

<<图解降压安神读本>>

图书基本信息

书名：<<图解降压安神读本>>

13位ISBN编号：9787030177766

10位ISBN编号：7030177762

出版时间：2007-1

出版时间：科学

作者：渡边孝

页数：172

译者：曹贺

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>

## <<图解降压安神读本>>

### 内容概要

《图解降压安神读本》简介：高血压是严重危害广大民众健康的常见病、多发病，发病率高、并发症多，非常容易诱发心脑血管疾病，危害极大。

本书在督促人们提高认识的同时，给出了一些切实可行的自我保健手段和方法，给复杂而庞杂的高血压治疗注入了新方法。

《图解降压安神读本》对患者的自我保健和治疗与患者和健康人群提高自我健康管理的水平给出了科学的指导。

## <<图解降压安神读本>>

### 作者简介

作者：(日)渡边孝 译者：曹贺 等渡边孝，1926年出生在东京，1946年毕业于日本东京大学医学部。1950年在日本国立东京第一医院（现日本国立医疗中心）的高血压中心任职。1963年兼任群馬县立前桥医院院长及群馬县成人病研究所所长。现在担任老年病研究所所长、中国陕西省心血管病研究所顾问。

作为高血压病、心脏病、脑卒中的临床及流行病学方面的研究者，他的业绩受到高度赞誉。此外，他在电工学领域也有较深造诣，研究颇多。尤其是开发了实用性自动分析装置，在全世界是首次尝试。

他不断鞭策自己，用自己的身体作为实验台，研究吃精粉降胆固醇的效果，在身体上安装仪器测定睡眠中血压及脉搏等，致力于把理论应用到每一病例的研究。热心指导患者的生活和营养，在繁忙的诊断治疗及研究时间之余，活跃在讲演、著书界，努力普及保健常识。

面向大众的著作、主编作品有《净化血液书》，《血液、血管返老还童书》、《软化血管书》等。

他眼镜后面的双眸闪烁着对患者无限关爱的慈祥目光。

## &lt;&lt;图解降压安神读本&gt;&gt;

## 书籍目录

绪言第一章 认识高血压的实质 血压 血压指动脉压 由血压可了解哪些内容 血液在不停地流动 主动脉的特征 正常和异常的血压值 血压值大致等于“年龄+90” 危险的血压值标准 什么是高血压 重新认定的高血压的基准值较低 血压未达到120毫米汞柱是安全的 影响血压的因素 血流量和血管抵抗决定血压 血压调节的机制 影响血压的因素 原因不明的高血压 受遗传的影响很大 食盐是使血压上升的原凶 为何多食盐使血压升高 维持高血压的因素 种类 原因已明的高血压 血压的变化 血压值容易变动 血压值变动多少 检查1 首先要做的检查 确定诊断 检查2 肥胖的判定 尿液检查 血液检查 血清的生物化学检查 肾脏功能检查 眼底检查 心电图检查 胸部X线片检查 静脉肾盂造影 症状 非特异性的自觉症状 如果已患高血压,即使没出现症状也要注意 病程经过 并发症1 脑出血在营养不足时发生 脑梗死无论营养条件优劣都能发生 并发症2 患高血压的同时高营养摄入的人要注意 其他的危险因素 治疗的效果 如果能降低血压,可以改变血管受损状况 中断治疗很危险 治疗的原则 根据血压测定结果、问诊、体检所见、检查结果 血压应降低到何值 降压药的种类 医生必须考虑血压值以外的体质情况组织处方 降压药的种类有哪些呢 降压药的使用方法 联合使用两种以上的药物 没出现副作用时的治疗方案 认识高血压的实质第二章 饮食降压 饮食原则 药疗不如食疗 限制食盐摄入量 消除肥胖 积极摄入钾(蔬菜和水果中含量丰富) 应摄入足量的蛋白质 如何科学摄入脂肪和胆固醇 一天的食盐量 限盐的窍门1 限盐的窍门2 日本人受食盐的毒害 限盐的方法 限盐对策1 两片面包的含盐量与一个咸梅干的相同 最好在菜肴中加入西餐菜 限盐对策2 成功限盐的范例——秋田县 牛奶的优点 含盐量 减肥1 高血压病人如果肥胖,危险性增加 消除肥胖的优点 减肥2 尽量消耗体内的热量而不是储存热量 理想的摄取营养的方法 钾1 为何钾是人体必需的元素 钾的作用 钾2 药补不如食补 高血压患者理想的补钾食品 蛋白质 蛋白质缺乏是脑卒中的发病基础 高蛋白饮食可以预防食盐对于人体的损害 动物性蛋白质和植物性蛋白质的区别 科学的蛋白质摄入方法 脂肪、油 脂肪与胆固醇值相关 鱼和肉对于血管的作用完全相反 科学地摄取脂肪的方法 胆固醇 80%的胆固醇在体内合成 美国人曾认为“可以不吃鸡蛋” 膳食纤维 为何膳食纤维对健康有益 哪种食物纤维好 关于并发症 患有并发症病人的饮食指南 血清胆固醇、中性脂肪值高者的饮食方案 尿酸值增高的人的饮食方案 心电图表现异常者的饮食方案 眼底表现异常者的饮食方案 尿液出现异常者的饮食方案 患肾脏功能衰竭的人的饮食方案 在外饮食 要知道外卖食品的特点 高血压患者每天至多吃一次外卖食品 饮食禁忌 饮食降血压第三章 利用生活方式降压 生活中的六条原则 限制食盐摄入量 纠正不爱运动的坏习惯 戒烟 不要过胖 削减压力 避免血压波动 寒冷 寒冷是形成高血压的大敌 御寒的关键 炎热 人体在脱水状态时易形成血栓 要注意低钾 避免使用空调的冷风 压力、性格 紧张可以使血压上升 容易产生压力的性格 有效减压 工作 工作应该与人体正常的生理节律相协调 重体力劳动时血压的变化情况 乘车上班 从起床到出门至少需要一小时的时间 安排上班时要有余地 卫生间1 寒冷并不是脑卒中发病的唯一诱因 屏息用力的动作很危险 卫生间2 憋尿时血压升高 避免在卫生间里发生危险的方法 人浴1 人浴对于血压有害吗 泡热水澡有害 入浴2 一定要注意这一点 温水能持续降低血压 睡眠·休养 睡眠血压最低 降低血压的科学睡眠方法 姿势和血压的关系 突然站立,血压降低 要注意这样的站立姿势 运动1 运动后血压升高 平时锻炼身体会有怎样的作用呢 运动2 运动能增强心肌收缩力 运动的作用 运动3 适宜于高血压患者的运动 高血压患者不宜进行的运动 集体比赛项目 治疗高血压的体操 减肥对策 运动消耗的热量很少 运动时体内基础代谢亢进 危险动作 酒精(乙醇) 酒精和高血压的关系 饮酒以后血压怎样变化 酒精与心肌梗死和脑卒中的关系 烟草 美国的烟草威胁论 吸烟危害健康的原因 性生活 性行为对于血压有怎样的影响呢 夫妻之间过性生活是安全的 性行为引起的死亡事故 事故的原因 症状与对策 就诊的窍门 自己测定血压 危险疾病的前驱症状 发病时的相应急求措施 回答关于血压方面的疑问



<<图解降压安神读本>>

编辑推荐

《图解降压安神读本》图文并茂，非常适合一般人群阅读。

<<图解降压安神读本>>

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>