

《身体自查手册》

图书基本信息

书名：《身体自查手册》

13位ISBN编号：9787806884126

10位ISBN编号：7806884122

出版时间：2008-10

出版社：天津社会科学院出版社

作者：曼尼·阿尔瓦雷斯

页数：232

译者：洪友

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《身体自查手册》

前言

推荐序对于美国的读者来讲，本书作者一定不会让你感到陌生。他名叫曼尼·阿尔瓦雷斯博士，但是所有人都称这个热情友好、经常露电视上广播的医生为“曼尼博士”。几年来，他一直通过《福克斯新闻》向公众传播健康常识，将最新医疗信息和健康知识介绍给世界各地观众。曼尼博士是一位医学学术带头人，他在这方面积累了多年经验，这为为他提供了必不可少的工具，使他能轻松地将病人与其家人联系起来，并向他们传播既通俗易懂又切实可行的信息。

《身体自查手册》

内容概要

《身体自查手册:呵护一生的疾病预防与身体保健指南》中，曼尼医生将指导读者进行一系列自我检查，并发现自己和家人的身体每隔10年可能会出现哪些问题，由此及早预防和治疗某些身体疾病。

《身体自查手册》

作者简介

曼尼·阿尔瓦雷斯医学博士，一直致力于医学技术的创新与实践，近十年来一直担任美国新泽西海肯萨克大学医学中心妇产科与再生科学中心主任，并兼任纽约大学医学院妇产科教授。对于高危产妇的医学处治具有丰富的经验。曼妮博士是福克斯新闻频道杰出贡献者之一，他经常展露

《身体自查手册》

书籍目录

第一章 0-9月：致可敬的准妈妈第二章 0-9岁：你一生中最重要的10年第三章 10-19岁：人生最美妙的花样年华第四章 20-29岁：欢迎来到现实世界第五章 30-39岁：让自己活在责任之中第六章 40-49岁：生命的黄金岁月第七章 50-59岁：跟上同龄人的步伐第八章 60-69岁：让生命重新开始第九章 70-100岁：美丽的人生晚景后记 健康长寿100岁

