记。

长期从事医院管理和健康教育工作，积极开展健康教育及医院管理调查研究，主持开展了农民艾滋病知识相关KPA的调查，进行了脂肪肝患者健康教育需求调查与行为干预效果评价研究工作，用PDCA程序对全院健康教育工作进行管理和考核。

他主持开展的软科学项目“新时期医疗卫生行业政治思想工作研究”被十堰市科技局评为三等奖。

涂汉军，男，主任医师、教授、博士生导师。

原湖北医药学院附属太和医院党委书记、院长，现任湖北医药学院党委副书记、院长。

为十堰市首届十大杰出青年、湖北省青年岗位能手、湖北省有突出贡献中青年专家、湖北省劳动模范、全国医院管理优秀院长，2008年获全国五一劳动奖章，2009年获十堰市建市60周年首届车城群英奖，2010年获全国劳动模范、第七届中国医师奖，为国务院特殊津贴专家。

罗杰，医学博士、主任医师、教授、硕士生导师。

十堰市太和医院院长、党委书记。

为《中国临床神经外科杂志》、《中华航海医学与高气压医学杂志》与《湖北医药学院学报》编委，卫生部临床医学工程技术专家库专家，中华医学会航海医学分会常委，湖北省神经外科学会常委，湖北省医师协会理事，湖北省生物医学工程学会理事。

书籍目录

第一篇 内科篇

谈谈“上感”

流行性感

甲型H1N1流感的防治

家中有人出现流感症状，应如何办

正确的洗手方法

千万不能小看咳嗽

什么是“痨病”

老人春寒防肺炎

哮喘的防治

咯血的救治

慢性支气管炎的预防

肺气肿的诊治

慢性阻塞性肺疾病——不容忽视的病害

谈谈肺心病的防治

肺癌防治

吸烟与健康

胸水患者切不可滥投医

尘肺患者的治疗——早期大容量全肺灌洗治疗术

食管癌的饮食预防

溃疡病到底能不能治好

反酸、烧心怎么办

何为IBS

慢性胆囊炎日常须知

慢性胃炎的调养与防治

慢性萎缩性胃炎一定会癌变吗

急性胰腺炎的预防

不可小觑脂肪肝

如何更早期发现和预防肝癌

便秘病小，危险可不小

不可忽视的新杀手——大肠癌

浅谈“病从口入”

胃癌的防治

认识高血压

冠心病的防治

心绞痛的防治

老年人不典型急性心肌梗死

急性心肌梗死的先兆症状

心肌梗死者的饮食

心衰防治及日常生活中应注意的事项

寒冷、潮湿与风湿性心脏病

病毒性心肌炎的小常识

简述先天性心脏病

谈谈心肌病

心脏介入技术简介

<<大众健康宝典>>

如何进行心肺复苏  
怎样及早发现肾脏疾病  
怎样及早发现尿毒症  
肾炎不是这个“炎”  
肾炎的防治  
肾炎病人慎用哪些药  
口渴怎么办  
什么是肾病综合征  
激素治疗肾病综合征的注意事项  
肾活检——肾病诊断的有力武器  
高血压给肾脏带来了什么  
糖尿病患者谨防“肾”变  
肾病水肿病人的自我护理  
肾结石的危害和防治  
哪些情况容易出现尿路感染  
与性生活有关的尿路感染  
腹膜透析，简单易行  
透析会不会“上瘾”  
透析病人的营养问题  
如何预防肾脏病  
白血病增多，可能是装修污染惹的祸  
如何防治再生障碍性贫血  
哪些人容易得缺铁性贫血  
与现代生活有关的血液病  
用药不慎可导致血液病  
人老为何多贫血  
血液病常见的症状有哪些  
白细胞减少症是怎么回事  
哪些疾病可以用造血干细胞移植治疗  
贫血要查因，用药须谨慎  
发现淋巴结肿大怎么办  
血液病为何要做骨髓检查，有危险吗  
特发性血小板减少性紫癜患者应注意什么  
容易误诊的疾病——多发性骨髓瘤  
你了解血友病吗  
恶性淋巴瘤可以治愈吗  
糖尿病的预防和治疗  
风湿性疾病的防治  
甲状腺机能亢进症的防治  
甲亢病人的生活指导与护理  
高脂血症的防治  
痛风的防治  
眩晕的防治  
何为偏头痛  
什么是“羊角风”  
什么是震颤麻痹  
重症肌无力的防治

