

<<高血压看这本就够了>>

图书基本信息

书名：<<高血压看这本就够了>>

13位ISBN编号：9787122144805

10位ISBN编号：7122144801

出版时间：2012-9

出版时间：化学工业出版社

作者：陈罡

页数：164

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>

## <<高血压看这本就够了>>

### 前言

我是一个凡事喜欢尝鲜，喜欢过把瘾的人。

2010年初，我出版了自己的第一部医学科普书籍《糖尿病，看这本就够了》，写书的过程很辛苦，得看很多书籍，查阅很多文献，还得想方设法把生涩难懂的医学术语转化成一般读者能够一目了然的平白话语，一本书写了近一年。

书毕，人也瘦了一圈。

我在惊叹写书减肥功效的同时，也不禁暗自感慨：这个写书的瘾可真不好过，想必今后我也不会再尝试了吧。

不想，《糖尿病，看这本就够了》一书面世后，成了热销的医学科普书，2年时间印刷版次达8次之多，长期在京东、当当等网络书城同类图书的销售中名列前茅，网络上的购书评论千余次，综合评价高达5星……作为一名医生，最开心的事情莫过于救治病患后看到他们脸上露出的微笑。

作为一名作者，最开心的事情莫过于看到读者们阅读书籍后能有所收获。

于是，写书的瘾又上来了，尽管写书的过程依旧难熬，收获的经济收入亦有限，但若是我的文字能够帮助到更多的患者朋友，也足以慰藉我的付出。

2011年，我出版了第二部医学科普书籍《痛风，看这本就够了》，再次热销。

2011年9月，出版社问我是否再写一本关于高血压的书籍，与此前的书籍构成一个系列。

我想：为什么不呢？

高血压，作为世界范围内发病率最高的心血管疾病，同样危害着中国民众的健康，目前我国的高血压患者已逾2亿，而较低的知晓率、治疗率和控制率始终是难解的医疗症结。

知己知彼，百战不殆，如果患者不对自己所面对的疾病多几分了解，又怎么谈得上治疗呢？

对于高血压这样的疾病而言，医学科普宣传，恰恰是战胜疾病的第一步。

于是，便有了这本书。

在这本书中，我们避开拗口的医学术语，不讲复杂的治疗方法，更不会说些晦涩的理论，我只是和高血压朋友聊聊天，力求用通俗易懂的风格来述说深奥难懂的医学。

说白了，这本书就是高血压朋友到医院看病时，医生想告诉你却又没时间说清楚的那些话。

如果我的书能帮到哪怕一小部分高血压朋友，也算是一件意义深远的事情，本人为此不胜荣幸！

陈昱于北京协和医院2012年6月

## <<高血压看这本就够了>>

### 内容概要

关于高血压，您需要知道的有多少？

您能做的有哪些？

北京协和医院内科医生陈罡用您能看得懂的语言，把门诊医生应该告诉您却没空跟您细说的一并讲清楚。

## <<高血压看这本就够了>>

### 作者简介

北京协和医院内科医生，潜心临床，罕有的业余时间用来写科普书，曾著有《糖尿病看这本就够了》、《痛风看这本就够了》。

## <<高血压看这本就够了>>

### 书籍目录

开篇：关爱自己，就是一剂良药  
最好的医生是您自己  
主动参与，是治疗成功的关键  
高血压治疗的获益来自于降低血压本身  
高血压治疗中要注意定期随诊  
被诊断高血压后要马上行动起来  
对高血压要有起码的认识  
认真履行医生的建议  
第一章：高血压，不再是雾里看花！

初窥高血压从了解血压开始  
健康人的血压能够合理地调控  
什么叫血压？

正常血压是如何维持的？

血液容量影响血压高低  
每搏输出量主要影响收缩压  
心跳快慢主要影响舒张压  
大动脉的血管弹力主要影响收缩压  
血压的波动神经-体液的总指挥  
外周血管阻力主要影响舒张压  
高血压的罪魁祸首——不良生活习惯  
您的父母有高血压吗？

食盐，高血压的催化剂  
人到老年，身不由己？

胖人当自强  
吸烟、饮酒和高血压？

煽风点火的精神压力  
继发性高血压那点事儿——找出“幕后黑手”  
藏身场所之一——肾脏  
肾实质性高血压  
肾血管性高血压  
藏身场所之二——内分泌系统  
原发性醛固酮增多症  
库欣综合征  
嗜铬细胞瘤  
甲状腺疾病  
甲状旁腺功能亢进  
藏身场所之三——主动脉  
高血压，不只是血压高！

