

<<把握疾病来龙去脉>>

图书基本信息

书名：<<把握疾病来龙去脉>>

13位ISBN编号：9787509149034

10位ISBN编号：7509149037

出版时间：2011-7

出版时间：人民军医出版社

作者：马晓兵

页数：174

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：<http://www.tushu007.com>

<<把握疾病来龙去脉>>

内容概要

万物皆有起源，疾病亦不例外。

疾病起源于人体设计并不完美。

马晓兵所著的《把握疾病来龙去脉(常见病起源与预防)》从人体设计缺陷入手，揭示了谜一般的疾病起因，讲述了肥胖、2型糖尿病、高血压、心脑血管病和癌症的来龙去脉，提供了已获证据支持的疾病预防知识。

通过与读者分享这些健康知识，帮助人们预防疾病的发生。

《把握疾病来龙去脉(常见病起源与预防)》是一本深入浅出阐述进化医学与现代医学最新知识的健康科普读物，既适合普通读者，又可供医务工作者及医学院师生参考。

<<把握疾病来龙去脉>>

书籍目录

第1章 人体设计缺陷

第一节 人体设计并非完美

- 一、生命的本质
- 二、“完美”设计背后隐藏缺陷

第二节 人体存在哪些设计缺陷

- 一、生活方式病
- 二、免疫系统如同双刃剑
- 三、每个人都有罹患癌症的可能

第三节 应对缺陷的策略

第2章 人们为什么会长胖

第一节 背景知识

- 一、肥胖日益流行
- 二、肥胖有害健康吗
- 三、肥胖标准
- 四、脂肪组织知多少

第二节 人们为什么会长胖

- 一、人体设计存有缺陷
- 二、肥胖是源于遗传吗
- 三、生活方式的作用
- 四、内因通过外因而起作用

第三节 我们是怎么肥胖的

- 一、“稳定点”理论
- 二、大脑指挥失灵

第四节 减肥困难重重

- 一、“防备饥饿”的生理设计
- 二、减肥欲速则不达
- 三、减肥药物及手术
- 四、厌食症

第五节 预防至关重要

- 一、从儿童做起
- 二、远离致胖的环境

第3章 2型糖尿病为何发生

第一节 2型糖尿病知多少

- 一、一种综合性疾病
- 二、病人数量快速攀升
- 三、糖尿病的诊断标准

第二节 稳定血糖的设计

- 一、血糖稳定至关重要
- 二、充分储能
- 三、生理性胰岛素抵抗
- 四、肝制造内源性葡萄糖
- 五、激素种种

第三节 2型糖尿病是怎么发生的

- 一、寻找病因的线索
- 二、脂肪细胞“上火”

<<把握疾病来龙去脉>>

- 三、胰岛素“失灵”
- 四、高胰岛素血症
- 五、肝沦为脂肪“仓库”
- 六、生理性胰岛素分泌
- 七、胰岛B细胞数量减少
- 八、“谁”在伤害胰腺细胞
- 九、几个重要“配角”
- 十、都是免疫系统惹的祸
- 十一、脑细胞胰岛素抵抗
- 十二、众多病因器官共同“演出”

第四节 2型糖尿病为什么会发生

- 一、人体设计存有缺陷
- 二、已型糖尿病源于遗传吗
- 三、神秘“连接”

第五节 2型糖尿病的预防

- 一、血管系统受到损害
- 二、基础预防
- 三、一级预防
- 四、二级预防

第4章 原发性高血压的由来

第一节 原发性高血压知多少

- 一、认知的“进化”
- 二、高血压日益流行
- 三、血压的产生及昼夜节律

第二节 高血压为什么会发生

- 一、血压随年龄增长而升高
- 二、多种危险因素
- 三、缺钠富钾环境中的人体设计
- 四、现代环境

第三节 高血压是怎么发生的

- 一、血压升高的祸因
- 二、盐敏感者
- 三、高血压是怎么发生的
- 四、血压升高的其他祸因

第四节 高血压的预防

- 一、“高速公路”危机四伏
- 二、祸不单行
- 三、基础人群预防
- 四、高危人群
- 五、预防并发症

第5章 神秘“杀手”——动脉斑块

第一节 天下第一杀手

- 一、动脉斑块是神秘“杀手”
- 二、心血管病的主要祸因

第二节 动脉斑块怎样置人于死地

- 一、慢性炎症是怎么回事
- 二、动脉斑块会破裂

<<把握疾病来龙去脉>>

三、动脉斑块为何发生

四、动脉斑块“发展壮大”

