第一图书网, tushu007.com

<<便秘症病人生活宜忌与饮食调治>>

图书基本信息

书名：<<便秘症病人生活宜忌与饮食调治>>

13位ISBN编号：9787807533412

10位ISBN编号：7807533412

出版时间：2009-1

出版时间：阚成国 哈尔滨出版社 (2009-01出版)

作者：阚成国

页数：195

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

便秘虽然不是重大疾病，却可以令人非常痛苦，每个患有便秘症的朋友都曾因它而苦恼过。
很多时候，便秘还是一些疾病的讯号。
便秘症，即指大便秘结不通、排便时间延长，或欲大便而艰涩不畅的一种消化系统常见症状，一般分为功能性便秘和器质性便秘。
器质性便秘是指由于脏器的器质性病变（如消化道疾病、内分泌代谢疾病、神经系统疾病等）所致的便秘；而功能性便秘则主要由不良的生活习惯、饮食不节制等因素所致。
虽然人们的健康意识不断提高，也深知“ 药补不如食补 ”及“ 培养健康生活方式 ”的重要性，但多数人还是经不起各色美味的诱惑；而丰富的夜生活及无规律的作息也成为一种“ 无奈 ”的选择。
无疑，经常食入煎炸类及辛辣温燥的刺激性食物不但易使肠道产生过多垃圾，还会引起肠蠕动功能减弱；而常食含粗纤维丰富的蔬菜和水果，以及富含B族维生素的食物，则有利于排便畅通，避免便秘症的发生。
正如我国汉代“ 医圣 ”张仲景所论述：“ 凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。
”因此，提倡科学饮食及培养健康的生活方式是预防和治疗便秘症的唯一保障。

内容概要

便秘症作为时下常见病和多发病，已严重影响了人们的正常生活。
多年来，广大便秘患者多方探寻其缓解方法，但疗效甚微，加之对便秘症的相关知识知之甚少，虽提及便秘时每个人都能说出一两种应对措施，但在如何进行自我调护、日常保健、科学选食等方面还存在一定的误区。
因此，向全社会介绍并普及便秘的起因及危害、预防与治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得尤为重要了。
鉴于此，我们特组织专家撰写了《便秘症病人生活宜忌与饮食调治》一书。
《便秘症病人生活宜忌与饮食调治》总结了专家对便秘症的防治经验，论述了现代医学对便秘症状的认识及治疗方法，并深入浅出地介绍了便秘症的相关知识以及日常生活宜忌与饮食调治的要点，以期帮助便秘症患者早日摆脱便秘的困扰，达到身心健康的目的。