<<大众健康宝典>>

发生中风后怎么办  
什么情况下需要做脑血管造影  
脑血管病的介入治疗有哪些  
乙型肝炎如何预防  
感染了乙肝病毒的女性能怀孕吗  
乙肝病毒携带者怀孕应注意哪些  
肝炎的早期自我诊断  
肝炎患者的家庭消毒  
乙肝患者的自我身心调理  
慢性病毒性肝炎病人的心理治疗  
肝硬化的饮食疗法  
让癌症患者远离疼痛  
癌症会遗传和传染吗  
靶向治疗——肿瘤治疗的新希望  
放疗的常见副反应及处理  
宫颈癌的放射治疗  
肝癌的早期发现  
第二篇 外科篇  
什么是胰腺  
急性胰腺炎的手术治疗  
胰腺癌的治疗  
怎样早期发现胰腺癌  
胰腺癌的预防  
哪几种胆囊息肉必须手术治疗  
胆结石的治疗  
器官移植：正成为常规治疗手段  
为什么新生儿吃奶老呕吐  
开刀治便秘  
什么是肠套叠  
警惕先天性巨结肠  
小儿“气包”的处理  
痔疮的防治  
胃癌的综合防治  
直肠指检——早期发现直肠癌的利器  
发现颈部肿块要小心  
甲状腺疾病的健康指导“  
乳腺增生病——不要紧张、要警惕  
乳腺肿块不可轻视  
乳腺癌的防治  
怎样防治急性乳腺炎  
乳房的自我检查方法  
股骨头坏死的诊疗和预防  
人工髌、膝关节置换术后应注意什么  
腰椎间盘突出症的治疗和预防  
腰痛的常见原因有哪些  
急性腰扭伤后怎么办  
腰痛患者能穿高跟鞋吗

<<大众健康宝典>>

“退着走”能治疗慢性腰痛病  
打麻将会引起腰痛吗  
吸烟与腰背痛有关系吗  
颈椎病的治疗  
颈椎病的误区  
颈椎牵引有什么作用  
办公室一族别为颈椎病所苦恼  
介绍一种颈椎病康复操  
颈椎术后生活指导  
脊椎骨折如何急救  
脊柱骨折合并截瘫病人的康复指导  
什么是脊柱侧弯  
青少年脊柱畸形要早发现、早治疗  
骨质增生，会引起疼痛吗，应如何治疗  
什么是骨质疏松，人体为什么会患上骨质疏松症  
血钙正常，为什么还会出现骨质疏松  
怎样合理补钙  
青少年常喝碳酸饮料易骨折  
股骨颈骨折的防治  
骨折病人自我急救  
骨折后怎么办  
骨折手术后正规锻炼很重要  
骨质疏松性骨折怎样预防  
细说腰肌劳损  
小心牵拉孩子的手——预防桡骨小头半脱位  
运动疗法“赶走”肩周炎  
正确操作可以治疗“鼠标手”  
肢体大血管损伤的早期诊断和急救  
儿童斜颈(歪脖子)是怎么回事  
骨关节炎防治  
面肌抽搐与治疗  
脑肿瘤的早期识别  
孩子头大一定聪明吗  
脑出血可能是“动脉瘤”作怪  
身材矮小要警惕脑内长瘤  
冠心病的外科治疗——冠状动脉搭桥手术  
换瓣治疗心脏病  
心脏瓣膜置换术后的抗凝治疗  
小儿先天性心脏病应尽早外科手术治疗  
早期发现前列腺癌  
尿石症的防治  
血尿——一种不可忽视的症状  
鞘膜积液怎么治  
包茎、包皮过长——男人的烦恼  
前列腺疾病的防治  
精索静脉曲张影响生育吗  
前列腺增生何时手术好

