

高雄榮總圖書館主題書

10603 主題：健康管理



身體檢查與評估指引

作者：陳翠芳等

索書號：415.21 8476 2013

條碼號：0000070007

本書敦聘護理專業教師群整合其教學專長編寫而成，全書結構緊密，針對學生學習流程及準備國考需求編排。全書分為 17 章，第 1 章緒論對身體檢查與評估做概括的介紹，第 2、3 章分別講述心智狀態、營養狀態的評估，第 4 章到第 15 章分別介紹各部位、系統的評估，最後兩章分別講述兒童與老年人的身體評估。

各章先由「概論」切入主題，使讀者瞭解該系統的解剖構造及其生理功能，進而明白身體評估的學理依據。接著，經由「評估相關原則」的闡述，使讀者清楚評估時需注意的原則。

在「檢查程序」單元，透過雙欄設計並輔以全彩精美圖片說明，使讀者熟稔身體評估的完整步驟流程及正、異常情形的臨床意義。再藉由「評估指引」的條列式編排，快速複習該系統的檢查程序，強化記憶。透過「特殊檢查」的表格摘錄，瞭解檢查流程及其正異常的檢查結果。

最後，在「學習評量」中精選焦點國考試題，使讀者達到事半功倍之複習效果。

第二版新增「OSCE 考題範例」、「檢查小卡」，特色如下：

1. OSCE 考題範例：

以臨床案例，包括：頭臉頸檢查—頸部腫塊、呼吸系統檢查—呼吸喘、心血管系統檢查—呼吸喘併下肢水腫、腹部檢查—腹痛、神經功能檢查—肢體無力和肌肉骨骼檢查—下背痛等六種情境，來客觀評估受試者臨床的能力，亦可提供教師教學、測試和評分使用。

2. 檢查小卡：

節錄各章特定檢查項目、簡要步驟和臨床意義，裁剪下來易於攜帶，可供複習使用。

第二版新增了許多臨床異常圖片，使讀者更易區辨正、異常情形，同時也稍微調整各章架構，讓讀者閱讀時更方便、流暢。

隨書附贈：

「教學光碟」—搭配詳盡的語音說明與字幕標示，讓讀者能快速熟悉身體檢查與評估的方法；

「應考手冊」—收錄歷年國考中身體檢查與評估相關考題，使讀者能輕鬆掌握命題方向，在護理考試中百考百勝！

<書籍簡介取自三民網路書店 <http://m.sanmin.com.tw/product/index/004787433> >



健康,不是數字說了算：跟著陳俊旭博士拆解健檢紅字

作者：陳俊旭

索書號：412.51 8796 2014

條碼號：0000070806

醫生沒有告訴你的祕密，全部在這裡！

**自然醫學博士陳俊旭睽違 3 年最新力作，揭發現代醫療迷思，勇敢說出健康真相，
不必長期忍受打針吃藥，擔心致命風險，不論高血壓、糖尿病、高血脂、高尿酸……通通能夠降下來！**

小心！錯誤的健康觀念，比生病更可怕！

改善高血壓，就只能吃降血壓藥？飯前飯後血糖值正常，代表不會得糖尿病？肝指數 OK，肝功能就 OK？只有肥胖的人，才會有脂肪肝？尿酸過高，就會有痛風？……種種似是而非的觀念，正是擺脫不了慢性病的主因。

以《吃錯了，當然會生病》席捲書市、創下 30 萬冊銷售佳績、帶動台灣自然醫學風潮的陳俊旭博士，有別於傳統西醫對治慢性病的作法，從自然醫學角度切入，一一破除十二大健康迷思，設計獨家飲食療法、營養補充品、運動療法等自然醫學對症處方，讓慢性病得以逆轉，從此擺脫生病、吃藥的命運。

Step1：破解健康迷思，建立正確保健觀念

你以為：怕膽固醇太高，就要少吃肉、蛋、海鮮。

陳博士卻說：錯！95%的膽固醇是由體內製造，而非直接從高膽固醇食物攝取而來。每天吃三顆雞蛋，還可降低壞膽固醇！

你以為：多喝牛奶，就可以預防骨質疏鬆。

陳博士卻說：錯！牛乳含有大量的磷，屬於酸化食物，喝太多反而會消耗鈣等礦物質，導致骨質流失。

你以為：貧血的人，一定要多補鐵。

陳博士卻說：錯！貧血不一定是缺鐵，若身體不缺鐵而補鐵，可能會造成胃潰瘍、胃出血甚至肝臟損傷、鐵中毒等後遺症。

錯誤的保健觀念，比生病更可怕！不但浪費時間與金錢，甚至會越補越大洞。陳俊旭博士從自然醫學觀點，破解一般人似是而非的醫療常識，讓保健工作得以事半功倍，從此不再走冤枉路。

