

图书基本信息

书名：<<首席专家郭冀珍谈控制高血压享受美好人生>>

13位ISBN编号：9787117079037

10位ISBN编号：7117079037

出版时间：2006-12

出版时间：人民卫生

作者：郭冀珍

页数：194

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>

## 前言

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书，自2003年出版发行以来，作为健康保健的科普读物，以其科学实用的内容、通俗易懂的语言和群众喜闻乐见的写作方式，受到广大群众的欢迎。

近4年来，作者收到许多读者、病人的来信和来访，其充满激情鼓励的言语也深深地鼓励着作者。

2006年1月，本套丛书荣幸地获得了“国家科技进步二等奖”。

这也证明了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书得到了中央领导的肯定。

为了进一步满足人们对保健知识的渴望，对医学科普读物的需求，作者根据近年在全国开展巡讲活动所获取的各方面的建议、意见以及国际上一些大规模临床验证的新成果和进展，借本书再版之机，做了适当的调整和充实。

新增加了有关高血压病防治中的21个认识误区；如何防治有合并症和并发症的高血压；高血压病病人如何花钱买健康等方面的内容。

力求深入浅出地将高血压病治疗方面的最新进展及大规模临床循证医学研究的结果，通俗易懂地介绍给广大读者及高血压病病人，并就临床中所遇到的问题和病人关注的问题，给予全面而详尽的解答。

在本书编写中，上海交通大学医学院附属瑞金医院中医科曾真主任医师，复旦大学附属华东医院营养科、上海市临床营养质控中心主任陈霞飞主任营养师，分别参与了“高血压病的中医药治疗”及“高血压病病人的饮食调养”部分的撰写，上海市少年儿童出版社协助为本书绘制了插图。

在此，对他们付出的辛勤劳动及默契配合，表示衷心的感谢。

由于时间紧迫，本人书写表达方面能力有限，书中不足之处，希望业内人士及广大读者提出宝贵意见。

郭冀珍2006年6月

## 内容概要

改革开放以来,我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高,增强自我保健能力,学习卫生科普知识之风悄然兴起。

但毋庸讳言,从整体上看,我国人民群众的科学文化素质还不高,一部分群众缺乏自我保健意识,沿袭一些不健康的生活方式,甚至保留一些生活上的陈规陋习;一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。

因此,加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育,弘扬科学精神,提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力,破除陈规陋习,反对封建迷信,推动全社会建立健康的生活方式,仍是一项长期艰巨的任务为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。

这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。

他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一新的阶段。

本套书为中央文明办、卫生部特聘的全国著名健康教育专家——即“首席专家”在全国进行健康教育巡讲的精粹。

全套书以健康的生活方式为主题,内容包括合理膳食、适量运动、平衡心理、常见病防治等群众关心的话题和必备的知识。

全套书语言之精辟、耐人回味;言词之通俗,使人永记。

全套书融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体,堪称为大众健康教育之力作,医学科普图书之精品。

本书是套书之一由首席专家郭冀珍谈《控制高血压享受美好人生》!

## 作者简介

郭冀珍，上海交通大学医学院(原上海第二医科大学)附属瑞金医院高血压科、上海市高血压研究所主任医师、教授，中国健康教育协会常务理事，中国健康教育协会高血压健康教育(上海)中心主任。

1966年毕业于中国协和医科大学。

曾赴德国、美国进行高血压病基础研究3年多，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、2004年“高血压合并脑部小血管病危险因素与干预治疗”、“阻断肾素血管紧张素系统对高血压患者肾保护作用临床及机理研究”课题，分别获“上海市科技进步奖”三等奖；2005年“高血压病病人伴胰岛素抵抗的优化诊断及治疗方案”获上海市医学奖；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”；2005年获卫生部及中国记协主办的“中国健康知识传播激励计划”颁发的“健康知识传播奖”一等奖。

参与编写《临床高血压病不》、《现代高血压学》等20部专著，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，科普文章100余篇。

