

<<高血压自我管理>>

图书基本信息

书名：<<高血压自我管理>>

13位ISBN编号：9787309090864

10位ISBN编号：7309090861

出版时间：2012-8

出版时间：复旦大学出版社

作者：傅华 等著

页数：142

字数：110000

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>

## <<高血压自我管理>>

### 内容概要

本书适合作为参加高血压自我管理项目的病友人手一册的阅读材料。

出版的目的是让更多的高血压病患者了解和学会如何进行高血压自我管理，以减轻专业人员管理高血压病患者的负担。

在“医患合作，病友互助，自我管理”的原则下，倡导尽可能让患者参与其保健管理活动，把患者看作保健服务提供者，使高血压病病友在医务人员的帮助下，通过自己和病友互助来控制血压，成为一个积极的自我管理者。

我们研究发现，高血压自我管理项目，不仅有助于患者有效地控制血压、减少卫生服务利用和降低高血压管理费用，还能很有效地树立患者战胜疾病的自信心，养成良好的生活行为方式，调节情绪，提高生活质量。

## <<高血压自我管理>>

### 书籍目录

#### 第一部分高血压自我管理的基础知识、基本观念

- 第一章什么是高血压
- 第二章高血压的常见症状及并发症
- 第三章什么是高血压自我管理
- 第四章如何成为一个积极的自我管理者

#### 第二部分高血压自我管理的基本技能

- 第五章解决问题的技巧
  - 第六章设定目标与制订行动计划
  - 第七章如何寻找社区资源
  - 第八章如何与人交流
  - 第九章紧张和疲劳的管理
  - 第十章为健康和快乐而锻炼
  - “生命在于运动”
  - 第十一章减少膳食脂肪、酒精和盐的摄入量
  - 第十二章控制体重
  - 第十三章戒烟
  - 第十四章定期测量血压和血压的自我监测
  - 第十五章药物治疗的管理
- #### 第三部分 自我管理的其他相关知识
- 第十六章脑卒中及急性心肌梗死的急救措施
  - 第十七章怎样看化验单

## &lt;&lt;高血压自我管理&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第二章 高血压的常见症状及并发症 一 高血压的常见症状和表现 多数高血压病患者都没有明显症状，往往在出现了脑卒中（中风）、心脏病发作之后才知道自己患有高血压。

也有的患者是在因为其他疾病就诊时，偶尔测量血压才发现高血压的。

有资料表明，约35%的高血压病患者不知道自己得了高血压。

正因为如此，人们把高血压叫做“沉默的杀手”，以表达它的危害！

因此，每位成年人，每年至少要主动去测量血压一次。

平时因其他疾病就诊时，不要忘了请医生给您量一次血压，以便尽早知道您是否血压偏高。

高血压病的常见症状包括头痛、眩晕、心律不齐等。

我们曾经询问过许多高血压病患者，请他们谈谈各自所患高血压病的症状和表现。

结果表明，最常见的症状为“头晕、头昏”。

有将近90010的被采访者谈到，他们患高血压时有头晕的症状。

其次为“颈部不适”、“头痛”和“疲劳乏力”。

另外，谈到的症状还有“睡眠减少”、“视力模糊”、“听力下降”、“记忆力减退”等。

所以，如果有人感到“头晕”、“头痛”、“颈部不适”或“容易疲劳”等不适时，为了以防万一，可以去测量一下血压，排除是否由血压过高所致。

另外，如果您的家人或其他人向您抱怨最近出现上述不舒服的情况时，您也可以建议他（她）去测量血压。

下面对上述常见症状进行更详细描述，以加深您的印象。

1.头晕 头晕往往伴随头痛。

与头晕相伴的症状还有失眠（睡眠减少）、烦躁、耳鸣等。

2.头痛 痛的部位常在后脑或两侧太阳穴，并且是跳动性的，这是高血压病头痛的特点。

很多患者的头痛，常常在早晨起床时明显，洗脸或早餐后减轻，运动后或精神疲惫、心情不好时加重。

3.颈部不适 颈部不适更具体可能包括颈、肩部肌肉酸痛，紧张等症状，常常还会出现手指麻木等。

颈部不适往往容易被误诊为神经炎或风湿痛。

对于高血压的症状和表现，值得我们特别注意的是，高血压病患者的症状与血压的高低并不成正比！

有些患者血压并不太高，症状却很多、很明显。

而另一些高血压病患者血压虽然很高，但症状却并不明显。

因此，我们不能以症状有无、症状的严重程度来诊断是否患有高血压，或判断血压的高低。

唯一的、也是非常简单的办法就是通过血压的测量便知道血压的高低。

对于高血压的症状和表现，要提醒大家的是，也不要因为出现上述症状就心情紧张、担惊受怕。

因为这些症状多数都是其他许多疾病的共同表现，而且所患疾病本身是处于一个动态的变化过程中。

我们与这些疾病打交道多了以后，便能找出其变化规律。

我们要做的事，也是本书倡导大家进行的便是——学会对所患高血压病进行自我管理——使病情稳定（使疾病的变化幅度尽可能小），同时生活尽可能充实、快乐、幸福（做自己力所能及的家务、工作，外出与人交往，保持积极、满足、快乐的情绪等）。

<<高血压自我管理>>

编辑推荐

《高血压自我管理(第2版)》由复旦大学出版社出版。

<<高血压自我管理>>

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>