章节摘录

第一章0-9月:致可敬的准妈妈这可不是某个10年,不过是9个月而已。但是,你为婴儿出生准备好了吗?你的“小蛋糕”尚在“烤箱”中烘烤;它烤出来的模样如何,在很大程度上取决于你的准备工作做得怎么样。适宜的产前环境将确保孩子出生后有个健康的头10年。未雨绸缪考虑健康问题再早也不为过。其实,考虑这一问题的恰当时间甚至在孩子出生之前。当然,这时候的孩子无法考虑,而且等他们读到本书时,这一“恰当时间”已经错过了,但是,对于正打算要孩子的你来说,读这本书的时机绝对不晚。孩子的产前健康责任在于父母。父母尽早考虑甚至在计划要孩子之前所考虑的事,都将有助于胎儿出生后有一个健康的人生开端。因此,你不要等到自己腆着大肚子时再登医生的门。你会说“那还能怎么样”,是吗?果真如此?实际上,你应该在怀孕前就进行体检,并将你怀孕的愿望告诉医生。讨论的第一个话题将是你的孕史。如果这是你第一次怀孕,那什么也不用说。如果不是,医生会问你以前怀孕时是否患过医学并发症。他之所以想详尽了解这些情况,是因为同样的并发症在你下次怀孕时仍可能再次出现。比如,如果你第一次怀孕时患过糖尿病,那么下一次怀孕很可能再次患糖尿病;如果上一次孕后胎儿早产,那么这次你还有早产的危险。谁也无法确定你会不会遇上同样的事,但是至少可以防患于未然。你最好知道自己在后来的日子里会遇到什么。如果这次是你第一次怀孕,医生希望能全面了解你的健康状况。你患过肾病、心脏病或肝病吗?这三大器官特别重要,因为在你的孕期它们要担负双重职责。你全身的化学组成、全身的生理机能都会进入超负荷运转。你的身体运转不只是为你自己,也为你的婴儿。一般情况下,如果孕期出现了什么问题,我们应首先关注这三大器官。医生还想知道你是否患有药物过敏。除某些速效类麻醉药如德美罗和吗啡之外,你在孕期可能要服用青霉素之类的抗生素或类青霉素药物、羟苯基乙酰胺之类的止痛药。如果你有过敏史,让医生了解到非常重要,因为你总不想自己的反应危及你和胎儿的安全吧!你吸烟吗?吸烟是孕妇身上存在的头等问题。如果你想要孩子而自己又是烟民,那么最好现在就立即戒烟。孕前是戒烟的最佳时机,理由很简单,因为吸烟对你和将来的孩子都很有害。吸烟是造成肺癌的罪魁祸首;当你年长之后,它还能导致慢性支气管炎、心脏病和肺气肿。孕期饮酒是分娩早产儿和过小婴儿的主要原因之一。产科学将其称为IUGR,即宫内发育迟缓。其问题在于胎盘(充当母婴之间交互平台的器官)无法过滤掉尼古丁分子,这种分子能造成“毛细血管疾病”,导致产下过小婴儿,或产下早产儿。因此,如果你是烟民,现在是戒烟的时候了。当然,家族史也很重要。医生希望对你的家谱有所了解。这里的了解指的是针对婴儿父母双方。你们夫妇当中有人遭受过家族遗传病史吗?常见遗传病包括智力发育迟缓、唐氏综合征和囊肿性纤维化以及其他疾病。你们的孩子是否易感染各种遗传病,取决于你们的种族背景。比如说,犹太人容易染上泰萨齐氏病(中枢神经系统一种致命的遗传病)和布拉姆氏综合征(一种容易导致癌症和传染病的疾病)。如果你是希腊人、意大利人或者具有地中海血统,那么就要担心自己是否可能患上地中海贫血(血液中缺少携氧成分)。不妨配合医生检查是否有某种疾病过去曾影响你的家庭成员。产科医生还会为准妈妈体检,测量血压和体重,并进行验血以便看看是否贫血。医生还可能开一些产前维生素。维生素对孕妇十分重要,尤其是叶酸更是不可缺少。你应该保证自己在孕前摄入叶酸,以便将婴儿患脊柱裂之类神经管缺陷的可能性降到最低。最近出现的产前维生素中合成有3脂肪酸,作为改善胎儿大脑发育的一种手段。母亲的体重和饮食也极为重要。如果你受孕前身体便超重,就要努力减肥。孕前减肥不仅能提高怀孕几率,而且会提高正常分娩的可能性。健康的饮食有助于母亲的身体为生孩子做好准备。9个月,数着过一旦怀孕,你的产科医生就要着手一些重要的实验室测试。标准实验室测试包括对贫血、肝炎、风疹和艾滋病的检验。有些医生还会检测镰状细胞性贫血、囊肿性纤维化以及弓形病。弓形虫是一种单细胞寄生虫,能导致孕妇在孕期出现严重问题。在这一阶段,你还要接受一次产期B超检查,这种检查能对婴儿在母腹中的状态进行彻底评估,有助于预测比较准确的分娩日期。最近,医生重点关注的是胎儿早期发育和早做检查的好处。怀孕12周左右时,你可能要接受一次新型B超扫描叫做“颈透”(NT)测试以及简单的验血、PAP-A(即孕期相关血浆蛋白A检查)和hCG。这些测试用于检查婴儿患唐氏综合征的风险有多大。唐氏综合征包括许多种染色体异常,最常见的是染色体21三体性,即卵子有3条染色体21而不是正常情况下的2条。这种病会导致严重的认知障碍和生理残疾。其他染色体异常包括染色体18三体性和染色体13三体性。在迄今发现的遗传病中,这些病症最为常见。尽管NT测试对患唐氏综合征的风险能进行准确的早期评估,但是另一些医生却更倾向于采取另一种测试方法。这种方法长期以来被认为是检验唐氏综合征的“黄金标准”测试,即在怀孕16周时进行胎儿蛋白测试或叫AFP。AFP是

