

<<高血压>>

图书基本信息

书名：<<高血压>>

13位ISBN编号：9787122014375

10位ISBN编号：7122014371

出版时间：2008-1

出版时间：化学工业出版社

作者：唐志红

页数：202

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>

## <<高血压>>

### 前言

“民以食为天”。

现代营养学提出，平衡膳食为机体防病治病的“良方”之一。

因此，饮食的科学化已成为人类现代生活的重要内容。

随着人们生活水平的提高，高血压的发病率呈逐年上升的趋势。

新近公布的中国居民营养与健康报告提示：我国成人高血压患病率为18.8%，这意味着中国目前有高达1.6亿的高血压患者，并且该数字还在上升。

高血压可并发心、脑、肾等主要器官的损害，病死率和病残率都很高。

高血压对身体的损害以及引起的病变是一个漫长的过程。

目前全球高血压患者达5亿之多，不仅治疗费用巨大，而且疗程长，费时费力，因而开展早期预防和治疗可大大降低高血压发病率，继而又大大降低脑卒中、急性心肌梗死发病率，这对整个社会无疑是极大的贡献。

高血压从本质上说是一种生活方式病，膳食干预是预防高血压的重要而且是有效的手段之一。

通过膳食干预，能够改善人们的膳食结构，使其趋于合理，从而达到预防高血压的目的。

本书针对高血压的各种不同症状，详细介绍了高血压的一些饮食防治方法、食物选择、饮食禁忌及预防保健等，同时列举了大量的食谱供读者参考，希望能对高血压患者及其家属提供切实的帮助。

最后，衷心地祝愿天下所有的人远离病痛，健康！

长寿！

快乐！

编著者 2007.10.8

## <<高血压>>

### 内容概要

《高血压：营养保健师谈防病养生》的编写者是参加工作多年的营养保健专业人员，以高血压的常见症状为纲，对每一症状均介绍了相应的饮食防治原则及食谱建议。

希望这《高血压：营养保健师谈防病养生》可以帮助广大高血压病患者科学地调理饮食，根据疾病的不同阶段，选择适合的食物并养成良好的生活方式，以延缓疾病的进程。

《高血压：营养保健师谈防病养生》适合广大患者及患者家属阅读，也可供营养保健师等专业人员参考。

## &lt;&lt;高血压&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 怎样知道自己得了高血压1.血压的概念2.血压忽高忽低的原因3.血压正常值4.高血压诊断标准5.正确测量血压6.高血压常见症状7.为什么会得高血压8.什么人容易患高血压9.高血压的危害第二部分 高血压的饮食防治一、饮食防治高血压的原则1.控制热能和体重2.适量蛋白质3.限制脂类4.进食多样糖类碳水化合物5.补充足够的矿物质和微量元素6.摄取足量的维生素C7.节制饮食8.戒烟、忌酒，适量喝茶二、头痛的饮食防治1.饮食防治原则2.食谱建议三、眩晕的饮食防治1.饮食防治原则2.食谱建议四、眼花耳鸣的饮食防治1.饮食防治原则2.食谱建议五、失眠的饮食防治1.饮食防治原则2.食谱建议六、烦躁的饮食防治1.饮食防治原则2.食谱建议七、注意力不集中的饮食防治1.饮食防治原则2.食谱建议八、健忘、记忆力减退的饮食防治1.饮食防治原则2.食谱建议九、胸闷的饮食防治1.饮食防治原则2.食谱建议十、心悸的饮食防治1.饮食防治原则2.食谱建议十一、腰酸背痛的饮食防治1.饮食防治原则2.食谱建议十二、肢体麻木的饮食防治1.饮食防治原则2.食谱建议十三、夜尿增多的饮食防治1.饮食建议2.食谱建议第三部分 合并症的营养防治一、妊娠高血压的营养防治1.饮食防治原则2.食谱建议二、动脉粥样硬化的营养防治1.饮食防治原则2.食谱建议三、冠心病的营养防治1.饮食防治原则2.食谱建议四、高血压性心脏病的营养防治1.饮食防治原则2.食谱建议五、心力衰竭的营养防治1.饮食目标2.饮食防治原则3.食谱建议六、心肌梗死的营养防治1.饮食目标2.饮食防治原则3.食谱建议七、脑出血的营养防治1.饮食目标2.饮食防治原则3.食谱建议八、高脂血症的营养防治1.饮食防治原则2.食谱建议九、糖尿病的营养防治1.饮食防治原则2.食谱建议十、卒中的营养防治1.饮食目标2.饮食防治原则3.食谱建议十一、肾功能衰竭的营养防治1.饮食目标2.饮食防治原则3.食谱建议十二、眼底出血或渗出的营养防治1.饮食防治原则2.食谱建议第四部分 健康生活方式及合理用药一、减压，保持心情舒畅二、减肥，合理饮食，保持良好生活习惯三、保证适量运动，劳逸结合1.散步2.慢跑或长跑3.太极拳4.按摩或自我按摩四、保证睡眠充足，生活规律五、学会合理用药1.治疗原则2.药物选择3.降压药物联合治疗4.高血压合并其他心脑血管疾病时的药物选择5.用药误区附录

