

参考书目



《家庭健康管理指导》
作者：王龙兴 著
出版社：上海科学技术出版社
出版时间：2006年4月

《中国养生大全》
作者：张有鸾 主编
出版社：天津人民出版社
出版时间：2007年3月



《大众健康丛书—求医先求己》
作者：【英】迪高斯蒂尼|译者：静子
出版社：天津教育出版社
出版时间：2007年6月

相关链接

- www.sosyao.com 中国医学健康网
- www.yi360.com.cn 360医学教育网
- www.37.com.cn 37度医学网

参 考 资 料

什么是肝功能不全?

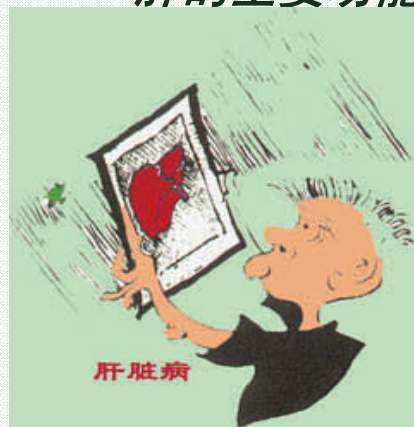
肝脏的主要功能是参与物质代谢、生物转化(解毒与灭活)、凝血物质的生成和消除、胆汁的生成与排泄。肝脏有丰富的单核吞噬细胞,在特异和非特异免疫中具有重要的作用。

当肝脏受到某些致病因素的伤害,可以引起肝脏形态结构的破坏(变性、坏死、肝硬化)和肝功能的异常。但由于肝脏具有巨大的贮备能力和再生能力,较轻度的损害,通过肝脏的代偿功能,一般不会发生明显的功能异常。如果损害比较严重而且广泛(一次或长期反复损害),引起明显的物质代谢障碍、解毒功能降低、胆汁的形成和排泄障碍及出血倾向等肝功能异常改变,称为肝功能不全(hepatic insufficiency)。严重肝功能损害,不能消除血液中有毒的代谢产物,或物质代谢平衡失调,引起中枢神经系统功能紊乱(肝性脑病),称为肝功能衰竭(hepatic failure)

肝脏是人体重要代谢脏器,

其重要功能有:①代谢功能,如糖、脂肪、蛋白质的同化、贮藏和异化,核酸代谢、维生素的活化和贮藏;②激素的灭活和排泄,胆红素及胆汁酸的生成;③铁、铜及其它重金属的代谢等;④排泄功能:如对胆红素的排泄;⑤解毒功能:如对各种化合物的氧化、还原、水解、结合等;⑥凝血和纤溶因子的生成等。

肝的主要功能



参
考
资
料

女人要做的 4项健康检查

女人总是先想着如何照顾好家人的健康，却很少为自己做一个健康检查计划。健康检查，即使是健康的女性也需要定期检查，并且随着年龄的增长，检查的项目会逐渐增加。对于某些疾病来说，提早检查就能提早预防，及早发现就会有助于治疗。

为什么需要它？什么时候去检查？检查做什么？检查结果的意义？



临床乳房检查和乳房X光照

检查乳房时，这两种检查都可以检查出是否患有乳房癌。据美国癌症协会，经过这种检查的女性有97%的人至少在5年内不会复发。从你20岁时就要开始检查，到40岁时，你应该每年做一次乳房X光照。

在月经结束后乳房最坚硬的时候马上去做X光检查。乳房X线检查是用正规的X线检查。如果你以前做过乳房X线检查，现在又用新的设备来做，那么一定要让医生把你以前的照片和现在的比较一下。如果乳房X线检查显示你的乳房有些不正常，比如有小的肿块，医生可能会让你做一个胸部超声波检查或是胸部核磁共振成像(MRI)。这些检查能够检查出这个肿块是否是一个硬的肿块，做活组织检查是否必要。



