

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

图书基本信息

书名：<<相约健康社区行巡讲精粹>>

13位ISBN编号：9787117056946

10位ISBN编号：7117056940

出版时间：2003-9

出版时间：第1版 (2003年9月1日)

作者：郭冀珍

页数：156

字数：103000

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>

## <<相约健康社区行巡讲精粹>>

### 内容概要

本书分成八个部分，以群众喜闻乐见的问答形成对高血压病的发病、病因、危害及其相关的预防、治疗和保健等方面的内容做了深入浅出的分析，主要内容包括如何预防高血压的发生；早期确诊高血压的方法；与高血压有关的危险因素；如何将高血压病的危险度降到最低；高血压可能导致的并发症及其危害；防治高血压治疗中的一些模糊概念；高血压病人的运动与饮食；以及一些防治高血压的基本知识等。

本书内容深入浅出，通俗易懂。

相信本书能够有助于人们对高血压病的进一步了解和认识，解答高血压病病人存在的疑虑和问题。

## <<相约健康社区行巡讲精粹>>

### 作者简介

郭冀珍，女，1939年出生，1966年毕业于北京协和医科大学。  
现任上海第二医科大学附属瑞金医院临床高血压科、上海市高血压研究所主任医师、教授。  
曾赴德、美进行高血压病基础研究3年。

主要从事降压药物对高血压病所致脑、肾血管损伤的保护作用以及对伴胰岛素抵抗的高血压病人优化诊断与治疗方案的研究。

2000年“胰岛素抵抗的临床与机理研究”课题获“上海市科技进步奖”二等奖，2003年“高血压合并脑部小血管病危险因素与干预治疗”课题获“上海市科技进步奖”三等奖。

2001年获卫生部疾病控制司授予的“高血压健康教育卓越贡献奖”。

参与《临床高血压病学》、《高血压防治手册》等多部专著的编写，主编《名医谈百病科普丛书——高血压》等书籍。

先后发表论文100余篇，发表科普文章40余篇。

## <<相约健康社区行巡讲精粹>>

### 书籍目录

第一部分 筑起阻止高血压发生的防护墙 预防高血压关系从自我做起 远离高血压8字箴言 低盐——盐，危害生命的“秘密杀手” 减肥——体重减少1公斤，血压下降约1毫米汞柱 减压——不良心理因素可导致高血压 限酒——酗酒是高血压的主要危险因素之一 第二部分 尽早发现并确认高血压 有高血压的人应关爱自己的下一代，不要重蹈覆辙 如何早期发现高血压 如何掌握测压知识，确诊自己血压高 第三部分 高血压是一个无声的杀手，哪些是与其狼狈为奸的杀手伙伴 为什么说高血压是一个无声的杀手 危险伙伴之一——高血脂 危险伙伴之二——肥胖 危险伙伴之三——糖尿病 危险伙伴之四——吸烟 第四部分 高血压病既成事实，怎样将危险程度降到最低——必须长期控制血压，坚持“终生服药” 什么是理想而安全的血压 老年人高血压有什么特点 高血压病人四肢血压差别多大算正常 单纯性舒张压升高是不是很危险 老年人收缩压升高比舒张压升高更危险 高血压病人应注意你的心率——与寿命长短有关的指征 高血压病人在家血压突然升高如何自救 长期吃降压药并不等于进了“保险箱” 怎样看待降压药的“利”与“弊”，是否是药就有“毒” 哪些是常用的五大类降压的药物 治疗高血压是用一种药物还是联合用药更有效 ..... 第五部分 高血压防治中的一些模糊概念 第六部分 高血压病人必备的基本知识 第七部分 高血压病人的运动和饮食 第八部分 中医治疗高血压

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

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>