书籍目录

认识便秘症排便的生理过程何谓便秘症便秘症不都是大便干结便秘症的分类形成便秘症的原因有哪些何谓器质性便秘症何谓功能性便秘症何谓习惯性便秘症何谓顽固性便秘症何谓急性便秘症何谓慢性便秘症何谓结肠性便秘症何谓直肠性便秘症何谓痉挛性便秘症何谓梗阻性便秘症何谓小儿慢传输型便秘症哪些疾病易引发器质性便秘症肥胖者为何易患便秘症老年人为何易患便秘症为何女性比男性易患便秘症妊娠期女性为何易患便秘症新生儿为何易患便秘症糖尿病为何易引发便秘症胃下垂为何会引发便秘症脑卒中为何会引发便秘症便秘症易引发急性阑尾炎肛裂与便秘症的关系子宫肌瘤易引发便秘症便秘症与直肠癌的关系女性围绝经期为何易引发便秘症妇女产后易患便秘症小儿盆底痉挛综合征易引发便秘症小儿肛门内括约肌失弛缓症易引发便秘症小儿肠易激综合征为何会引发便秘症小儿假性肠梗阻为何会引发便秘症便秘症有哪些危害便秘症可并发哪些内科疾病便秘症可并发哪些外科疾病便秘症可并发哪些妇科疾病便秘症可能危及生命便秘症对肝硬化患者的危害便秘症对前列腺患者的危害便秘症对肺结核患者的危害便秘症对糖尿病患者的危害便秘症对儿童的危害便秘症对女性的危害痔疮与便秘癖的关系便秘症易诱发食管疾病老年人长期便秘易患痴呆症中医如何看待便秘症中医便秘症的分类何谓热秘何谓气秘何谓冷秘何谓虚秘便秘症病人的生活宜忌预防护理宜忌预防便秘症的几种新方法如何预防习惯性便秘症孕妇怎样预防便秘症产妇在产褥期如何预防便秘症如何预防小儿便秘症青少年如何预防便秘症老年人如何预防便秘症更年期综合征患者如何预防便秘症痔疮和肛裂患者如何预防便秘症脑卒中患者如何预防便秘症急性心肌梗死如何预防便秘症糖尿病患者如何预防便秘症护理便秘症患者的注意事项便秘症患者的家庭应急处理方法如何帮助便秘症患者人工取大便怎样帮助便秘症患者培养便意对老年便秘症患者如何进行心理护理诊疗用药宜忌便秘症患者在什么情况下需要作检查怎样自我诊断便秘症的类型通过便常规检查及便隐血试验确定便秘症类型便秘症患者宜作血常规检查便秘症患者为何要作直肠指诊检查便秘症患者作肠镜检查的重要性便秘症患者作影像学检查的重要性便秘症患者为何要作结肠运输试验便秘症患者宜作肛管压力测定如何配合医生诊断便秘症便秘症伴有腹部可扪及肿块时如何鉴别诊断便秘症伴腹痛时如何进行自我诊断便秘症伴有全身乏力时应如何自我诊断便秘症伴有出血症状时应如何自我诊断便秘与腹泻交替出现时如何自我诊断结肠癌便秘症有何症状直肠癌便秘症有何症状肠道子宫内膜异位症便秘症有何症状肠易激综合征便秘症有何症状先天性巨结肠症便秘症有何症状用于治疗便秘症的润滑药有哪些用于治疗便秘症的缓泻药有哪些缓泻药应如何使用容积泻药有哪些肠道刺激性泻药有哪些急慢性便秘症患者如何选择西药便秘症患者用药应遵循哪些原则中成药治便秘症应注意的事项神经官能症患者便秘症如何治疗如何治疗精神压力所引起的便秘症孕妇服用泻药应注意哪些事项儿童便秘症有哪些主要治疗措施国家非处方化学药品中的缓泻药有哪些服用泻药应注意哪些番泻叶有哪些作用便秘症患者如何使用番泻叶如何选用中草药治疗便秘症如何用中药外治便秘症治疗便秘症宜用药浴疗法治疗便秘症的药浴方揉腹治疗便秘症针灸疗法治便秘症耳针疗法治便秘症怎样用艾灸疗法治便秘症磁穴疗法治便秘症刮痧疗法治便秘症拔罐疗法治便秘症日常保健宜忌便秘症者日常生活有哪些禁忌哪些不良生活习惯易导致便秘症哪些良好的生活习惯有助于预防便秘症对便秘症患者有益的排便姿势便秘症患者忌过度疲劳便秘症患者宜养成吃早餐的习惯长期进食柔软易消化的食物易患便秘症“早盐”与“晚蜜”哪种方法适宜便秘症患者便秘症患者宜采取的饮水方式饭后马上吃水果易导致便秘症如何应对旅行中发生的便秘症常听音乐有益于治疗便秘症长期服食排毒养颜的药物容易导致便秘症便秘症患者不宜经常吃零食吃油腻食物后不宜喝茶水便秘症患者不宜喝浓茶便秘症患者宜喝咖啡便秘症患者宜经常进行足浴运动健身宜忌运动可以预防便秘症适宜便秘症患者的运动方式便秘症患者如何做腹肌运动便秘症患者宜慢走便秘症患者宜跑步便秘症患者宜倒立便秘症患者宜跳绳预防便秘症的体操增强腹肌治疗便秘症的保健操习惯性便秘症患者宜做的保健体操有助于老年便秘症患者排便的运动适宜便秘症者的肛门运动防治便秘症宜打太极拳治疗便秘症宜做瑜伽治疗便秘症宜做转腹运动预防便秘症宜进行腹肌锻炼对便秘症患者有益的揉腹法慢性便秘症患者的保健按摩法顺时针按摩保健法点穴按摩法快速产生便意的按摩方法足反射区按摩法简易通便保健功老年性便秘症患者如何手穴保健肥胖型便秘症患者如何进行按摩保健便秘症伴有腹胀时如何按摩便秘症伴有腹痛时如何按摩高血压患者便秘时如何按摩心理与性爱宜忌情绪与便秘症的关系情绪紧张为何能导致便秘症女性工作压力大容易导致便秘症精神压力造成便秘症的患者应注意的事项便秘症患者怎样自我调节

心理老年便秘症患者应怎样调节心理性欲下降是由于便秘症造成的便秘症病人的饮食调养饮食原则宜吃的食物营养食谱药膳食谱实用方剂

章节摘录

便秘症是因为粪便在大肠内停留时间过长，其所含水分被大量吸收，使大便变得难以排出。
要想排便通畅，就要使肠腔内有充足的水分，因此，便秘症患者喝水应该讲究技巧，如果小口小口地喝水，水流速度慢，水很容易在胃里被吸收，产生小便。
可见，患有便秘症的人喝水的最好方法是喝满口水后迅速吞咽，这样能够使更多的水到达结肠，从而刺激肠蠕动，改善便秘症的症状。
最好选择早晨空腹喝300毫升开水，因为经过一晚上的消化吸收，代谢废物积存在体内，早晨排出有利清理肠胃。
此外，晚上睡觉之前以右下腹-右上腹-左上腹-左下腹的顺序按摩腹部30-40次，也能够缓解便秘症。
许多人习惯饭后马上吃水果，这样不但会影响消化功能，时间长了还会导致便秘症的发生。
食物进入胃以后，必须经过1～2个小时的消化过程，才能缓慢排出，如果在饭后立即吃进水果，就会被先期到达的食物阻滞在胃内，致使水果不能在胃内正常消化，因此在胃内停留时间过长，从而引起腹胀，老年人肠胃功能较弱，胃肠蠕动较慢，更易导致便秘症的发生。
另外，长期坚持这种饮食习惯，还会导致消化功能紊乱。
因此，即使要吃水果，也应在饭后1～2小时后再吃。

编辑推荐

《便秘症病人生活宜忌与饮食调治》共分三部分。
第一部分为“ 认识便秘症 ”。
重点阐释了便秘症的相关知识以及疑难问题，以期读者对该症状有一个科学而全面的认识；第二部分以宜忌的形式，对如何预防与治疗便秘症给予了相应的解答。
内容详尽，涉及面广，包括预防护理宜忌、诊疗用药宜忌、日常保健宜忌、运动健身宜忌、心理与性爱宜忌；第三部分为饮食调养。
科学地阐释了便秘症的饮食原则，系统地为便秘症患者提供了营养食谱、药膳食谱及实用方剂，具有切实可行的参照性。
《便秘症病人生活宜忌与饮食调治》重点突出，语言通俗易懂，力求以最明了的方式向广大读者提供全面而周到的诊疗指导与健康咨询，希望读者朋友能从中得到防病治病的有效方法，真正摆脱便秘的痛苦，享受健康的生活。

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