一种血液检验，除检查神经管缺陷之外，也有助于间接确定婴儿患唐氏综合征和染色体18三体性的危险。根据这些测试的结果，再结合对你年龄、之前医学史的了解，产科医生就能提供羊水诊断甚至是CVS（慢性绒毛取样）。这两种测试都具有侵入性，也就是说，都要将一根针插进你的子宫，提取羊水或一点胎盘组织。这两种方法都能为新生儿的基因状况提供具体结果。常见的结果是46XX（女婴的染色体标准）或者46XY（男婴的染色体标准），因为正常胎儿的标准染色体是23对共46条。但是，如果胎儿患上唐氏综合征或者染色体21三体性，那么检查结果可能就会出现47XX染色体，这表示染色体21有三条。曼尼博士健康指导孕期性生活孕期性交的关键在于正常和适度——但要提出几点忠告。怀孕时过性生活安全吗？通常情况下是安全的。其实，许多准妈妈发现自己的性欲在孕期不同阶段反而有所增强。当然，随着胎儿越来越大，许多女性发现性生活开始变得艰难起来。怀孕四五个 月后，孕妇已经很难平躺在床上，因此，夫妇此时并排性交或者采取女上男下体位，也许要比传统的男上女下式体位更合适。除了和产科医生沟通之外，在这个问题上，和你的性伴之间保持畅通的交流渠道也非常重要。不过，在某些医学条件下，我们并不提倡孕期性交。产科医生也许会关心你是否有过流产史或早产史、胎盘固位（指胎盘尚嵌在子宫的下部时）、宫颈无力（即子宫颈尚脆弱、膨胀，可导致早产）、多胎怀孕（双胞胎、三胞胎等）、性交后子宫收缩、莫名其妙的阴道流血或羊水泄漏。当然，如果你不了解性伴的性史，那么就要考虑性病的可能性。性交会伤害婴儿吗？不会直接伤害。婴儿受子宫和隔膜的保护。在阴道里还有一层很厚的黏液栓，可防止婴儿感染。分娩后何时可恢复性生活？你要等到妇科医生对你进行产后体检之后，才能恢复正常性生活。不过，如果觉得分娩后性欲下降，大可不必担心；这是完全正常的，而且可能是暂时的。孕妇产后很可能出现此类情况，因为生育之后激素会发生变化，而且分娩通常会造 成阴道导管受到外伤。照料新生儿带来的压力和心力交瘁的感觉，对于某些不希望在人生这一阶段进行性交的女性来说，也是非常重要的原因。在怀孕19-20周期间，你要第一次接受二级B超检查。著名的二级B超检查（医生通常喜欢称其为“目标B超”）能通过全面衡量婴儿的骨骼（包括头骨、臂骨、前臂骨、腿骨和腹部骨骼）来详细界定婴儿的尺寸大小。这种检查还能概要了解婴儿的体内组织、大脑构成、胸部构成、腹部构成以及胎儿的整体环境，包括胎盘在什么位置、子宫内的羊水有多少等。这种解剖学检查有助于鉴别羊水诊断法无法排除的问题。产前三个月主要问题孕期所有医学并发症中，绝大多数情况下都可以归结为以下三类中的某一类：高血压、糖尿病和早产。我们不妨逐一仔细分析一下它们。何时正常血压也算高（妊娠高血压）你现在已经平稳地进入孕期，但是每次看产科医生时，对方都要量一量你的血压。血压是指血液推压动脉壁的力量，而动脉是指将富含氧分子的血液从心脏送至身体各个部位的血管。当血液对动脉壁的压力过大时，我们称其为高血压。大约有5%的妇女孕前会患上高血压，这叫做慢性高血压；另外5%左右的女性孕期会患上高血压，我们称此为妊娠高血压。奇怪的是，正常人孕期的血压读数却是高血压的标志。这是为什么呢？因为我们的身体在孕期排出的所有天然激素，最终都要使血管膨胀，从而在正常阈值的较低端产生血压。因此，当你处在正常阈值的较高端时，血压相对而言就显得很高了。造成孕期高血压的大部分原因尚不得而知。当然如果你有过高血压史，那么怀孕只会使局面更加恶化。但肥胖症和压力对于孕期血压的高低也有深远的影响。孕期出现高血压特别让人担心，因为它能阻塞子宫中的血管，而这些血管要为胎儿提供必要的氧气和养分。这种现象会减缓胎儿的发育，导致胎儿出生时体重不足。高血压还会提高早产的几率（早产是指在你怀孕不到37周时分娩）。婴儿出生时低体重和早产，都会给新生儿的健康问题带来更大威胁，而且会造成婴儿长大后出现认知问题和运动能力发育延迟。孕期高血压的治疗方法很有限。医生一般会建议患有早期或中期高血压的孕妇减少运动时间和强度，避免从事重体力劳动；如果病情严重，就需要住院治疗。我可不要那么甜（孕期糖尿病）怀孕时，你连续9个月，每天的早、中、晚餐都要吃两顿。你的身体是为腹中婴儿提供营养的唯一来源，而这个营养来源也是你自己身体的营养来源——这种营养便是体内碳水化合物分解得来的葡萄糖。这种葡萄糖从血流传递给肌肉和其他细胞，肌肉和细胞通过一种叫做胰岛素的激素得到葡萄糖这种“燃料”。当身体无法制造足够胰岛素时，葡萄糖便堆积在体内，从而可能引起糖尿病。患糖尿病没有“何时最好”的问题，但是孕期患糖尿病也不存在“何时患上最要命”的问题，因为糖尿病会使母子双方处于危险中。怀孕时，身体要通过胎盘给婴儿传递葡萄糖。胎盘是一种临时性器官，除葡萄糖之外，它还要为婴儿提供氧气，并起到排泄胎儿废物的作用（婴儿出生后，胎盘便称作“胞衣”）。由于胎盘存在的短暂性，因此这种器官工作量极大，包括制造出帮助婴儿发育的激素。问题在于，怀孕时的天然激素（旨在将脂肪细胞分解成葡萄糖）有可能在你的身体系统内制造很多葡萄糖，超出你身体正常代谢能力的限度，其结果便是使你患上妊娠糖尿病。此外，如果饮食中含有高糖产品（也就

