

# 《中老年健康保健》

## 图书基本信息

书名：《中老年健康保健》

13位ISBN编号：9787802459243

10位ISBN编号：7802459249

出版时间：2012-7

出版社：徐洪涛、张宝和、田光 军事医学科学出版社 (2012-07出版)

页数：230

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](http://www.tushu000.com)

# 《中老年健康保健》

## 内容概要

《中老年健康保健》内容全面覆盖面广，既包括中老年常见慢性疾病保健养生防病知识，也有大量中医养生保健调理内容。内容涉及大量中老年疾病防治知识以及大量中医保健养生经验，涵盖100多种中老年常见疾病的发病、诊断、治疗、保健预防等内容。

## 作者简介

徐洪涛，第四军医大学医疗系本科毕业，1989年获第四军医大学西京医院心血管内科专业硕士学位。海军总医院主任医师，教授，硕士研究生导师。完成各类心血管病介入性诊治手术约800例次，在冠脉介入诊治手术方面积累较丰富的经验，近5年承担首长保健工作，具有丰富的保健工作经验。发表和合作发表医学论文近62篇，其中第一作者核心期刊论20篇，英文SCI收录论文三篇，获得军队科技进步二等奖2项，获得军队科技进步三等奖4项，北京市科技进步三等奖1项。任海军保健与老年医学专业委员会副主任委员，全军老年医学专业委员会委员，中国心功能专业委员会委员，国家医药管理局新药评审专家，中华临床医师杂志编委。张宝和，第四军医大学本科毕业，解放军军医进修学院（301医院）医学硕士毕业。现任海军总医院干部保健科主任，副主任医师，全军军事卫生心理学专业委员会会员，全军神经医学专业委员会认知障碍及相关疾病专业组会员，海军保健与老年医学委员会委员。长期从事神经内科专业，擅长诊治老年性痴呆睡眠疾病，焦虑抑郁等疾病，近6年承担老年医学首长保健工作，积累了丰富的医疗保健工作经验。参与多项全军课题研究，曾任某课题海军分中心负责人。曾获全军医疗成果三等奖1项，主编专著1部，发表学术论文20余篇。田光，海军总医院医务部副主任、保健办主任、副主任医师。长期从事呼吸内科临床医疗管理和保健工作。能够熟练掌握呼吸系统常见病，多发病和呼吸危重疾患的临床诊治，对哮喘、慢性阻塞性肺疾病和机械通气临床应用具有一定的临床经验。撰写论文20余篇，获军队医疗和科技成果二等奖3项，三等奖2项。