## <<高血压看这本就够了>>

您的血管够坚强吗？

您的心脏能撑多久？

颅脑血管重负难堪

肾脏“工厂”——“工人”的下岗辛酸史

擦亮心灵的窗户

您能“感觉”血压升高时，病情可能已经恶化了

不能光靠症状来判断高血压

高血压的危险度分级

可怕的高血压危象

### 第二章：高血压朋友的就医地图

高血压患者必知：血压测量的那些事儿

挑个血压计

您会正确使用血压计吗？

测血压：也没那么简单

我一到医院血压就高，这是怎么回事？

24小时动态血压监测

我到了医院血压反而不高，又是怎么回事？

被诊断高血压了，我还要做哪些检查呢？

我的高血压严重吗？

用于排除继发性高血压的检查

直击命门——肾脏疾病的筛查

剥丝抽茧——内分泌系统的筛查

其他继发性高血压的筛查

用于筛查高血压靶器官受累的检查

最应关注的——心血管损害检查

不可忽视的——肾脏损害检查

见微知著的——眼底检查

治疗的基础是改善生活习惯

不是“降低”血压，而是“控制”血压

血压控制的好坏，关系您今后的人生

饮食疗法：少盐，适当的热卡和均衡的营养

运动疗法：生命在于运动

药物疗法：该出手时就出手

### 第三章：高血压朋友的饮食天地

饮食疗法要从三处着眼：少盐、限制热卡和营养均衡

所有高血压朋友都需要饮食疗法

通过规律的饮食来降低血压

限制盐分绝非“盐”过其实

精准减盐有窍门

人一天需要多少盐？

## <<高血压看这本就够了>>

警惕“藏起来”的盐  
低盐美味如何烹饪？

外出就餐：给您支招  
餐馆饮食的特点  
油多、量大、口味重——各个击破  
限制热卡，轻松搞定  
控制体重知多少：1Kg = 1mmHg  
了解您自己应该吃多少  
把握好热量，说难也不难  
如何制定我的“热量计划书”？

“80大卡”——饮食生活中一个神奇的数值  
让实践来检验一切  
胖人的减肥要点  
“少吃+运动”才是王道  
脂肪并非一无是处  
营养均衡巧降压  
蛋白质：保持血管年轻态  
高血压朋友如何选择蛋白质？

氨基酸的种类和数量决定蛋白质的营养价值  
膳食纤维：除去有害物质助降压  
膳食纤维的神奇功效  
维生素——营养增效的润滑油  
降血压——蔬菜水果帮你忙  
我需要特意补充“维生素药丸”吗？

钾和钙：天然的降压药物  
矿物质——另一种“润滑油”  
补钾——降压天平上的“筹码”  
补钙晒太阳，轻松降血压  
高血压朋友的食谱举例  
芹菜拌豆腐  
鸡汤炖菇  
冬瓜草鱼汤

第四章：高血压朋友的自我保健  
适度的运动——你值得拥有！

生命在于运动  
养成运动习惯，形成“易瘦体质”  
高血压朋友如何做运动？

燃烧吧脂肪：做有氧运动  
“微笑运动”——您需要的运动形式  
脉搏——运动强度的“测试表”

## <<高血压看这本就够了>>

您需要通过运动消耗多少热量？

您一天需要运动多久？

高血压朋友运动时的“清规戒律”

问问自己的医生

运动中要心平气和

做好准备运动

运动后注意补充水分

改变导致血压升高的生活方式

生活规律，血压稳定

精神压力——高血压的“麻烦制造者”

对香烟说“不”

塞翁失马，焉知非福

吸烟带来的种种危害

今天，和香烟作最后的诀别吧！

高血压朋友的“保暖生活”

高血压朋友的旅游“小锦囊”

外出旅游必备品

优先考虑自助游

饮食不放松，心情要放松

第五章：高血压朋友的药物战友们

哪些高血压朋友需要药物治疗？

根据高血压的分级判断有无必要用药

根据病情选用药物

生活疗法和药物疗法要双管齐下

使用药物并非进了保险箱

降压药物的分类和用法

什么时候用？

要用多大剂量？

降压治疗：何时达标？

常用口服降压药的分类

降压利尿剂

受体阻滞剂

受体阻滞剂

钙离子拮抗剂

ACEI/ARb

降压药和其他药物的相互作用

小知识栏：老年人使用降压药物的注意事项

静脉降压药：何时出手？

针对高血压并发症的治疗手段



<<高血压看这本就够了>>

## <<高血压看这本就够了>>

### 章节摘录

版权页：插图：我们都知道，心脏在不断的跳动中把血液射向动脉，进而“灌溉”全身的大小血管。

医学上把心脏每跳动一次所射出的血量，称为“每搏输出量”。

而心脏每分钟射向动脉的血量总和，称为“心输出量”。

心脏舒张时返回心脏的血流量越多，心脏收缩的劲越足，心脏跳动的次数越多，心输出量也就越大。不难想象，每次心脏收缩时，射出的血量越多，对动脉血管壁的压力也就越大，收缩压也就随之升高，而心脏舒张时，存储在动脉血管里的血液并没有明显增多，因而每搏输出量对舒张压的影响不大。

心跳快慢主要影响舒张压 心跳的快慢用“心率”表示。

心跳次数的增加，使得心脏舒张“放松”的时间减少，这样，每次心脏处于舒张期时，仍有过多的血液残存在血管中，从而导致血管的舒张压升高。

我们在运动时，心输出量增加。

对于经常锻炼的人或者运动员而言，提高心输出量的方式主要是增加心脏的每搏输出量；对于平时不怎么运动的人而言，提高心输出量的方式主要是增加心率。

可以想象，如果给这两组人群测量运动时的血压的话，我们可能会发现运动员的收缩压变化大于普通人；普通人舒张压变化大于运动员。

## <<高血压看这本就够了>>

### 编辑推荐

《高血压看这本就够了》不是一本关于高血压保健的大全；关于高血压您需要知道的、能做到的书中都有讲述；漫画插图不仅仅是装饰，是医生需要特别提示您的；医生在门诊没时间嘱咐您的，该书娓娓道来。

<<高血压看这本就够了>>

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>