是说，如果你通过吃糖果和蛋糕而摄入大量碳水化合物和糖），那么，这种来自外界的葡萄糖“第二来源”便会让你突破所能承受的糖分极限。怀孕会影响所有妇女血液中的葡萄糖水平，因此，怀孕28周时，你要检查自己有没有患上糖尿病。糖尿病是孕期的常见问题，许多怀孕时便即将患上糖尿病的女性更会经历这个对葡萄糖无法忍受的阶段，而且无法加工体内所有葡萄糖。孕期糖尿病的问题在于，它通常会导致婴儿出生时尺寸过大，因为多余的葡萄糖直接传给了婴儿。换言之，如果母亲体内的糖分高，那么婴儿的糖分也高。这种现象对你的影响（主要表现为尿频、体重增加和运动能力受限），就像对你子宫内婴儿的影响一模一样。婴儿经常会尿量大、次数多，从而改变胎儿体液的组成，甚至使胎儿有夭折的危险。婴儿外形过大还有一个问题，就是他们在从母亲阴道分娩时很可能会受到更多外伤，比如锁骨骨折或者颈部神经（称作臂神经丛）受伤。“大婴儿”刚生下来时也要度过一个艰难时期，因为他们太重，以至于会患上各种形式的代谢紊乱。为检查有否糖尿病，医生要对你进行一次难点检测。他让你喝一杯葡萄糖溶液（其实看上去是汽水类液体），于一小时之后测量你的葡萄糖水平。如果读数非常高（出现这种情况的几率是20%），医生就会让你再进行一次葡萄糖容许度测试。好在多数难点检测读数很高的女性，后来发现自己在这种跟踪检查之后并未患上妊娠糖尿病。不过，如果第二次测试血糖水平仍然很高，医生就会推荐你采取一种治疗糖尿病的饮食，主要是摄入合成类碳水化合物、蛋白质和蔬菜。从此，你需要每天坚持监测自身糖水平。如果饮食一两周之后葡萄糖水平仍然居高不下，那么你就需要吃药，包括服用胰岛素或低血糖口服药。无论通过饮食还是药物治疗，其目的都是将血糖水平降低到有望不影响正常怀孕的水平。准备好了吗？美国每天降生的婴儿中，有1/8婴儿来到人间的时间都比预期的要早。早产是怀孕的另一个常见问题，而且可能发生在每个孕妇身上。从定义上讲，早产是指怀孕不到37周时分娩。怀孕37周时，婴儿的平均重量大约是5磅。然而，自从新生儿学科领域过去几十年内得到迅猛发展以来，在怀孕35周时出生的健康婴儿预计存活的寿命最长。因此，如今早产的定义越来越多与孕期何时早产则婴儿健康状况不佳有关。早产通常会危及孩子今后的生活质量，使孩子有失聪、大脑麻痹和失明的危险。至于导致早产的原因是什么，没有人说得清楚。一些调查显示，造成早产的一个主要原因是感染。尽管此类感染悄悄发生、没有任何征兆，但是子宫颈里的细菌肯定会引起炎症，而炎症的连带后果便是产生导致早产的化学物质。