

《便秘》

图书基本信息

书名：《便秘》

13位ISBN编号：9787534576256

10位ISBN编号：7534576253

出版时间：2010-9

出版社：江苏科技

作者：殷飞 编

页数：136

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.tushu111.com

《便秘》

内容概要

《便秘》内容简介：“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

书籍目录

第一部分 解开便秘的“秘密” 一、解开便秘的秘密 (一)粪便是怎样形成的 (三)便秘的危害不可低估 (四)便秘事出有因 二、便秘的诊断 三、便秘的治疗 (一)非药物治疗 (二)药物治疗 (三)生物反馈疗法 (四)手术治疗 四、便秘的预防 第二部分 便秘病人日常生活的合理安排 一、饮食“解秘”——“六必须” (一)必须食入一定的饮食量 (二)必须多吃含纤维素高的食物 (三)必须补充B族维生素 (四)必须多食用产气类食物 (五)必须适当进食油脂食品 (六)必须多饮水 二、八大“解秘”良策 (一)培养良好的饮食习惯 (二)一定要吃早餐 (三)宜早起早睡 (四)要有良好的睡眠 (五)避免疲劳过度 (六)要定时排便 (七)每天应增加日常活动 (八)禁忌滥用泻药 三、便秘病人的日常生活禁忌 四、情绪会让你“肠”不通 (一)情绪与便秘有啥关系 (二)调节情志的八种简单方法 第三部分 便秘的家庭护理 一、便秘病人 (一)日常生活护理 (二)运动护理原则 (三)心理护理原则 (四)药物护理原则 二、便秘的家庭应急处理 (一)需要去医院检查的便秘 (二)便秘的应急处理方法 三、如何引出便意 四、养成正确的排便姿势 五、常见的排便动作及功能训练的方法 六、特殊病人的便秘护理 (一)骨折病人便秘护理 (二)截瘫病人便秘护理 (三)心肌梗死病人便秘护理 七、认识便秘的误区 第四部分 健康饮食送走便秘 一、便秘病人的日常饮食原则 二、便秘病人营养食谱 (一)“解秘”茶汤 (二)可缓解便秘的蔬菜、水果等食物 (三)便秘女士的零食之选 三、特殊人群便秘食谱 (一)小儿便秘食疗方 (二)糖尿病食疗方精选 第五部分 运动与便秘 一、适宜便秘病人的运动 二、腹式呼吸训练 三、器质性便秘病人的运动 第六部分 预防病情加重和并发症 一、便秘危害 二、便秘的预防 三、便秘的分类 四、特殊人群与便秘 (一)肥胖与便秘的关系 (二)孕妇与便秘 (三)更年期与便秘 (四)老年人便秘 (五)小儿便秘 (六)伴有基础疾病的预防

《便秘》

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.tushu111.com