任《高血压杂志》、《中国新药与临床杂志》、《中国循环杂志》、《家庭用药》杂志编委。

## 书籍目录

第一部分 筑起阻止高血压发生及发展的防护墙1.为什么说高血压是一个“无声的杀手”2.远离高血压8字箴言：低盐、减肥、减压、限酒5.消除高血压的四个危险伙伴——高血脂、肥胖、糖尿病、吸烟4.儿童和青少年体重过重会增加高血压的危险5.绝经期妇女易发生高血压第二部分 尽早发现并确诊高血压1.有高血压的人应关爱自己的下一代，不要重蹈覆辙2.如何早期发现高血压5.掌握测压知识，确定自己是否血压升高4.高血压与高血压病是不是一回事5.高血压病人需要在门诊做哪些基本检查第三部分 高血压病人应增加保健知识，坚持长期服药，平稳控制血压，将危险程度降到最低1.什么是理想而安全的血压2.对对号，哪些高血压病人处于“高度危险”的红色警戒区3.高血压病人四肢血压差别多大算正常4.单纯性舒张压升高是不是很危险5.清晨是高血压病人最危险的时刻6.老年人高血压有什么特点7.老年高血压病人的血压与进餐、体位有什么关系8.老年人收缩压升高比舒张压升高更危险9.患了高血压同样可以长寿10.避孕药会引起高血压吗11.孕期高血压不可轻视12.气候与高血压有关吗13.打鼾与高血压有关系吗14.高血压病人多食鱼类食品有好处15.咖啡、茶与高血压16.抑郁症与高血压的关系17.高血压病人的心理治疗18.音乐也是降压良方19.高血压病人要关注自己的心率——与寿命长短有关的指征20.高血压病人血压控制不好容易得腔隙性脑梗死21.长期患高血压病会不会发展为痴呆22.痛风与高血压有什么关系，尿酸升高会不会引起高血压25.降压药应该饭前服还是饭后吃24.高血压病人服用阿司匹林是否有好处25.降压药物会不会引起性功能减退26.高血压病人不服药只采用耳部穴位疗法能降压吗27.高血压病人如何自我调整用药28.高血压病人在家血压突然升高如何自救第四部分 高血压病防治中的21个误区误区1.自己测血压，不如医院测压准误区2.去医院测血压要找医生测，护士不如医生测得准误区5.电子血压计测压不准确，多测血压心情就紧张，越测越高，不如不测误区4.只要血压正常了，不头痛、不头晕，就可以减少药量误区5.血压降到140/90毫米汞柱就“安全”了误区6.中年人低压稍高不必吃药，否则吃上药就停不了，要“终生服药”误区7.吃中药降压较西药好，不良反应小误区8.夏天血管扩张，血压下降，暂时可停药误区9.有高血压多年，血压顽固得很，让血压低于120/80毫米汞柱是不可能的误区10.高血压是父母遗传造成的误区11.