## &lt;&lt;高血压&gt;&gt;

## 章节摘录

7.为什么会得高血压 高血压分为原发性和继发性两大类,原因尚不明确,称为原发性高血压又称高血压病,而有不到10%的高血压是知道原因的,这些病例,由于特定脏器的病变或某种疾病而引起的高血压被称为继发性高血压,也称疾病性高血压。

继发性高血压的原因包括某些肾脏和血管病变、激素分泌不正常及先天缺陷等。

而原发性高血压的形成目前认为与下列因素有关。

(1) 遗传 高血压有家族聚集性,高血压是多基因遗传,在同一家庭高血压病患者集中出现,不是因为他们的共同的生活方式,主要是因为遗传因素存在。

儿童血压水平明显受父母血压水平的影响,若父母患高血压病,其子女患病的概率增加。

(2) 年龄与性别 高血压的检出率随着年龄的增加有一个明显的上升趋势,说明老年人是高血压患病的高危人群,年龄越大,患高血压病的可能性也就越大。

即人群中血压水平随年龄增长而升高。

性别可影响高血压患病率,60岁以前高血压患病率男性高于女性,60岁以后女性高于男性。

(3) 体重 体重与血压有高度的相关性。

超重、肥胖者高血压患病率较体重正常者要高2~3倍。

体重每增加10千克,收缩压升高2~3毫米汞柱,舒张压升高1~3毫米汞柱。

研究发现,肥胖者经过10~15年,约有60%将发展为高血压。

(4) 营养 过多的钠盐、大量饮酒、膳食中过多的饱和脂肪酸或不饱和脂肪酸与脂肪酸比值过低,均可使血压升高,而膳食中有充足的钾、钙、优质蛋白质则可防止血压升高。

(5) 吸烟 吸烟可加速动脉粥样硬化,引起血压升高。

吸烟为什么会引起血压升高呢?