## 书籍目录

上篇 早期预警防治篇 第一章 冠心病 冠状动脉在心脏的分布 冠心病的定义 冠心病的主要表现 冠心病的危险因素 冠心病的主要检查方法 冠心病的主要治疗方法 冠心病的常用药物 神奇的阿司匹林 急性冠脉综合征（ACS） 冠心病的阶梯保健对策 生活方式的干预 冬季心脑血管疾病的预防 冠心病常见的认识误区 冠脉搭桥手术后注意事项 第二章 高血压病 高血压病的定义 血压水平的分类 怎样正确测量血压 清晨测血压的重要性 易患高血压的危险因素 吃盐与高血压 高血压病人的控盐妙招 哪些高血压需要药物治疗 血压降到多少才合适 血压应多长时间达标 高血压是否需要终身吃药 哪些药物不能与降压药同服 几种常见的降压药 单种降压药的使用和小剂量原则 为什么要几种降压药联合应用 常见的固定复方制剂 为什么要使用长效降压药 常见降压药的不良反应 降压药什么时候服用最好 第三章 高血脂 什么是血脂 如何辨证看血脂 高血脂症的分型 我国人群的正常血脂水平 血脂检查的重点对象 血脂异常的原因 脂代谢紊乱的保健对策 常用的调脂药物 什么人应该服用他汀类药物 服用他汀类药物的注意事项 服用他汀类药物的预防措施 第四章 心律失常 什么是心律失常 什么是过早搏动（期前收缩） 病态窦房结综合征 窦性心律不齐 预激综合征 起搏器综合征 心率变异性 房颤患者为什么要吃华法林 射频消融术 心律失常的保健措施 第五章 心血管急症 中老年保健人群合并心 血管急症的特点 猝死的原因 心性猝死人群的共性 心血管急症的罪魁祸首 心血管急症的高危患者 如何预防猝死 具有斑块稳定作用的药物 抗生素是否具有稳定斑块的作用 心脏疾病常见检查方法 第六章 消化道疾病 胃食管反流病 胃食管反流病的常见病因 胃食管反流病的症状 如何诊断胃食管反流病 胃食管反流病的保健对策 肠易激综合征 幽门螺杆菌 幽门螺杆菌特征 幽门螺杆菌的诊断方法 13C—尿素呼气试验 幽门螺杆菌感染的保健对策 结肠息肉 什么人易患结肠息肉 结肠息肉会癌变吗 发现结肠息肉怎么办 如何预防结肠息肉 脂肪肝 脂肪肝会发展到肝硬化吗 早期肝硬化的表现 慢性肝炎与肝硬化 肝脏疾病的保健策略 便秘的诱因 便秘的并发症 便秘的预防 药物治疗便秘 治疗便秘的注意事项 第七章 糖尿病 糖尿病的分类 正常血糖值 糖尿病诊断标准 隐性糖尿病（糖尿病前期） 如何测空腹血糖 空腹血糖为何不降反升 什么是低血糖 低血糖常见原因 为何要查餐后2小时血糖 糖尿病的严重并发症 糖尿病治疗的“五驾马车” 糖尿病患者能不能饮酒 为什么要特别强调戒烟 糖尿病治疗药物有哪几类 二甲双胍能减肥吗 二甲双胍伤肾吗 二甲双胍能降低癌症风险吗 胰岛素治疗有哪些利弊 为何“既打针又吃药” 如何保存胰岛素 老人用什么样的胰岛素好 老年人血糖应控制到什么水平 糖尿病患者为何不适合喝稀粥 糖尿病的饮食控制 糖尿病患者能吃水果吗 什么是血糖波动 控制血糖波动有什么重要意义 如何解读新版《糖尿病防治指南》 第八章 甲状腺疾病 什么是甲状腺 甲状腺疾病有哪些 什么是甲状腺肿 什么是甲状腺结节 如何判断结节良恶性 恶性甲状腺结节超声表现 甲状腺核素检查 核素检查有何意义 如何随访甲状腺结节 什么时候手术治疗 何时进食非碘盐 什么是甲亢 甲亢患者如何忌碘 什么是甲状腺机能减退 甲状腺疾病能治吗 第九章 通风和骨质疏松 高尿酸血症和痛风 什么是尿酸 血尿酸在何种水平为好 高尿酸血症如何形成 哪些食物嘌呤含量高 痛风性关节炎有什么特点 痛风的危害 痛风性关节炎发作时需注意什么 骨质疏松的主要表现 骨质疏松的高危人群 骨质疏松的成因 富含钙质的食品 骨质疏松的性别差异 特殊的骨质疏松 骨质疏松的预防保健策略 第十章 神经系统疾病 阿尔茨海默病 阿尔茨海默病的十大特点 阿尔茨海默病的危险因素 阿尔茨海默病的保健对策 帕金森病 帕金森病的确诊 帕金森病的预防 帕金森病的治疗 中药和西药哪个疗效好 偏头痛的发作特点 偏头痛的分类 偏头痛的保健对策 脑卒中的危险因素 脑血管病的常见表现 如何防治脑血管病 抑郁与焦虑 抑郁症的发病原因 抑郁症的特征性表现 如何治疗抑郁症 什么是老年抑郁症 什么是焦虑症 抑郁焦虑状态保健策略 什么是失眠症 中老年克服失眠要素 常用安眠药介绍 癫痫的临床表现 癫痫保健治疗对策 颅内动脉瘤的病因 颅内动脉瘤的临床表现 颅内动脉瘤的确诊治疗 什么是脑动静脉畸形 脑血管畸形的检查和治疗 第十一章 颈肩痛和腰腿痛 颈椎病的分类及表现 颈椎病保健对策 腰腿痛 椎间盘突出为何引起腰腿痛 急性腰扭伤后怎么办 预防腰腿痛保健对策 肩周炎的临床表现 肩周炎的病因 肩周炎的病情分级 肩周炎的保健治疗 膝关节的主要结构 膝关节疾病病因 膝关节疾病的临床表现特点 膝关节疾病诊断 膝关节疾病预防和治疗 膝关节疾病的康复训练 关节疼痛之谜 骨性关节炎的治疗 骨性关节炎的保健策略 如何预防骨性关节炎 足跟痛的原因 如何缓解疼痛 保健注意事项 第十二章 恶性肿瘤 恶性肿瘤的形成 恶性肿瘤的转移方式 恶性肿瘤的病因 肿瘤预警 胃癌早期五大预警信号 怎样选择胃癌的检测方法 胃癌的保健防治对策 哪些人要警惕胰腺癌 胰腺癌的预防保健对策 诱发前列腺癌的危险因素 PSA升高预示什么 前列腺癌的症状 前列腺癌的早期诊断方法 怎样预防前列腺癌 防癌保健对策 按照性别年龄选择体检项目 按照个人具体情况选择体检项目 第十三章 泌尿生殖系统基本 前列腺保健 对前