为了减轻体重，可以不吃主食只吃“菜”误区12.葡萄酒可以活血降压，长期多饮有益无害误区13.小孩在生长发育时期多吃点有益无害误区14.年纪大了，血压高一些不要紧误区15.患了高血压应绝对休息误区16.任何运动对高血压病人降压都是有利的误区17.跟着广告吃药，可“治愈”高血压误区18.血脂高不吃肥肉，多吃植物油不要紧误区19.老年妇女服钙拮抗剂降压会加重缺钙误区20.吃深海鱼油、卵磷脂能使高血压病人血管软化误区21.有糖尿病的高血压病人应首先注意降血糖，才能防止糖尿病的并发症第五部分 高血压病人如何花钱买健康1.坚持看病服药2.降压不能依靠保健品5.买一台电子血压计、一台家用体重秤4.买一台家用走步机，办一张游泳卡5.多吃优质新鲜蔬菜、水果、植物油，多吃奶制品6.每年做1~2次全面体格检查第六部分 高血压病人必备的基本知识1.学会正确使用标准水银柱血压计2.如何使用电子血压计测血压5.高血压病人在什么时间段测血压更好4.高血压病人自测多少次血压，才有益于判断预后5.什么是假性高血压6.做了24小时动态血压测定后，怎样看结果报告单7.如何一发现隐性高血压8.哪些高血压病人需要做糖耐量试验9.高血压病人为什么要做胰岛素释放试验10.高血压病人血黏度升高会有什么后果11.高血压病人为什么要测定尿微量白蛋白12.高血压病人如何看血脂化验单15.高血压病人早期心脏超声检查有哪些变化14.高血压病人需要了解的常用降压药物的基本知识15.常用降压药物的分类和使用方法16.治疗高血压是一种药物好还是联合用药更有效17.如何使用复方降压剂18.肥胖病人小心吃降压药引发糖尿病19.长期服用利尿剂，注意检查血钾和尿酸20.降脂比降压更能预防冠心病的发生21.高血压病人合并中风时应选择哪些降压药22.高血压病人合并肾功能减退时应选择哪些降压药23.高血压病人合并糖尿病时应选择哪些降压药第七部分 高血压病人的运动锻炼1.高血压病人要选择适合于自己的“运动处方”2.高血压病人什么时候运动较合适3.不要怕运动时血压升高4.工作忙挤出时间也要锻炼第八部分 高血压病人的饮食调养1.高血压合并高尿酸血症的饮食2.高血压合并肥胖症的饮食3.高血压合并高脂血症的饮食4.高血压合并糖尿病的饮食5.高血压合并冠心病的饮食6.高血压并发心力衰竭的饮食7.高血压并发中风的饮食8.高血压合并肾功能减退的饮食第九部分 高血压病的中医治疗1.辨证分型与治疗2.针灸、推拿与按摩疗法3.体育、音乐疗法4.气功疗法5.药枕疗法6.洗足疗法7.贴敷疗法8.食疗药膳9.中药泡茶巧治高血压10.调摄护理