目前认为主要是因为烟草中所含的剧毒物质尼古丁所引起的。

尼古丁能刺激心脏和肾上腺释放大量的儿茶酚胺,使心跳加快、血管收缩、血压升高。

此外,还有资料显示,有吸烟习惯的高血压病患者,由于对降压药的敏感性降低,抗高血压治疗不易获得满意效果,甚至不得不加大剂量。

(6) 饮酒 饮酒与高血压关系密切,且与饮酒的次数与酒精含量有关,但是酒精的升压效应是可逆的,戒酒后血压可以下降。

(7) 精神和心理因素 长期从事高度集中注意力、精神紧张的工作,长期受环境噪声及不良视觉刺激的人易患高血压。

从事精神高度紧张职业的人容易患高血压。

压力的副作用可以用放松疗法和体育锻炼使之消失,同时健康的心理状态对于抵抗一定的压力也会产生积极的作用。

所以说,高血压是多基因、多环境因素影响的疾病,与不健康的生活方式或不利的物理及社会环境相关。

高血压是一种由多基因与多环境危险因子交互作用而形成的慢性疾病,一般认为遗传因素大约占40%,环境因素大约占60%。

高血压不应该被看作是一个独立的病症。

有的人少吃盐血压可以降下来,有的人就毫无变化;一般认为肥胖的人血压高,但也有许多肥胖者血压正常;一般认为瘦弱的人不可能血压高,可偏偏也有不少患高血压的瘦人。

所以说,对高血压的诊断无法单独从某一个方面来寻找原因,也不可能简单地判断某种因素对病情的影响程度有多大。

8.什么人容易患高血压 首先让我们来看看下面9个问题: 你的父亲或母亲有高血压

你的兄弟姐妹中有高血压患者 你是否超过标准体重的15%以上 你每天的摄盐量超过6克

每周锻炼次数少于3次 你是否容易激动、压力大 你是否吸烟 你是否有糖尿

病 你是否有高脂血症 如果这9项中大部分的问题你的回答是“是”,那么,从现在开始,

你就必须时时关注你的血压了。

## &lt;&lt;高血压&gt;&gt;

精神和心理因素调查发现从事紧张度高的职业，如司机、售票员，其高血压的患病率高达11.3%左右，其次是电话接话员、会计、统计人员，其患病率达10.2%。

说明高血压病在从事注意力高度集中、精神紧张的工作，又缺少体力活动中容易发生。

有调查显示，机关干部和科技人员高血压患病率呈显著上升趋势，其中机关干部患病率最高。

可能与负性生活事件和不良的心理社会因素有关。

知识分子和机关干部由于工作压力、社会责任，家庭负担，生活变故等因素导致长期反复的精神紧张、焦虑、烦躁等情绪变化，大脑皮层兴奋—抑制平衡失调以至不能正常行使调节和控制皮层下中枢活动的功能，交感神经活动增强，使小动脉收缩、周围血管阻力上升、血压升高。

精神、神经作用和不良的心理社会因素在科技和经济高速发展的今天，社会竞争的年代，已成为高血压患病的重要危险因素。

应引起高度重视。

加强自我调节和保养，自我预防和治疗是降低高血压患病的关键。

9.高血压的危害 很多高血压患者，特别是没有特异性症状的患者，平常并不太在意，觉得高血压没什么大不了的，除了量血压时比正常人高，其他和正常人没什么不一样。

他们不知道高血压不经过治疗会导致致命性的急进性结局。

其实高血压对身体的损害、高血压病对脏器的损害和引起的病变是一个漫长的过程。

(1) 对心脏血管的损害 主要是冠状动脉血管，而心脏其他的细小动脉则很少受累。

高血压对心脏冠状动脉的损害非常严重，人们常把高血压和冠心病视为一对“孪生姊妹”。

(2) 对心脏的损害 往往使心脏的结构和功能发生改变。

由于血压长期升高，增加了左心室的负担，使其长期受累，左心室逐渐肥厚、扩张，形成了高血压性心脏病。

(3) 对大脑的危害 临床上高血压引起脑血管的疾病主要有脑出血、高血压脑病和腔隙性梗死等。

而脑出血又是晚期高血压病的最常见并发症。

(4) 对肾脏的危害 高血压对肾脏的损害，主要是从细小动脉开始的。

初期先是肾小动脉硬化、狭窄，使肾脏进行性缺血，一些肾单位发生纤维化玻璃样变，而另一些正常的肾单位则代偿性肥大。

随着病情的不断发展，肾脏的表面呈颗粒状，皮层变薄，由于肾单位的不断破坏，肾脏出现萎缩，继而发生肾功能不全，一旦发展为尿毒症，则对肾脏的损害将是不可逆转的。

<<高血压>>

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>