

《给石油工人的健康安全枕边书》

图书基本信息

书名：《给石油工人的健康安全枕边书》

13位ISBN编号：9787543688308

10位ISBN编号：7543688301

出版社：王忠东、廉勇 青岛出版社 (2013-04出版)

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

《给石油工人的健康安全枕边书》

书籍目录

第一章石油工人饮食保健 适宜石油工人的排毒食品 不吃早餐对身体百害而无一利 清晨饮食三忌 早餐应注意的五项内容 中年人的早餐搭配 早餐应该如何搭配才好？ 如何搭配健康早餐？ 上班族早餐宜忌 六种早餐莫常吃 早餐食谱举例 午餐两忌和两宜 最健康的六大午餐食物 自带午餐吃什么？ 营养午餐食谱 健康晚餐实用吃法 晚餐不宜吃的食物 不良晚餐会引起哪些疾病？ 营养晚餐建议 关注细节，喝出健康 怎样烹调更营养？ 值夜班的工人如何进行饮食调理？ 第二章石油工人运动保健 体力劳动不等于体育锻炼 如何评价运动量？ 怎样做到科学运动？ 有氧运动好处多 锻炼时机无处不在 清晨不是最佳锻炼时间 运动锻炼误区 怎样养成好的运动习惯？ 健康跑步预防冠心病 糖尿病患者的运动 运动帮您降血压 减肥的运动处方 爬山讲科学，健身要适度 散步有益健康 第三章石油工人的居家保健 健康的生活方式有哪些？ 杜绝家中的病菌隐患 要营造健康的家居环境 家居配色有学问 卧室摆设有讲究 摆脱亚健康，预防是关键 如何缓解压力？ 耳部保健 颈部保健 肩部保健 腰部保健 手的保健 第四章石油工人的疾病保健 第五章石油工人的职业保健 第六章石油石化常见危险品防护 第七章石油工人的个人防护 第八章石油工人的作业安全 第九章石油石化生产安全事故及预防 第十章石油工人的急救知识

章节摘录

版权页：非手术疗法是治疗腰椎间盘突出症的基本疗法，约80%以上的患者经保守治疗均可得到缓解和痊愈。主要方法有以下几种：（1）卧床休息。卧床休息是腰椎间盘突出症患者可以采用的一种十分简单但又较为有效的措施，卧床休息是非手术疗法的基础。（2）腰围和支持带。腰围及支持带对于腰椎间盘突出症患者的主要目的是制动，可使受损的腰椎间盘突出获得局部充分休息，为患者机体恢复创造良好的条件。（3）物理治疗。包括针灸、拔罐、推拿、红外线等方法，可以放松局部肌肉，减轻肌肉痉挛和周围组织水肿。（4）药物治疗。消炎镇痛药物的治疗，主要有扶他林等，此类药物适合于大多数患者，但少数患者有胃肠道反应等副作用，如恶心、呕吐、胃痛、腹泻等，有消化道溃疡的患者慎用或禁用。减轻神经根水肿药物的应用，如甘露醇、激素等，这类药物的消炎镇痛作用非常突出，在腰椎间盘突出症的急性发作期尤其明显。（5）封闭疗法。它包括痛点封闭疗法、硬膜外腔封闭疗法、椎间孔神经根封闭等方法。（6）中医中药。中药膏药局部外用或中草药熏蒸，可以发挥中药活血、止痛、化瘀、通经活络、开窍透骨、祛风散寒等作用，并通过药物渗透于表皮，刺激神经末梢促进局部血液循环，扶正固本、改善体质，改善病变周围组织营养，起到修复骨病组织的作用，最终达到治疗目的。微创治疗当非手术疗法治疗三个月以上无效而严重影响工作和生活时，应及早放弃并考虑手术治疗，避免因盲目的长时间保守治疗延误诊治或出现并发症。近年来医学领域发展起来的微创治疗是一种新的治疗手段，代表着医学的新方向。与传统手术相比，微创治疗具有不开刀、无痛苦、不出血、零损伤、恢复快等显著优势。采用可视设备，创口不足一厘米，有些甚至不足一毫米。消融或摘除髓核，从根本上解除致病因素。目前微创治疗腰椎病有很多种方法，一般治疗腰椎病治疗过程不会超过一个小时，术后短期内即可下床行走。

《给石油工人的健康安全枕边书》

编辑推荐

《给石油工人的健康安全枕边书》是一本专门为石油工人精心打造的健康指南。

《给石油工人的健康安全枕边书》

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