心脏健康检查

为了确保你没有患上心脏病的危险——这可是女性健康的第一大杀手。有64%的女性死于突然性的心脏病发作，之前没有任何的征兆。

20岁开始要每年进行一次心脏检查。特别是如果你的家庭有高血压病史和先天性心脏病史，如果你45岁及以上，如果你体重超重，如果你吸烟，这项检查就尤为重要。

在你的年度检查中，医生会检查你的血压，倾听你的心脏跳动的声音，或是不规律的心跳。

如果医生确诊你的心跳不规律或者如果你有心悸的毛病，那可能预示着你的心跳频率不正常，需要进行医治。如果血压高于130/90，你可能患有高血压。

肿块检查

为了能够尽早地发现皮肤癌。黑素瘤，是一种致命的恶性肿瘤，是30多岁女人的第二大最常见的癌症（第一大癌症是乳癌），根据美国癌症学会。基底细胞癌和鳞状细胞癌发生的频率非常高，但是如果发现的早，治愈的可能性差不多是100%。

到30岁（如果你晒太阳的时间很长，还要再早一些），你应该开始做每年一次的皮肤检查。如果你的危险很大，也就是说，如果你已经患有基底细胞癌或是鳞状细胞癌，如果你有皮肤癌的家族病史，如果你有很多肿块，如果你有白皙的肌肤，如果你有雀斑，那么以后要每年检查两次。皮肤科医生会检查你的身体，从头顶到脚趾头，包括你的头皮、耳朵，脚趾之间的皮肤，检查雀斑、肿块和皮肤的生长状况。

医生可能会对任何可疑肿块采一些组织样本，并把它们送到实验室进行检验。根据结果，为了以后的治疗，肿块周围的组织可能会被切除。

宫颈抹片检查



宫颈抹片检查——用棉签从你的子宫颈抹擦一点细胞送到实验室，来检测任何的非正常症状。问问你医生她是否采用最新柏氏电脑超薄抹片检查，它是用一只刷子来采取样本，并把细胞贮存在液体中。美国食品与药物管理局认为这种检查比传统的宫颈抹片检查更有效。

如果你的宫颈抹片检查显示你有不正常的子宫颈细胞，医生可能会做一个HPV检查。如果你测试的HPV呈阳性，那么你可能需要做一个阴道镜检查，这个过程中，医生会用一个特制的显微镜来寻找阴道内或子宫颈上的不正常的地方。如果阴道镜检查显示你的情况不正常，你可能还需要做一个宫颈活组织切片检查。

资料来源：

<http://www.pclady.com.cn>



睡眠
对
人
体
健
康
的
影
响

国内外学者研究发现，良好充足的睡眠对人体健康的影响主要有以下几个方面：

(1) 在良好的睡眠状态下，人体内会出现一系列生理、生化变化，这些变化有助于恢复体力、增强免疫力，有利于战胜疾病和身体康复。

(2) 良好的睡眠能够协调大脑皮层及增强肌纤维的功能。最活跃的大脑皮层及骨骼肌纤维细胞，经过一天的紧张学习或工作，代谢产物大量增加，人便会昏沉欲睡，全身关节、肌肉酸痛。这时就需要通过睡眠来松弛和缓解，并且在睡眠状态下排泄其代谢产物。



资料来源

www.bokee.net



(3) 良好的睡眠能够提高免疫力，增强白细胞的吞噬能力。这就为机体抵抗各类疾病的侵袭提供了强大的防卫力量。有些人晚睡前身上还有块红肿，第二天早上醒来，肿消炎散，就是这个道理。

(4) 良好的睡眠能改变脑和肝脏的血流量。经研究测定：人体处于卧位时，脑和肝脏的血流量是站立位时血流量的7倍。而脑和肝脏血流量的增多，是营养脑和肝细胞的有效保障。

因此，处于生长发育期的青少年，由于学习和工作紧张，大脑容易出现疲劳，特别要注意卧床休息，以保证有良好和充足的睡眠。

参
考
资
料