Step2：不打針不吃藥，輕鬆擊退高血糖、高血壓、高血脂、高尿酸……

補充納豆激酶，可溶解血栓、調整膽固醇；酵母鉻&花旗參，有助穩定血糖；減除環境過敏原，避免血壓升高；多喝抗氧化水，可沖洗尿酸並減少尿酸形成；補充鰵魚肝油，能有效降低尿酸……

陳俊旭博士針對現代人的各種常見疾病，從高膽固醇、高血壓、糖尿病到骨質疏鬆、自體免疫失調等，提出各種飲食方針和保健策略，不吃藥不打針就能達到調整體質、改善症狀的效果。讀者可按圖索驥對症自療，就像請了一位自然醫學家庭醫師在身邊，是每個人都不可或缺的養生書。

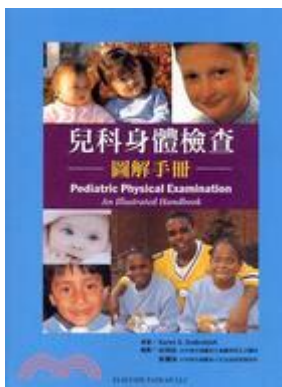
Step3：拆解健檢數字背後的意義，真正做到防病於未然

膽固醇超過 200 等於是心血管疾病的高風險群？肝指數 AST (GOT)、ALT (GPT) 越低越好？尿蛋白的「+」字越多，代表腎臟功能越差？尿酸到底該驗血還是驗尿？明明有甲狀腺低下症狀，甲狀腺功能檢查卻正常？

腫瘤標記異常，就是長了腫瘤？.....

現代人普遍擁有「預防勝於治療」的觀念，因此勤於做健檢，只是面對花花綠綠的各項數值，常常是有看沒有懂，做了等於沒做。本書以自然醫學的角度，解讀各項健康檢查的意義，深入淺出地剖析各種病症的原因。讀通這一本，不僅能輕鬆看懂健檢報告，還能深入瞭解人體的運作機制，就算有了紅字，也能從容面對，找出最適合的修復之道。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010638192>>



兒科身體檢查：圖解手冊

作者：Karen G. Duderstadt

索書號：417.5026 8455 2009

條碼號：0000061516

《兒科身體檢查—圖解手冊》這本書第一個而且最重要的是運用於兒科基層健康照護者的教育，其次是增進健康照護提供者在臨床環境接觸嬰兒、兒童及青少年的技巧。隨著健康照護體系壓力的增加，基層健康照護提供者需要結合快速參考資料，以敏銳的觀察力及評估技巧協助他們照護兒童及其家庭。《兒科身體檢查——圖解手冊》第一版可提供新手或有經驗的健康照護提供者由各領域專家所提供的內容、包括從出生到青春期的有用的檢查技巧，以及其他健康評估的書本未提供的臨床錦囊。

第 1 章從評估兒童年齡的有用方法開始，後續幾章接著介紹生長及發展的評估。第 4 章綜合性地介紹嬰兒病史的取得及青少年的訪談。讀者將發現內容不是傳統的以頭至趾的方式編排，而是採用兒科導向的「由靜至動」的方式編排各系統的章節，兒科專家們認為這是有效率評估兒童的方式。此編排從檢查「較安靜」的部分開始——心臟及呼吸——這些需要敏銳的聽診技巧，同時較不需要孩童主動參與。這些屬於「安靜」部分的檢查之後，接著是比較活動的部分，同時需要孩童較多的參與，例如眼、耳、鼻及喉的評估。第 16 章是男女乳房發育、常見青少年乳房狀況及女性乳房檢查。第 17 章提供準備及執行青少年第一次婦科檢查的臨床錦囊。第 18 章包括兒童及青少年運動員參與運動時的全面性評估。最後，第 20 章提供全面性、系統導向的參與運動前身體檢查的病歷範例。

兒科健康照護是一個希望工程，可以為他們一生的健康促進及保健打下基礎。作為兒科健康照護提供者，你將在保護及改善下一代的健康上扮演重要的角色。本書可以協助健康照護提供者在這一個如此重要的過程中仔細且全面的評估兒童。

<書籍簡介取自三民網路書店 <http://m.sanmin.com.tw/Product/index/000772192>>



身體檢查與理學評估：面對患者的第一本書

作者：山內豐明

索書號：415.21 8645 2013

條碼號：0000068417

本書作者擁有醫學及護理學雙博士之特殊背景，除了寫作觀點充分掌握護理人員的需求外，豐富的臨床經驗讓文字說明更為提綱挈領，幫助讀者迅速領會吸收。全書內容主要闡述身體機能及症狀的評估，摒除深奧的理論，以簡潔易懂的文字教導讀者如何接觸病患、如何訪談患者、如何透過物理檢查了解患者的身體狀況，並據此擬定照護計畫。對於護理的學習者與臨床工作者帶來更多實質的幫助。

