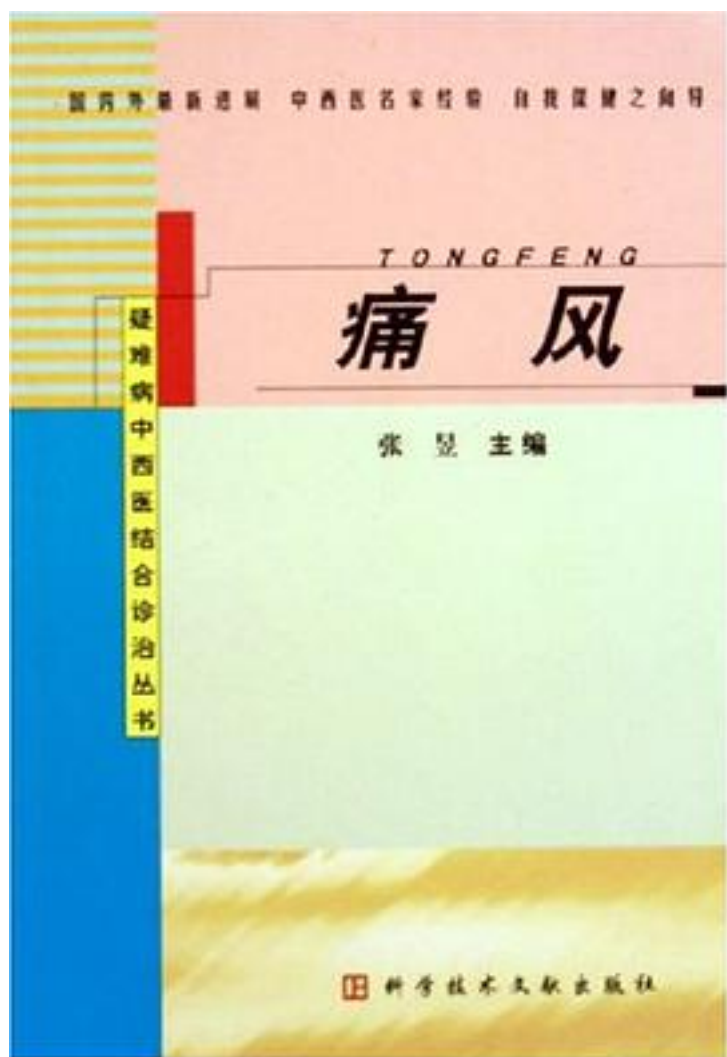


痛风



[痛风_下载链接1](#)

著者:刘承云

出版者:江苏科技

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787534574184

《非常健康6+1:痛风》非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难得的范本。

《非常健康6+1:痛风》是“非常健康6+1”之《痛风》，全书共分6个部分，主要内容包括痛风的临床诊断和治疗、日常的生活起居、自我保健最重要、掌握吃的学问、痛风的康复处方等。该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

作者介绍:

目录: 第一部分 痛风的临床诊断和治疗 一、痛风到底是啥病 (一)你了解痛风吗
(二)尿酸和高尿酸血症是怎么回事 (三)痛风有哪些不舒服的表现 二、确定痛风要有根据
(一)诊断痛风的标准 (二)哪些情况要考虑可能患有痛风 三、痛风是可治之病
(一)痛风治疗分两个阶段 (二)维持正常的尿酸值是治疗的目标 (三)痛风治疗的具体措施
(四)药物治疗的分期选择 (五)治疗痛风的两种主要药物
(六)无症状高尿酸血症病人的治疗 (七)痛风石与痛风结节破溃的治疗 第二部分
日常的生活起居 一、创造一个良好的居家环境 (一)光线适宜
(二)保持室内最佳温度和湿度 (三)进行居室绿化 (四)经常通风换气
二、养成良好的生活习惯 (一)把住入口关，远离痛风 (二)合理饮食，掌握吃的学问
三、痛风爱找工作狂，规律作息最重要 (一)规律生活巧安排 (二)有劳有逸，轻松愉快
(三)动静结合，自我放松 (四)长年坚持有规律的体育锻炼 四、痛风病人的心理调节
(一)乐观开朗，情绪平和 (二)培养情趣，自我调节 五、特殊时间当心痛风急性发作
(一)外出旅游防痛风 (二)节日期间慎防痛风 (三)当心“火锅综合征”
(四)冬夏当心痛风急性发作 第三部分 自我保健最重要 一、痛风病人自我护理和家庭护理
(一)基础护理 (二)皮肤护理 (三)痛风病人洗澡时应注意什么
(四)通过家庭护理预防关节畸形 二、痛风病人的自我保健 (一)自我保健常识
(二)老年痛风病人的注意事项 (三)防范痛风“年轻”化 (四)谨防痛风急性发作 第四部分
掌握吃的学问 一、饮食原则知多少 (一)严格限制嘌呤摄入 (二)控制饮食总热量
(三)平衡营养保健康 二、巧妙选择食物 (一)食物选择表 (二)解析痛风与饮食
(三)根据病情合理选择 (四)清淡饮食巧安排 三、痛风病人的“食谱”
(一)痛风病人健康饮食新概念 (二)心中有谱，知道吃与不吃 (三)轻松自制一日三餐
(四)痛风食疗不妨试一试 第五部分 痛风的康复处方 一、痛风病人康复六字诀
二、痛风康复的老生常谈——食疗 (一)食疗的重点 (二)具体操作方法 (三)其他注意事项
三、运动的积极效应——轻松锻炼保健康 (一)运动对痛风康复的作用
(二)参加运动应注意的问题 第六部分 预防病情恶化 一、痛风重在预防
(一)自我保健很重要 (二)痛风与季节、气温的关系 二、消灭痛风关键在于早期发现
(一)检测尿酸 (二)控制尿酸的目标值 三、防治痛风的综合对策 四、痛风病人的“八防”
五、痛风的合并症、并发症及其防治 (一)痛风的常见合并症 (二)并发症和合并症的治疗
六、预防痛风反复发作有办法
..... [\(收起\)](#)

[痛风_下载链接1](#)

标签

痛风

评论

[痛风_下载链接1](#)

书评

[痛风_下载链接1](#)