

<<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：9787117136716

10位ISBN编号：7117136715

出版时间：2011-6

出版单位：人民卫生

作者：胡大一

页数：175

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

《健康从“心”做起（第3版）》是中央文明办、卫生部主办的“相约健康社区巡讲精粹”系列丛书之一。

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

全书语言之精辟、耐人回味；言词之通俗，使人永记。

融合权威性、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。

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

作者简介

胡大一，北京大学、同济大学、复旦大学、首都医科大学教授、博士生导师，医疗技术职称为主任医师，享受政府特殊津贴。

1970年毕业于北京医学院（现北京大学医学部）医疗系，1985-1987年在美国纽约州立大学和芝加哥伊利诺大学医学院研修。

前任同济大学医学院院长，北京大学医学部心血管内科学系主任，北京大学人民医院心血管病研究所所长、心内科主任，首都医科大学心脏病学系前任主任、心血管病研究所所长，欧亚科学院院士，中华医学会常务理事，中华医学会心血管病分会主任委员，中国医师协会常务理事，心内科医师分会前任会长，中国生物医学工程学会心律学会前任主任委员，中国医师协会循证医学专业委员会前任主任委员，中国老年学学会心脑血管病专业委员会主任委员，《中华心血管病杂志》和《中华高血压杂志》总编辑，《中国医刊》编委会主任委员，《中国医药导刊》编辑委员会主任委员。

获国家科技进步二等奖5项，卫生部和北京市科技进步奖13项。

获首都精神文明奖章，2005年和2009年联合国和平发展贡献奖，吴阶平医学研究奖——保罗·杨森药学研究奖一等奖，两次获首都突出贡献专家和首都科普先进工作者奖励。

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

书籍目录

第一部分 心血管疾病预防为本血液污染后导致的动脉粥样硬化是人类的第一杀手动脉粥样硬化是全身性疾病动脉粥样硬化是全球性疾病动脉粥样硬化是多种危险因素相关性疾病10个心肌梗死9个可预测, 6个心肌梗死5个可预防预防心血管疾病的两个“法宝”: 一要改变生活方式; 二要循证科学用药1. 降血压药物2. “他汀”降胆固醇——人类征服冠心病的第一线曙光3. 抗血栓、防血栓药物——无血栓, 则无事件4. 拮抗神经——内分泌过度激活的药物代谢综合征——心血管疾病预防的新靶点动脉粥样硬化是全身性疾病——不要忘了腿第一条防线——致残致命在中老年起病第二条防线——防发病1. 在这个宝贵的机不可失、失不再来级预防上, 我们再也不能等闲视之2. 社区医生比大医院的医生可能更适合你3. 生老病死非天定, 健康握在你手中4. 一人戒烟, 全家受益5. 吸烟是人类的重量级杀手, 使本不发病的发病, 使晚发病的早发病6. 戒烟是一门科学7. “老烟枪”怎么办8. 糖尿病与心血管疾病紧密联系9. 什么是糖尿病呢10. 糖尿病有哪些类型11. 有了糖尿病应该如何做12. 饮食治疗在糖尿病治疗中最困难, 但也最重要13. 你了解你的血压吗14. 高血压是隐形杀手15. 有了高血压病, 你该如何做16. 干预血脂异常非常重要17. 血脂到底是什么, 为什么这么重要18. 血脂化验单上的数据有什么含义呢19. 血脂多高算是异常……第二部分 有氧代谢运动, 健康的基石第三部分 儿童与心脏病第四部分 “心病”不等于心脏病

## <<相约健康社区行巡讲精粹>>

### 章节摘录

版权页：插图：患者要遵从医嘱，并持之以恒。

强调“双有效”，即在预防心肌梗死及脑卒中的复发中，首先要选用有效的药物，其次所选药物要达到足够的剂量。

有些患者出院后，亲朋好友出于关心、爱护，患者自己也由于经历了疾病的磨难，似乎变得更加珍惜健康和生命了，于是从各种渠道，弄来各种“没有任何副作用”也可能没有任何作用或者作用很小的保健品，认真服用。

结果却适得其反，“保健品”虽然服了一大堆，病还是复发，钱没少花，住院次数一次没少，更可怕的是病情可能进一步恶化，增加了疾病的危险性，也增加了进一步治疗的难度。

还有一部分患者，虽然按着医生的嘱咐，药的种类选对了，但是药的剂量却差了很多。

有些药物的剂量需要患者到医院门诊找医生，由医生根据病情进行调整，一部分患者厌倦到医院排队挂号，结果该增加剂量的药物没有及时增加，所以同样收不到好的疗效。

坚持服药也很重要，有些患者服药不规律，想起来吃一次，忘了就算了。

实际上这是很危险的，有些药物是不能随便停用的，比如B-受体阻滞剂，如果你突然停药，可能会诱发心绞痛，严重者可能会诱发心肌梗死。

有些对血压有影响的药物，漏服或停药，会引起血压的波动，增加脑卒中的危险。

另外，还有极少一部分患者，好了伤疤忘了疼。

出院后，把医嘱抛在脑后，不再继续治疗，这是十分危险的，第二次事件的严重性将大大超过第一次。

所有这些都足以说明，不但要遵从医嘱，还要坚持不懈，只有持之以恒，才能战胜病魔，赢得健康，快乐地生活。

健康要主动维护，疾病复发要认真预防，不能被动，等大病一场，到医院“大修一把”。

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

编辑推荐

<<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>