<書籍簡介取自三民網路書店 <http://m.sanmin.com.tw/Product/index/003646740> >



健康管理全書

作者：陳明豐

索書號：415.11 8755 2007

條碼號：0000055051

- ◆ 精確破解 38 個民眾最擔心的健檢迷思
- ◆ 簡明解析 23 個民眾最疑慮的症狀
- ◆ 專科判斷 32 個民眾最害怕的疾病
- ◆ 專業解讀 35 個民眾最關心的健檢項目
- ◆ 開立民眾最實用的生活健康處方
- ◆ 附錄速解民眾最想知道的健檢報告 每個家庭不可缺少這一本台大醫師團隊帶領您認識健康檢查，提供您簡單可行的生活處方，讓您成為健康管理達人！

<書籍簡介取自三民網路書店 <http://m.sanmin.com.tw/Product/index/000531365> >



一看就懂健檢&數值事典—家庭醫學百科 5

作者：和田高士

索書號：412.55 8653 2008

條碼號：0000060865

幫你檢回一命的 122 項詳細健檢！

輕忽小警訊，將會遺憾終生！

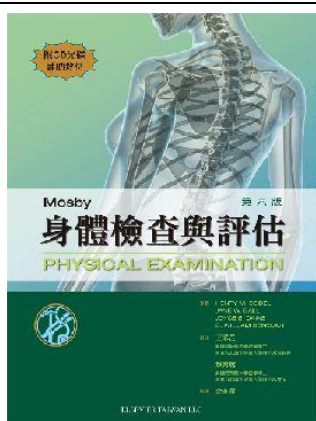
台灣人總是輕忽自身健康、無定期健檢觀念，許多人辛苦了一輩子，才發現自己罹患了癌症，此時，一切都為時已晚！

據調查，國人健檢結果竟有接近 50% 的人膽固醇過高，而每 3 個人中就有 1 個高血壓患者，這些都是引發猝死的高危險群，而健檢能早期發現、及早治療這些可怕的疾病，你能不注意嗎？！

本書特色

1. 健檢項目全收錄，找出健檢報告背後所隱含的健康問題！
2. 詳細的圖解方式，教你判斷每一個自覺症狀，隨時掌握身體狀態！
3. 介紹各種疾病可能的併發症，讓你提早預防！
4. 整理出台灣常見的健檢種類，教你篩選出最適合健檢。
5. 提供健康守則，讓你當個無病痛的快樂人！

<書籍簡介取自三民網路書店 <http://m.sanmin.com.tw/Product/index/000526237> >



Mosby 身體檢查與評估

作者：Henry M. Seidel

索書號：415.11 8253 2010

條碼號：0000065368

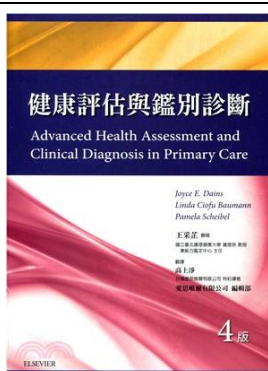
- 每章有一致的組織並視需要包含嬰兒、兒童、青少年、孕婦和老年人的特殊考量部分
- 新增「保持健康」內容
- 在內文頁面邊緣的記憶法表框，提供醫療人員迅速記憶的協助。
- 身體差異表框，其強調在預期結果之外的可能變異情況。
- 鑑別診斷內容
- 身體檢查的實證應用表

- 危險因子表框強調各種狀況之可修正和不可修正的危險因子。
- 記錄範例和檢查摘要表框，提供良好記錄的示範以及便利的檢查步驟摘要。
- 功能評估表框，幫助讀者從具體的身體問題開始評估，考慮它們對於病人功能的影響。

Mosby 身體檢查與評估(Mosby's Guide to Physical Examination)主要是寫給剛開始從事健康專業的學習者。本書的核心訊息是以病人為主且須得到良好的服務。學習如何詢問病史及執行身體檢查是必要的，但尚不足以對病人有充分的了解。正如在之前版本的努力，我們在第六版中也持續的強調如何充分理解病人的關鍵。不論是何種醫療專業，用以理解病人的藝術和技巧是共通的。

與病人的關係和信任的發展，通常由交談開始。如果要提供病人良好的服務，你需要有可靠的訊息。畢竟，你是要去了解一個獨特個體的故事，而這所牽涉的遠超過身體各部位和系統的總和。