在另一些病例中，没有感染的女性子宫可能相对松弛，或者子宫颈在婴儿逐渐长大时无法完整承受，从而引起宫颈过早张开。还有一些妇女可能存在子宫的解剖学缺陷，这同样会使她们遭受早产危险。导致早产的另一个可能原因是压力。经历过早产的每个孕妇都知道，压力是孕期必然出现的一个重要因素。早产通常出现的迹象是下背部疼痛、阴道流血、阴道分泌物过多以及子宫过早收缩。早产可以通过硫酸镁、特布它林硫酸盐以及抗生素等药物来治疗，所有这些药物尽管疗效有限，但是目的都是终止这种收缩。早产孕妇往往要服用类固醇。类固醇？是的，并非所有类固醇都对人体有害。如果场合适宜、谨遵医嘱、合理运用，类固醇会给你带来奇迹。早产妇女可服用类固醇，以便使婴儿体位上升。像把炉子上的点火开关开大一些西红柿便熟得更快一样，类固醇也有助于婴儿的生理尽快成熟，以便他或她出生时（尽管此时很小）存活率更高。孕期需要避免的5种病如果准妈妈遇到以下几种病中的一种，就要赶紧看医生。“第五病”是由白质脑病引起的，能导致婴儿贫血。如果你在怀孕早期患上“第五病”，就很可能要流产。水痘是由水痘病毒引起的，能导致婴儿先天性缺陷。风疹（也叫德国麻疹）如今已很少见，不过往往也是导致婴儿先天性缺陷的常见原因。孕妇应该接受体检，以查明对风疹是否免疫。细胞巨化病毒（CMV）感染是一种常见感染，可由母亲传给婴儿，而且可造成婴儿先天性缺陷。这种感染并无症状，也无法可治。一般而言，在日托所或保健护理场合工作的人最可能感染这种病毒。这些人在换完婴儿尿布后应及时洗手，还要避免用鼻子亲昵婴儿。弓形病是一种寄生虫感染的疾病，感染途径通常是生肉或未煮的污染肉，接触宠物粪便也能感染。这种寄生虫感染可导致死产，或者出生不久即夭折，还能导致智力或运动能力发育迟缓、大脑麻痹、癫痫症和视力受损，有时甚至导致失明。为防止感染，要将肉制品煮熟，将水果和蔬菜洗净或者剥皮，农田作业时要戴手套，并请别人帮忙处理宠物粪便。系紧安全带怀孕9个月时，你就要为我所称的“飞机着陆”做打算了。系紧安全带，将座椅靠背置于垂直状态，拿开所有玻璃器皿和装置，因为我们准备着陆了。这样说的意思其实就是预测分娩的方式（无论是阴道顺产还是剖腹产）；当然，也要对婴儿周围环境中的液体以及婴儿呼吸情况进行测试，以搞清即将临产的婴儿强壮程度如何。与出生有关数字（都是事实）美国每年出生的婴儿数量：400万个如今生头胎母亲的平均年龄：25-29岁1970年生头胎母亲的平均年龄：21岁未婚母亲占生育女性的比例：36%寻求产前护理的女性比例：84%母亲在孕期平均体重增加量：30磅母亲产后留在医院继续观察的天数：1-2天与每1000个女婴相对应的男婴数量