<<大众健康宝典>>

性病为何久治不愈  
别让阴茎丘疹吓着了您  
隐睾——睾丸没在阴囊里  
包皮环切加电灼治疗男性尖锐湿疣  
关于麻醉医生  
麻醉医生做什么  
为什么麻醉医师要问许多问题  
什么是麻醉  
什么是局部麻醉  
全身麻醉到底是怎么回事  
怎样配合麻醉与手术  
为什么病人在手术前应禁饮食  
什么是病人自控镇痛术(PCA)  
什么是麻醉风险  
手术后疼痛对病人会产生什么不良影响  
进入手术室后会发生什么  
手术结束后醒来时会是什么感觉  
麻醉对小儿智力是否存在影响  
为什么术后病人要进麻醉恢复室  
术后镇痛会影响术后恢复吗  
第三篇 妇产科篇  
什么是月经  
做好产前检查保障母婴健康  
什么是无痛分娩  
什么是导乐  
谈谈人工流产  
什么是无痛人流  
不孕、不育知多少  
宫外孕小常识  
您了解妊高征吗  
正确认识宫颈炎  
阴道炎的防治常识  
什么是宫腔镜检查  
什么是宫颈癌  
定期检查，早期发现宫颈癌  
什么是卵巢肿瘤  
什么是子宫肌瘤  
妇科腹腔镜手术与开腹手术的区别  
子宫内膜异位症危害多  
子宫切除影响性生活吗  
妇科恶性肿瘤病人的心理调节  
化疗期间的饮食应如何安排  
妇科肿瘤患者治疗后如何随访  
不可忽视的绝经后出血  
围绝经期的激素替代治疗  
妇科体检如何做  
婴幼儿游泳好处多



<<大众健康宝典>>

第四篇 儿科篇

浅谈儿童多动症

浅谈儿童心肌炎的防治

铅中毒对儿童的危害有多大

心脏电路故障——儿童心律失常

小儿发热的常见原因与处理方法

小儿佝偻病的预防

谈谈新生儿黄疸

第五篇 五官科篇

什么是麦粒肿

什么是慢性泪囊炎

什么是飞蚊症

什么是弱视，弱视的防治方法有哪些

沙眼是怎么一回事

什么是白内障

老年性白内障的自我预防

不可忽视的上眼睑下垂

新生儿泪流不止是怎么一回事

孩子为何“眨巴眼”

对宝宝视力发育有助的食物

糖尿病病人视物模糊是怎么回事

糖尿病视网膜病变的防治

谈谈如何预防近视眼

你了解激光治疗近视吗

什么是飞秒激光技术

儿童为什么要散瞳验光

老花眼如何治疗

预防电光性眼炎

值得注意的青光眼

谈谈“红眼病”

异物进入眼内的正确处理办法

眼部居然也会长“结石”

干眼症你关注了吗

怎样延缓老年性耳聋

预防儿童药物中毒性耳聋

孩子聋了怎么办

耳鸣提示了什么

变应性鼻炎的防治

什么是咽异感症

游泳时耳内进水了怎么办

鼻咽癌的防治

口腔颌面部恶性肿瘤的防治

牙齿不整齐怎么办

种植牙——人类的第三副牙

善待牙齿老来不掉牙

“蛀牙”的预防

口臭是什么病

<<大众健康宝典>>

口腔癌的信号  
万一磕掉了牙齿该怎么办  
未孕先看口腔科  
乳牙掉了新牙长不出来怎么办  
窝沟封闭, 给孩子牙健康的礼物  
失牙修复选择多  
第六篇 中医、中西医、康复篇  
夏季热的防治  
脂肪肝患者的生活调养  
中医看便秘  
中西合璧治便秘  
失眠的病因与诊治  
论养生与长寿  
肩周炎的运动疗法  
强直性脊柱炎的防治  
膝骨性关节炎的防治  
颈椎病发病后应注意什么  
正确的睡姿预防颈椎病  
颈椎病自防口诀  
椎间盘突出能治好吗  
如何让椎间盘突出不再复发  
腰椎管狭窄症的康复  
腰椎滑脱的康复  
偏瘫的康复  
脊髓损伤(截瘫)康复  
颈椎病的类型  
颈椎牵引的注意事项  
怎样知道自己是否患腰椎间盘突出症  
卧床休息治疗腰椎间盘突出症的注意事项  
针刺疗法  
针刺拔罐疗法  
艾灸疗法  
刮痧疗法  
“落枕”防治  
按摩治疗小儿食积  
针刺法治疗荨麻疹  
三棱针治疗腱鞘囊肿  
平衡针灸针刺肩痛穴治疗肩痛技术  
针刺法治疗偏头痛  
针刺法治疗坐骨神经痛  
针刺法治疗急性腰扭伤  
针刺法治疗痛经  
针刺法治疗面瘫  
隔药灸治疗溃疡性结肠炎  
第七篇 皮肤科篇  
浅谈黑素细胞痣与皮肤癌  
谈谈性传播疾病