<書籍簡介取自 Pchome 網路書店 <http://24h.pchome.com.tw/books/prod/DJAP41-A53561109> >



健康評估與鑑別診斷

作者：Joyce E. Dains; Linda Ciofu Baumann; Pamela Scheibel 著

索書號：415.21 8345 2015

條碼號：0000056794

本書並非由已建立某一診斷的假設開始，而是提供了一個以初級醫療機構常見主訴為核心的切入方式。精通本書的鑑別診斷，您將能夠更迅速確實地評估及診斷您在臨床所見的病人。

在本書內文中您將發現可幫助您迅速正確地釐清病人診斷的下列特色：

每一章均包括以下一致的組織：

- ˙ 診斷推理：病史焦點，教您蒐集特定問題患者的病史，以利鑑別診斷。
- ˙ 用於詢問病人的關鍵問題，以及常見反應的討論。
- ˙ 診斷推理：身體檢查重點是決定應檢查項目的指南。
- ˙ 實驗室檢驗及診斷性檢查，概述適用於病人主訴或疑似診斷的實驗室檢驗或診斷性檢查。
- ˙ 病史、身體檢查、以及檢驗及診斷性檢查結果之鑑別診斷討論。
- ˙ 鑑別性診斷表，為可能診斷之瀏覽式摘要。

目錄以所呈現問題的字母順序排列而非以身體系統，並在參考資料中列出各系統所在章節：

- ˙ 新增以下三章：
- ˙ 第 23 章：心悸
- ˙ 第 36 章：體重減輕／增加（非刻意）
- ˙ 第 38 章：腹部 X 光攝影
- ˙ 擴充！實證實務專欄與建議事項
- ˙ 兒童特殊症狀與診斷的綜合資料

運用本書學習從專業臨床人員的角度思考，並提升您的評估與診斷技術！

<書籍簡介取自三民網路書店 <http://m.sanmin.com.tw/Product/index/005315376> >



不該忍耐的 18 種健康警訊

作者：森田豐

索書號：415.208 8755 2013

條碼號：0000070181

具備常見小病痛的基本醫學知識，學會積極控制對策、觀察危險指標，避免重症上身！

※每種症狀都列出「危險警訊」、「症狀描述」、「原因分析」及「防治對策・自我照護」，清楚易懂，有助判斷。

※隨書附贈：「早期發現疾病的自我檢測表」，早發現早治癒！

面對頭痛、眩暈、胸痛、胸口灼熱、腰痛、過敏、便秘等等每個人多多少少都會遇到的小毛病，大多數人抱持的心態都是：「休息一下應該就會好了！」「這種小問題還不用看醫生吧！」但這些症狀都是健康出狀況的危險信號，提醒我們應該好好善待自己的身體，忍耐或是置之不理，病情不僅不會好轉，還會影響生活品質、增加精神壓力，說不定會讓問題更加惡化。

本書以真實案例加上專業解說，指出 18 種連醫生都不敢忽視的症狀背後，潛藏的可能疾病與致病機制，還有預防方法和自我照護的祕訣。有些頭痛、肩痛只要做做簡單的體操就能改善，心臟病及糖尿病也能由飲食調整加以預防，但有些症狀則需要評估嚴重程度或是其他相關危險因子，適時提高警覺。

在健康的十字路口，正確的判斷就可能改變命運。學習「在什麼情況下需要醫生的幫忙」這些相關醫學知識，能為自己及家人的健康把關；利用書中的自我檢測表，評估嚴重疾病的風險，將可掌握最佳就醫時機。預約未來的幸福人生，從現在開始不忍耐、不輕忽，不讓小病變成大麻煩！

• 危險警訊【頭痛】：偏頭痛、抽痛、連帶肩頸僵硬的悶痛

放任不管→腦出血、蜘蛛膜下腔出血、腦瘤、腦膜炎等致命疾病會出現頭痛症狀，必須因應頭痛特徵作處置。

• 危險警訊【眩暈】：天旋地轉、一變換姿勢就頭暈、搖晃踩不穩

放任不管→有些數週間會康復，但也可能是腦出血、腦梗塞、腦瘤等疾病引發。

• 危險警訊【脫水】：不想半夜起來尿尿所以減少水分攝取、冬天晨跑時有點頭痛想吐、喝酒時不補充水分

放任不管→容易影響血管健康，引發心血管疾病與腦梗塞。

• 危險警訊【腰痛】：腰痛甚至麻痺無法活動、腰部有沉重感、沒有辦法長時間坐著或維持同樣姿勢

放任不管→疼痛造成活動不便、無法好好休息。甚至可能潛在脊椎問題、腹部大動脈瘤、腎梗塞、癌症轉移至骨骼等問題。

• 危險警訊【便秘】：常常超過四天不解便、肚子鼓脹疼痛、便中帶血

放任不管→造成失眠、皮膚粗糙老化、食慾不振等問題，還會提高罹患大腸癌機率。