## 《中老年健康保健》

列腺有保健作用的食物 肾损害的异常表现 肾脏病引发的腰痛特点 什么是高血压性肾损害 什么是糖尿病肾病 什么是蛋白尿和血尿 血尿的病因 常见的伤肾恶习 泌尿系结石特点 泌尿系结石是怎样形成的 泌尿系结石检查方法 泌尿系结石的治疗 如何预防泌尿系结石 泌尿系结石饮食注意事项 第十四章 呼吸系统与过敏性疾病 普通感冒与流感 感冒后应注意的事项 维生素C与维生素C泡腾片 预防作用 哪些人群适合接种流感疫苗 哪些人慎用或禁用流感疫苗 流感疫苗不良反应 慢性阻塞性肺疾病的诱发因素 COPD程度分级 COPD的保健预防策略 如何选择中药止咳 引起慢性咳嗽的其他原因 吸烟的危害 吸烟致癌作用 吸烟对心、脑血管的影响 吸烟对呼吸系统的影响 吸烟对消化道的的影响 吸烟其他危害 被动吸烟 吸烟鲜为人知的危害 过敏性疾病 第十五章 血液系统疾病 为什么老年人容易贫血 贫血的危害 贫血可引起哪些并发症 影响铁剂治疗效果的因素 日常生活中如何补铁 血小板减少的常见原因 为什么老年人易发生血栓 白血病的病因 白血病的临床表现 多发性骨髓瘤 第十六章 眼部疾病 什么是白内障 白内障有哪些症状 白内障怎样治疗 有助于预防白内障的习惯 什么是眼底检查 青光眼的病因 急性闭角型青光眼 慢性闭角型青光眼 开角型青光眼 继发性青光眼 青光眼的饮食宜忌 青光眼的服药禁忌 青光眼的自我保健 第十七章 空腔疾病 口腔健康标准 老年龋齿病 牙周病 发病诱因 牙周病的危害 预防保健策略 刷牙的危害 中老年人口腔保健 中老年口腔保健操 ..... 中篇 保健调理养生篇 下篇 起居饮食养生篇

# 《中老年健康保健》

## 章节摘录

# 《中老年健康保健》

## 编辑推荐

《中老年健康保健》内容既重视疾病防治知识宣教，又注意强化保健养生调理，对广大中老年朋友、都市白领，以及关心自身保健的广大读者而言，无疑具有较强的参考价值。《中老年健康保健》由保健专家团队最新权威发布，是慢病防控、养生保健必备读本。

# 《中老年健康保健》

## 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](http://www.tushu000.com)