<<大众健康宝典>>

如何预防化妆品过敏  
谈谈“荨麻疹”  
谈谈银屑病  
冬季预防瘙痒症  
怎么防治“青春痘”  
谈谈“灰指甲”  
皮肤病患者的健康指导  
皮肤病与饮食  
第八篇 综合篇  
糖尿病患者能不能吃“糖”  
走出糖尿病饮食误区  
高血压病的营养治疗  
冠心病的营养治疗  
膳食致癌的危险因素  
饮食营养预防癌症  
妊娠早期的营养  
妊娠中期的营养  
妊娠晚期的营养  
健康十要素  
接种疫苗，打造健康防线  
冬春防流感疫苗显功效  
冬春季节防流脑  
夏秋季节防乙脑  
预防乙肝快种疫苗  
水痘的预防  
坚持饮奶好处多  
饮食卫生与健康  
吃鱼要防组胺中毒  
食盐多危害大  
动物咬伤怎么办  
意外伤害——儿童健康的大敌  
要舍得健康投资  
健康长寿“六个一”  
身体出现哪些不适应警惕肿瘤的侵袭  
怎样选择体检项目和对待检查结果  
谈谈亚健康  
办公一族巧锻炼，防治亚健康  
精神亚健康会使心灵难以负重  
慢性疲劳常被误认为是感冒  
微循环与疾病  
微循环与亚健康  
血液流变学与疾病  
怎样看血液流变学检查报告单  
血流变与高黏滞血症  
恶性肿瘤与高黏滞血症  
高黏滞血症与高脂血症  
饮食防治血液黏度增高

<<大众健康宝典>>

暑天预防高黏血症  
血液——人体生命的长河  
什么是血型  
什么是稀有血型  
血型在医学上的应用  
血型与新生儿溶血病  
血型与性格  
血型与健康  
根据血型预测疾病  
什么情况下需要输血  
输血有风险  
输血时为什么要去除白细胞  
O型血是万能的吗  
近亲输血安全吗  
输血尽量不输新鲜血  
什么是自体输血  
什么是血液代用品  
科学献血有益健康  
适量献血会使人更加健康、长寿  
献血会使人“伤元气”吗  
经常献血有什么好处  
献血会引起贫血吗  
献血应注意什么  
看看你能不能献血  
儿童用药须谨慎  
你知道什么是药品不良反应吗  
小儿常用药物的不良反应及其处理  
老年人用药有什么特点  
老人用药十二忌  
老人用药注意事项  
孕产妇用药与宝宝健康  
孕产妇用药常见的问题  
“抗生素”知多少  
消炎药就是抗生素吗  
滥用抗生素的危害  
使用抗生素的“四不”原则  
什么是“处方药”与“非处方药”  
药物剂型与正确用法  
教你几招辨别假药  
中药的煎煮和服用有讲究  
你知道中药的“药引”吗  
什么是干细胞  
谈“核”无须色变  
何谓核医学  
什么是ECT  
恶性肿瘤病人作核医学骨显像有什么作用  
核医学心脏检查有什么作用