《身体自查手册》

：1049个每1000个婴儿中出生的双胞胎数量：32对最受欢迎的生育日期：星期二最不受欢迎的生育日期：星期六最受欢迎的生育月份：8月最不受欢迎的生育月份：2月婴儿出生率最高的州：犹他州婴儿出生率最低的州：佛蒙特州和缅因州伟大的时刻终于即将来临。婴儿头部倒进骨盆时，会推挤子宫颈，即子宫下部向阴道张开的地方。这个动作会使子宫颈放松、伸展并最终张开，以便为婴儿通过阴道（或产道）做准备。出现该情况时，多数临产的孕妇都要由家人送到医院分娩。医院会检查孕妇的阴道，以衡量子宫颈扩张或张开程度。一般情况下，临产孕妇的子宫颈要扩张4公分，而且每3-4分钟收缩一次。如果是头胎，你通常每小时扩张1-1.2公分；如果你经历过阴道顺产，那么此时每小时一般会扩张1.5公分。如果0.3公分对你而言没什么明确感觉，那么就生不出孩子。扩张的速度越快，阵痛结束、顺利分娩的速度就越快。有时候，在生产当天会出现并发症，此时有必要采取一种叫做“剖腹产”的措施。如果你想采取阴道分娩，婴儿却似乎在腹中下沉不到恰当位置，或者母亲的子宫颈张开不够，或者婴儿无法承受出生过程（通常从婴儿心跳骤然降低或越来越慢可以看出），那么产科医生就会下决心实施剖腹产。如果婴儿没有为出生做好恰当的定位准备（称为胎位不正），或者孕妇出现孕期医学并发症，或者是婴儿尚未发育成熟，那么多半就会在不分娩的前提下实施剖腹产。如果分娩过程进展顺利，那么，当子宫颈完全张开到10公分时，你就可以使劲了。使劲推婴儿到体外，是阴道分娩一个很重要的过程，因为它能使婴儿头部通过旋转到位而朝下，为成功的阴道生育打下基础。接受这一过程的指导非常重要，此时也需要父亲或其他重要成员参与。准爸爸叼着香烟在候诊室闲逛的时代已经一去不复返。如今，分娩是全家人的大事（事实也应该如此）。指导者会教准妈妈怎样保持充沛精力和过人的毅力，以平安度过随之而来的两三个小时（这一阶段通常很难捱）。但是，无论你在怀孕28周之后进行的分娩知识学习课上，对这一艰难时刻总共排练了多少次，你和其他家庭成员都会发现这一时刻是个挑战。这就好比一场马拉松赛跑，为所有参与者准备的最丰厚的奖品都放在终点线。

《身体自查手册》

媒体关注与评论

我们写作的《YOU：身体使用手册》向读者介绍了身体是如何运行的，以及如何让身体保持健康和年轻；曼尼博士的这本书则从另一个角度，详细阐述了每隔十年我们的身体可能会出现的一些问题，并指导读者如何不将这些问题带入生命的下一个年头，更让我们避免感觉生命的每一时刻就像一支慢慢熄灭的蜡烛。——迈克尔·F·罗伊森（畅销书《YOU：身体作用手册》作者）医生写的许多书往往只有医生才能读懂，而本书让所有人都能理解。我将本书推荐给了所有的朋友和家人。——J·凯塞（纽约医院医生）作为一名妻子、母亲和祖母，我可以说，这是一本我所找到的能服务于我们家庭所有成员的书。——南希（《好主妇》杂志资深编辑）本书和其他经典书一起摆在我的书架上。这是一本来自于一位真诚、专业、富有爱心的医生的健康智慧。——罗伯特·加诺（资深医学图书评论家）

《身体自查手册》

编辑推荐

《身体自查手册:呵护一生的疾病预防与身体保健指南》是畅销书：《YOU：身体使用手册》作者推荐作序！今天为你的身体和心灵小小投资，明天你就会大大感谢我和你的医生。——曼尼博士（《身体自查手册:呵护一生的疾病预防与身体保健指南》作者）

《身体自查手册》

精彩短评

- 1、蛮实用的，不过还没怎么看就是了，
- 2、作者认为,每隔10年人的身体会出现一些身体变化和病征,并列出了每一个10年中可能患的疾病,及其预防方法.很有实用性.
- 3、讲述了很多方面.....长了这么大才发现其实对自己的身体一点也不了解
- 4、为亲戚买的，她说很有益哦，真高兴！
- 5、很好看的一本书
- 6、对于身体健康来说，疾病预防确实很重要，这本书按10年一个周期，列出了很一阶段可能会出现的身体疾病，花一本书的钱，防止一生的疾病，该是值得的。

《身体自查手册》

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：www.tushu000.com