五、斑块破裂与增殖

六、为何危机突现

第三节 心血管病的预防

一、分级预防

二、基础人群预防

三、冠心病一级预防

四、缺血性脑卒中一级预防

第6章 癌症的起源与预防

第一节 癌症是怎么发生的

一、良性病变可转变为癌

二、癌症是什么

三、癌细胞来源于何方

四、癌症干细胞

五、寻找癌症的秘密

六、癌症是怎样发生的

七、阻止癌症发生

八、癌细胞生长的“土壤”

九、谁在助癌细胞转移

第二节 癌症为什么会发生

一、新规则的建立

二、历史过程重演

三、衰老与癌症

第三节 癌症预防

一、癌症激增的原因

二、提高防癌意识

三、化学预防与分级预防

四、肺癌预防

五、胃癌预防

六、肝癌预防

七、大肠癌预防

八、其他癌症预防

第7章 怎样合理膳食

第一节 膳食与疾病

第二节 糖类(碳水化合物)

一、粗细杂粮搭配

二、摄入量因人而异

第三节 脂肪

一、“坏”脂肪

二、不饱和脂肪酸

三、脂肪与健康

第四节 肉类食品

一、红肉与加工肉类

二、禽肉和鱼类

三、牛奶与鸡蛋

第五节 蔬菜与水果

<<把握疾病来龙去脉>>

一、健康膳食建议

二、预防疾病

第六节 饮料与酒

一、最佳饮品是白开水

二、酒与健康

后记

小词典

<<把握疾病来龙去脉>>

章节摘录

版权页：因没有证据提示此时治疗能使心血管系统获益，仅可延缓高血压的发生。

需要强调一点是：高血压是测出来的，而不是感觉出来的。

人们应养成经常测量血压的习惯，才能及时发现自己是否属于高血压前期患者。

五、预防并发症高血压二级预防，是指在高血压人群中预防并发症的发生。

预防措施是药物和生活方式干预。

药物干预的具体策略过于专业，现已有大量指南发表，故不宜在这里一一叙述。

然而，二级预防自有其难点和复杂性。

其中有些现状和认识，值得花些时间叙述——1.全面诊断评估。

有条件情况下，应对高血压患者进行亚临床靶器官损害状况评估，包括左心室肥厚、微量白蛋白尿、肾小球滤过率（估计值）、颈椎动脉狭窄、血糖血脂指标等。

在此基础上，确定一个合理降压的目标值。

2.提倡2种以上降压药联合使用。

当服一种药血压未达标时，应加用另一种药，而不是将原药剂量加大。

这样做，既可有效降压，又可减少副作用。

现在，科学家已经开发出多种有效降压药物，诸如“噻嗪类”利尿药、钙通道阻滞药和血管紧张素转换酶抑制药（或血管紧张素受体阻滞药）等，它们是现代医学的巨大成功。

这几类降压药的作用靶点不同，都可缓解小动脉收缩，降低血压，改善组织灌注。

因此，提倡联合用药。

3.不应随意停药。

许多患者常常担心西药的副作用，并自行停药。

任何药物都有副作用，但是与血压长期降低带来的益处相比，这些副作用显得微乎其微。

如果你患有高血压，为了避免血管并发症，只能接受长期服药的策略，并将血压降至合理的目标值。

4.提高高血压知晓率和达标率。

这话说起来容易，做起来真难。

美国最近的调查数据显示，大约28%的高血压患者不知道自己患有高血压，39%的高血压病人没有接受治疗，65%的病人没有将血压降到标准（140 / 90mmHg）以下。

那些患有稳定性心绞痛、急性冠脉综合征、左心室功能不全、糖尿病或慢性肾病的病人，血压控制率更差（标准是130 / 80mmHg以下）。

中国高血压现状更糟糕。

有一项全国性调查显示，我国18岁以上成年人中有1.53亿高血压患者，在这些入当中，仅24%的人了解自己的患病情况，仅19%接受降压药物治疗。

而在接受药物治疗的人群中，血压控制达标者仅占24%，占全部高血压患者的5%以下。

农村地区高血压知晓率更差，很多人在患上高血压很长时间。

<<把握疾病来龙去脉>>

编辑推荐

《把握疾病来龙去脉:常见病起源与预防》：人过中年，我们不可避免地感到衰老。在衰老的进程中，肥胖、高血压、糖尿病、心脑血管病、癌症和痴呆突如其来，接踵而至。它们随意袭击我们，挡也挡不住，盖也盖不住。人们往往都是等疾病冒头以后，才开始全力以赴地对付它们，但却为时已晚。人们几乎是在对疾病毫无了解的情形下身患各种疾病。

<<把握疾病来龙去脉>>

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:<http://www.tushu007.com>