放射性核素能治疗哪些疾病

甲状腺功能亢进症(甲亢)核素治疗有什么优势, 什么情况下适合核素治疗

恶性肿瘤骨转移核素治疗的疗效如何

“手术切除+131治疗+甲状腺激素抑制”是治愈甲状腺癌最有效的方法

核素敷贴器可以治疗哪些疾病

云克治疗甲亢伴浸润性突眼及类风湿关节炎

放射性粒子植入组织间近距离照射治疗恶性肿瘤

核医学显像检查和其他影像手段有什么区别

核素心肌灌注显像和多排CT及冠状动脉造影有什么不同

什么叫高压氧

何谓高压氧治疗

为什么叫高压氧医学

如何认识高压氧治疗中的安全问题

高压氧治疗的三个阶段

高压氧可以治疗哪些疾病

高压氧治疗绝对禁忌证

高压氧治疗有哪些相对禁忌证

高压氧的生理学作用

高压氧治疗疾病的作用机理

接受高压氧治疗时有哪些注意事项

附录

十堰市太和医院部分知名专家介绍

## 章节摘录

版权页：当冬春季，尤其是早春时节，急诊室、呼吸科门诊肺炎患者就会骤然多起来，主要是因为气温变化幅度较大，在这样的环境下，肺炎的发病率和死亡率骤然升高。

人们应密切注意预防肺炎发生。

肺炎按病原可分为细菌性肺炎、病毒性肺炎、支原体性肺炎、真菌性肺炎等。

其中以细菌性肺炎最为常见。

细菌性肺炎：大多是由肺炎球菌引起，在秋冬、寒冬、冬春季节发病。

常见诱因为上呼吸道感染、受凉。

细菌性肺炎常起病急骤，症状有寒战、高热、咳嗽、咳痰及胸痛，部分病人还有呼吸困难、口唇发紫及恶心呕吐等消化道症状。

严重者可使血压降低甚至休克，有生命危险。

化验检查血白细胞总数增加，中性粒细胞达80%以上，胸部x光检查肺部有大片均匀致密阴影。

治疗主要是应用抗菌药物，同时病人要卧床休息，吃易消化食物，必要时吸氧及做对症治疗，注意预防并发症。

病毒性肺炎：由流感病毒、副流感病毒、腺病毒等引起，其中以流感病毒性肺炎最为严重。

病毒性肺炎常继发于上呼吸道感染，临床表现为起病较缓，症状有头痛、乏力、发热、咳嗽、咳少量黏痰等。

重者呼吸增快，症状加重，也可发生呼吸衰竭及休克。

目前，尚无特效抗病毒药物，治疗以支持、对症、防治并发症为主，可用中西医结合疗法。

支原体肺炎：病原体为肺炎支原体，多见于儿童和青壮年，可散发或有小的流行。

临床表现为多数缓慢起病，早期有头痛、咽痛、肌肉酸痛、发热，2-3日后出现咳嗽，咳少量黏液脓性痰，有时带血，阵发性呛咳为突出症状。

用阿奇霉素、左旋氧氟沙星或同类药物有效。

冬季是老年人肺炎的多发季节。

老年人免疫功能相对减退，如发生上呼吸道感染或流感，很容易引起肺炎；老年人患糖尿病和恶性肿瘤的很多，其免疫功能减退，也容易合并肺炎；老年人因脑血管意外、外伤、衰老而长期卧床，容易发生吸入性肺炎和坠积性肺炎。

肺炎常常成为老年人的直接死因。

老年人患肺炎有以下几个特点：一是早期症状常常不明显。

一般患者患了肺炎会有高烧、咳嗽、胸痛、气紧等症状，化验血白细胞会明显增高。

老年人患了肺炎有时发烧不明显甚至不发烧，咳嗽、胸痛的症状也不显著，化验血白细胞也没增高，痰常不易咳出，致使老年病人往往未能及时就诊，有时也会因诊断不准而造成病情延误或加重。

二是人到老年常常伴有多种疾病，如肺气肿、心脏病或高血压、糖尿病等，一旦患了肺炎极易使原有疾病发作和加重或引发其他疾病，甚至早期出现休克、呼吸衰竭和多器官衰竭等危重情况，给治疗带来困难。

三是老年人肺炎感染的细菌常常比较复杂，有的老人平常就爱自己吃药，这使得致病细菌对一些常用的抗菌药产生耐药性，从而影响治疗效果。

因此，家人一旦发现老年人精神萎靡、食欲不佳、呼吸困难、轻微发烧或咳嗽，就要及早送医院检查，尤其要做胸部x线检查。

一旦确诊，要尽早应用有效的药物治疗，注意药物对心、肝、肾的影响，并应加强全身支持性治疗，以使病人尽快恢复健康。

老人防肺炎需增强体质。

要保证饮食均衡、营养充足，并适当活动锻炼，以增强体质。

室内要常通风换气，天气晴朗时，要多到室外呼吸新鲜空气，多晒太阳。

要根据气温变化合理增减衣服，宁可穿暖和些也不能受凉。

有慢性病的老年人要积极治疗原有的慢性病，对长期卧床的老年病人应经常变换体位，拍背排痰，以

免发生坠积性肺炎。

吸烟者要坚决戒烟，在感冒流行季节，老年人应少去人多拥挤的公共场所。

对年老体弱、经常容易发生呼吸系统感染的老年人还可通过注射流感疫苗来预防流感，接种肺炎球菌疫苗来预防肺炎的发生。

<<大众健康宝典>>

编辑推荐

《大众健康宝典》：大众宝典系列科普丛书



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>