

《远离慢性肝炎》

图书基本信息

书名：《远离慢性肝炎》

13位ISBN编号：9787534556845

10位ISBN编号：7534556848

出版时间：2008-1

出版社：江苏科技

作者：王萍,等

页数：182

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

《远离慢性肝炎》

内容概要

《非常健康6+1:远离慢性肝炎》为非常健康6+1之一的《远离慢性肝炎》分册，书中向你介绍了慢性肝炎的一些常识，包括慢性肝炎的临床诊断，慢性肝炎有哪些身体不适的表现，慢性乙型病毒性肝炎、慢性丙型病毒性肝炎病人平日需要进行哪些必要检查等方面的内容。《非常健康6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共36册，全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书，掌握了较多的医学知识，也就掌握了自我健康管理技能，将使“最好的医生是自己”成为事实。

《远离慢性肝炎》

书籍目录

第一部分 爱护肝脏，“肝”净才能安静 一、“肝”净才能安静 （一）你的“肝”净吗 （二）自我检测的对照表 （三）夺命的肝炎离你有多远 （四）帮你走出肝病误区 二、你有慢性肝炎吗 （一）你的“氨基移换酶”为什么老是高 （二）慢性肝炎有哪些表现 （三）给自己当一回医生 三、确诊为慢性肝炎后的对策 （一）慢性肝炎需要经常抽血化验吗 （二）聪明病人的选择 （三）哪些肝病需要治疗 （四）慢性肝炎有哪些可以选择的治疗方法 （五）慢性肝炎治疗知识不可少 （六）怎样判断肝炎是否痊愈 （七）肝病治疗疑难问诊台第二部分 慢性肝炎，生活点滴皆学问 一、慢性肝炎病人生活中的学问 （一）清晨的学问 （二）中午的学问 （三）回家后的学问 （四）春季的学问 （五）夏季的学问 （六）冬季的学问 二、慢性肝炎病人的心理健康 （一）对肝病的认识要与时俱进 （二）不良精神因素对慢性肝炎的影响 （三）解放思想，走出对慢性肝炎认识的误区 （四）专家教你保持良好的心理状态 三、日常生活注意知多少 （一）如何与他人一起进餐 （二）如何同家人及朋友“和平”共处一室 （三）不可轻视肝炎病人的大小便 （四）慢性肝炎病人的性生活保健 （五）慢性肝炎病人可以生下健康的宝宝吗 （六）肝炎病人最好不进行长途旅行第三部分 肝病病人的家庭护理 一、病人的自我护理 （一）正视病情，乐观积极 （二）养成良好的生活习惯 （三）坚持正确合理的治疗 （四）培养爱好，修身养性 （五）积极社交，体现价值 二、病人的家庭护理 （一）充分给予病人心理关爱 （二）创造良好的生活条件 （三）适时调整护理策略第四部分 膳食营养促健康 一、营养基础知识 （一）营养 （二）营养素 二、简介七大营养素 （一）蛋白质 （二）脂肪 （三）糖 （四）维生素 （五）无机盐 （六）水 （七）食物纤维 三、科学的饮食结构 四、常见食物种类以及功用 （一）粮谷类 （二）动物性和豆类食物 （三）蔬菜水果类 （四）油脂类 五、常见肝病营养食疗 （一）急慢性期肝病病人 （二）肝硬化病人的饮食调养第五部分 慢性肝炎病人运动促健康 一、运动对人体的积极作用 （一）生理上的作用 （二）DNA的作用 二、运动对于肝病病人的意义 三、肝病病人运动原则 四、适度活动是个宝 五、肝病病人的适度运动 六、适合肝病病人的运动项目 （一）放松锻炼 （二）太极拳 （三）散步做操 （四）保健按摩 （五）游泳与瑜伽 七、肝病病人的病程不同运动方式各异 （一）肝炎急性发作期 （二）恢复期 （三）慢性肝炎病人 八、肝病病人运动前的准备工作 九、肝病病人运动后的注意事项 （一）不宜突然停止 （二）不宜立即大量喝水 （三）运动后放松 （四）运动后按摩 十、肝病病人运动的特别关注点 （一）选择适合自己的锻炼项目 （二）掌握适当的运动量 （三）运动时间要科学 （四）保持良好的心态 （五）注意自我观察第六部分 远离重型肝病的自救良策——预防病情恶化和并发症 一、慢性肝炎三部曲——谈谈肝炎的何去何从 （一）心中千万要有“肝”——慢性肝炎与肝硬化和肝癌的因果关系 （二）慢性肝炎病人如何防止发展成肝硬化及肝癌 （三）肝纤维化不可救药吗 二、警钟长鸣——注意病情恶化时的表现 （一）慢性肝病病情恶化早知道 （二）慢性肝病可能会发生哪些并发症 三、枯木逢春的秘密——预防慢性肝炎病情恶化的良方

《远离慢性肝炎》

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