

# 目錄

序	.....	vii
鳴謝	.....	xvi
作者簡介	.....	xvii
第 1 章	家庭健康與慢性病 .....	1
第 2 章	關心、護心——由管理血壓、膽固醇開始 .....	7
第 3 章	控糖有法——糖尿病 .....	21
第 4 章	小傷口，莫輕忽——糖尿足 .....	41
第 5 章	「腎」機妙算——慢性腎病 .....	55
第 6 章	護心之道——心臟衰竭 .....	63
第 7 章	「肺」「撫」之言——認識慢性阻塞性肺病 .....	77
第 8 章	膝蓋痛，是痛風還是退化？ .....	101
第 9 章	腸道敏感是甚麼？——腸易激綜合症 .....	117
第 10 章	預防確勝治療，定期檢查不可少——大腸癌篩查 .....	127
第 11 章	男士的煩惱——良性前列腺增生 .....	143
第 12 章	快樂之源——了解抑鬱症和廣泛焦慮症 .....	153
第 13 章	家庭醫生的「家常便飯」——傷風感冒 .....	177
第 14 章	痕癢、咳嗽、鼻塞鼻水，知多一點點—— 常見的過敏症狀 .....	187
第 15 章	康健樂頤年——如何達到老年保健並且避免衰老 .....	203
第 16 章	邊個話我「老懵懂」？——認識認知障礙症 .....	213
第 17 章	老有所依——選擇合適院舍的要訣 .....	227
第 18 章	有用資訊 .....	241