

《哮喘病康复养生》

图书基本信息

书名：《哮喘病康复养生》

13位ISBN编号：9787543936324

10位ISBN编号：7543936321

出版时间：2009-1

出版社：上海科学技术文献出版社

作者：纪军

页数：246

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

《哮喘病康复养生》

前言

随着时代的变迁，疾病谱的改变，许多疾病需要长期治疗，有的甚至需要终身治疗。在看病打针服药以后，还有个康复的过程。其间，怎样的养生保健对疾病的康复有利，病人及其家属往往疑惑多多。一份调查显示，病人从出门到看病大约需要2个小时（路程远的不算），其中大部分时间在等待之中。在门诊高峰时段，病人接受的门诊时间仅为几分钟，医生只能做到诊断、开药，没有过多时间与病人进行交流。因为缺乏具体指导，大多数病人处于康复养生保健的盲区，甚至存在许多认识上的“误区”。临床上，常常有病人问医生：某某食品，我能吃吗？某某运动，我能参加吗？而要讲解这些有关疾病康复的相关知识，怎能是一二句话就能解决得了的呢？病人在患病以后，非常渴望知道更多的相关知识，知道的越多，依从性就越好，疾病控制或恢复得也越好。这些知识不仅仅是原则，还要把原则变成具体的做法，有实用性、可操作性。如果能在疾病治疗过程中，或在病后恢复期，或在慢性疾病病情稳定期及预防疾病时期，注意养生保健，对于提高和巩固疗效、尽快康复、预防疾病复发或并发症的发生，促进身体健康都有重要意义。所谓养生，通俗地讲，就是保养身体。从中医学角度而言，其内容和方法包括很广，除药物外，凡有益于身体健康，如饮食、文娱、体育活动，还有艺术欣赏、性情陶冶等无所不包。

《哮喘病康复养生》

内容概要

《哮喘病康复养生》以问答的形式，通俗易懂地解答了病人在疾病康复期间的有关问题，详细介绍了在心理调适、运动锻炼、饮食宜忌等方面的具体操作方法。这些方法简单易学，行之有效，并力求病人或其家属可自行操作。

书籍目录

前言哮喘病养生保健知识篇 一、什么是支气管哮喘 二、支气管哮喘有哪些临床常见症状 (一)先兆有哪些症状 (二)发作时有哪些症状 (三)哮喘持续有哪些状态 三、外源性和内源性哮喘有哪些区别 四、什么是支气管哮喘的三级预防 五、诱发支气管哮喘有哪些因素 (一)支气管哮喘有哪些过敏原 (二)呼吸道感染 (三)气候变化 (四)精神因素诱发 六、怎样减少家庭中的过敏原 七、支气管哮喘病人需进行哪些常规检查 (一)痰液检查 (二)呼吸功能检查 (三)动脉血气分析 (四)胸部X线检查 (五)特异性变应原检查 八、支气管哮喘有哪些并发症,应怎样预防 九、支气管哮喘病人应怎样进行自我监测 十、哮喘疾病应怎样分级 (一)根据临床表现分期 (二)按哮喘严重程度分级 十一、支气管哮喘病人应怎样合理用药 (一)根据个体化治疗和分期分级阶梯式治疗 (二)常用的治疗药物有哪些哮喘病人康复养生保健篇 一、哮喘病人心理养生疗法 (一)哮喘病人为什么要进行自我心理调节 (二)哮喘病人哪些情况需要进行心理调节 (三)哮喘病人应怎样进行心理调节 二、哮喘病人运动养生疗法 (一)什么是运动养生疗法 (二)哮喘病人运动养生有哪些处方 (三)哮喘病人应怎样进行运动养生 (四)哮喘病人运动养生需注意些什么 三、哮喘病人按摩养生疗法 (一)什么是按摩养生疗法 1.按摩对局部损伤有哪些防治机制 2.按摩对内脏及气血功能调整有哪些作腓 (二)哮喘按摩养生有哪些处方 1.辨证按摩养生处方 2.足部反射区按摩养生处方 (三)哮喘病人应怎样进行按摩养生 1.按摩常用哪些穴位 2.按摩常用哪些手法 3.按摩养生防治哮喘的方法举例 (四)支气管哮喘病人按摩有哪些禁忌 四、哮喘病人沐浴养生疗法 (一)什么是沐浴养生疗法 (二)哮喘沐浴养生有哪些处方 五、哮喘病人饮食养生疗法 (一)什么是饮食疗法 (二)什么是药膳疗法 (三)药膳疗法应注意哪些问题 (四)为什么说药食同源、医食同功 (五)药食同源的食物有哪些 (六)什么是“金字塔”饮食结构 (七)什么是哮喘的合理饮食结构 1.避免食用摄入性过敏原 2.多吃富含维生素类及微量元素的食物 3.饮食有哪些禁忌 4.怎样辨证择食 5.怎样四时调摄支气管哮喘疗方篇 效验单方选编 (一)支气管哮喘有哪些中医辨证分型 1.发作期 2.缓解期 (二)支气管哮喘有哪些效验中成药 (三)支气管哮喘有哪些效验单方药膳食疗经验方篇 菜肴 羹汤 茶饮 饭粥 酒疗 其他参考文献

章节摘录

哮喘病养生保健知识篇

四、什么是支气管哮喘的三级预防 1级预防改善环境，消除可诱发哮喘发作的各种诱因。 2级预防哮喘无症状或症状轻微时给予早期诊断和治疗，防止病情发展。

3级预防积极治疗，防止病情恶化，减少并发症。

五、诱发支气管哮喘有哪些因素 支气管哮喘反复发作有许多复杂的综合因素，大多是在遗传的基础上受到体内外某些因素的激发，主要的诱发因素包括：

(一)支气管哮喘有哪些过敏原 也称为“变应原”，是诱发支气管哮喘的各种物质的总称。主要的过敏原包括：

1)吸入性过敏原如花粉，室内、外尘埃，尘螨，真菌，动物皮毛、羽毛等，其中植物花粉诱发多呈现季节性。

2)食物性过敏原 如鱼虾、鸡蛋、牛奶、面粉、大米、花生、大豆等；某些药品，如磺胺类药物、奎宁、抗生素等也可致病。

3)接触物如工业气体、汽油、油漆、酒精、甲醛等。

(二)呼吸道感染 呼吸道感染，尤其是病毒性呼吸道感染是诱发支气管哮喘的重要原因。国外一项流行病学调查结果显示：80%学龄儿童的哮喘急性发作以及40%成人哮喘急性发作与病毒性上呼吸道感染有关。呼吸道感染使气管黏膜萎缩，纤毛破坏，排痰受阻，削弱了肺、气管和支气管的防御能力，从而诱发哮喘发作。

(三)气候变化 气候是由气温、湿度、气压及空气离子等成分构成的。实验表明，干冷空气可以导致气道高反应而诱发哮喘；湿度增高为尘螨、真菌等致敏性生物提供了适宜的繁殖条件，还能引起呼吸加快、呼吸道体表蒸发增加，从而诱发哮喘；气压降低可导致空气中漂浮的过敏原（如花粉、真菌）以及工业刺激物沉聚在低空，增加病人吸入量而诱发哮喘；此外，雷电、风雨的气候条件改变空气离子的电场和离子导电性，使空气中正负离子的比例发生变化，导致更多阳离子与灰尘结合，吸入后可引起支气管平滑肌收缩，诱发哮喘。

《哮喘病康复养生》

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