## 章节摘录

书摘远离高血压8字箴言：低盐、减肥、减压、限酒 高血压病是由多种原因引起的，其中最重要的原因是不健康的生活方式。

许多人糊里糊涂地得了高血压病，甚至丢了性命，还认为“没办法呀！”似乎是“命中注定”。其实，在高血压还未发生前，理智地通过改变不良的生活习惯，培养健康的心理状态，定期查体，就如同筑起一道阻止高血压发生的防护墙，是完全能够阻止高血压发生的。

低盐 盐已逐步被世界公认为“秘密杀手”。

在工业发达的国家，被盐送进坟墓的生命比有害化学物质造成的受害者还要多。

这些国家的居民，已逐步养成吃生菜和水煮蔬菜；在餐桌上放盐瓶，用餐时自己撒上少许盐的饮食习惯。

在日本，从第二次世界大战结束后初期(20世纪50年代)的艰难日子到20世纪末，人们从吃咸鱼干到吃大量新鲜蔬菜、水果，平均摄盐量由每人每天29克下降到10克以下。

老年人“口味重”，年轻人“口味淡”，这种饮食习惯上的改变是日本人高血压病发病率不断下降的一个主要原因。

随之中风患者也明显减少。

据统计，中国的北方，特别是东北地区，由于气候寒冷，蔬菜、水果相对较少，平均每人每天吃盐12~18克；而在南方就较低。

从而造成东北地区男性高血压发生率比南方地区如上海，要高出一倍左右。

中国人的饮食习惯一般是早餐为稀饭、馒头加各类咸菜或腐乳，单单一块4厘米见方的腐乳就约含盐5克，一小碟咸菜如榨菜含盐4克。

这样，每天一块腐乳就已达世界卫生组织规定的日食盐摄入量标准(4~6克)。

另外，我国许多人平时在烧菜或烧汤时都有放味精的习惯，而1克味精就含盐0.5克。

许多蔬菜如空心菜、豆芽、虾皮、紫菜里都含有一定的钠盐。

在日常生活中，同样进食高盐食品，有的人血压会升高，有的人血压不升高，通过对5000多名正常人的调查发现，其中盐敏感者达30%，而高血压病人中的盐敏感者达60%。

这些盐敏感者日常摄盐量并不比正常人高，只是因为他们具有遗传性肾排钠障碍，易于发生体内钠滞留，才导致高血压发生。

那么，为什么要全民限盐呢？因为盐不但可以使不少人发生高血压，而且还会直接损伤人体全身各处的血管壁，引起血管硬化，导致心肌梗死或肾功能衰退等的发生。

例如，一位病人到我们医院来看病，他说，他用了各种药物，血压就是降不下来。

我一看病历，噢！他是宁波人，咸菜、咸鱼吃得起劲。

我立刻安排他低盐饮食，进食土豆、蔬菜、水果；病人哇哇乱叫：“哎呀，要吐了，要吐了！”然而，短短一个礼拜，血压就降下来了。

再给他吃咸菜，他嫌“太咸了”。

所以说，为了预防高血压，一定要改变饮食习惯，控制摄盐量是完全可以做到的。

通过深入研究得知，钾和钙对钠有对抗作用，补充钾和钙可以促使钠排出。

从1997年4月开始，我们对300名血压偏高的青少年及其家庭开展了持续2年的补钾、补钙而不限盐的试验，并与对照组比较。

最近检测发现，这些青少年的血压平均下降4毫米汞柱，与同期只限盐而不补钙、补钾的人的血压检测结果相同，而同期既不限盐又不补钾、补钙的人的血压平均增高2毫米汞柱。

那么，人们在日常生活中应该如何补钾、补钙呢？我们的建议是多食含钙丰富的蔬菜与食物，如菠菜、油菜、土豆、红薯、蘑菇、木耳、牛奶、豆制品等。

减肥——体重减少1公斤，血压下降约1毫米汞柱 过去，人们对胖人不管男女老幼，认为“胖嘟嘟”都是福相。

其实，胖，到一定程度不单是“美”的问题，而是一种病态。

俗话说，“有钱难买老来瘦”，这从另一个侧面说明，老年肥胖对健康更不利；一胖生百病，肥胖会

导致一些可危及生命的疾病。

高血压和肥胖是一对“好兄弟”，它们常形影不离——高血压病人中一半左右是胖子，而肥胖人群中有一半是高血压。

胖有很多种，有的人胖，胖在腹部，腰围粗，肚子大，我们称之为“腹型肥胖”。这种胖常常有高血压并伴有血脂紊乱、血液胰岛素增高、糖耐量异常，被称为“代谢综合征”。

肥胖者常存在多重危险因子，因此预后较差。

由于体内脂肪堆积过多，腹部脂肪通过血管到肝，引起脂肪肝，甚至引起肝功能异常(脂肪肝性肝炎)、肝硬化。

另外，腹部脂肪比四肢部位的脂肪更旺盛地分泌许多有害物质。

当前，虽然生活水平有了明显提高，但是人们的思想观念并没有跟上。

不少人认为，“不吃白不吃”，你劝他节制点饮食，控制体重，他会讲：“不吃，活着没啥意思。”

肥胖，在一定程度上反映了人的文化修养与素质。

在高层次人群中很少有极度肥胖者，这些人都非常注意饮食适量及身体锻炼。

要预防高血压的发生，其中，首要的一个问题就是要防止肥胖的发生，要保持理想的体重。

什么是理想体重?.....P4-8



编辑推荐

《首席专家郭冀珍谈控制高血压享受美好人生》语言之精辟、耐人回味；言词之通俗，使人永记。

《首席专家郭冀珍谈控制高血压享受美好人生》融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，堪称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

《首席专家郭冀珍谈控制高血压享受美好人生》(第2版)是套书之一由首席专家郭冀珍谈《控制高血压享受美好人生》！

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>