

<<拒绝三高有妙招>>

图书基本信息

书名：<<拒绝三高有妙招>>

13位ISBN编号：9787509123331

10位ISBN编号：750912333X

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：李兴广，田昕 主编

页数：185

字数：158000

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>

<<拒绝三高有妙招>>

内容概要

《拒绝“三高”有妙招》不仅详细地介绍了高血压、高血糖和高血脂的易患因素和早期信号，还给您的生活提供了各种有益的建议，如保持良好的心态、科学饮食、合理运动、养成良好的生活习惯等。此外，附加一些有益健康、预防疾病的日常菜谱，这些都为您的健康保驾护航。

<<拒绝三高有妙招>>

作者简介

李兴广，毕业于北京中医药大学，现任北京中医药大学医学综合课程教学中心主任，教授、主任医师，研究生导师。

指导博士研究生2人，硕士研究生12人。

发表论文20多篇，编写著作有《中医基础理论》、《中医内科学》等50余部，曾先后承担国家部局级科研项目20余项。

2003年7月荣获

<<拒绝三高有妙招>>

书籍目录

- 第1章 解读“三高” 第一节 解读高血压 为什么要测量血压？
- 你会测量血压吗？
 - 测量血压的最佳条件是什么？
 - 你属于高血压病的高危人群吗？
 - 地域、季节的差异对血压有影响吗？
 - 你知道高血压的发病特点有哪些吗？
 - 高血压患者应做的检查有哪些？
 - 你知道血压的变化规律吗？
 - 你了解高血压的并发症吗？
 - 你服用降压药的方法正确吗？
 - 你服用降压药的时间正确吗？
 - 你知道降血压的非药物疗法吗？
 - 什么是白大衣高血压？
- 第二节 解读高血脂 易患高脂血症的因素有哪些？
- 你知道高脂血症对人体有哪些危害吗？
 - 应该采取什么措施来防治高脂血症？
 - 你的血脂水平达标了吗？
 - 你知道检查血脂时的注意事项吗？
 - 哪些药物可以影响血脂？
 - 你了解他汀类的调脂药物吗？
 - 你了解贝特类的调脂药物吗？
 - 其他的调脂药物有哪些？
 - 你了解最新的调脂药物——依折麦布吗？
 - 服用调脂药物时需要特别注意哪些情况？
 - 如何走出服用调脂药物的常见误区？
 - 血脂水平越低越好吗？
- 第三节 解读高血糖 你知道糖对于人体的意义吗？
- 你测量血糖的方法正确吗？
 - 取手指末梢血和取静脉血测得的血糖值一样吗？
 - 尿糖高就一定是糖尿病吗？
 - 你知道测定尿糖的正确方法吗？
 - 无并发症的糖尿病患者的血糖控制目标是多少？
 - 有并发症的糖尿病患者的血糖控制目标是多少？
 - 你知道胰岛素有什么作用吗？
 - 容易使血糖升高的常见原因是什么？
 - 根据哪些早期信号可以自我判断血糖值升高了？
 - 容易发生低血糖的原因有哪些？
 - 你会在低血糖时采取紧急措施吗？
 - 你了解空腹高血糖的两种现象吗？
 - 什么是餐后高血糖？
 - 血糖高就一定是糖尿病吗？
 - 作为孕产妇的你了解妊娠糖尿病吗？
 - 妊娠糖尿病会对胎儿产生哪些影响？
- 第2章 “三高”的转归 第一节 代谢综合征 你了解代谢综合征吗？
- 哪些危险因素可以导致代谢综合征？

<<拒绝三高有妙招>>

不同时期的代谢综合征治疗方式有何不同？

糖、脂代谢异常与肥胖有关系吗？

你知道胰岛素与肥胖的关系吗？

你知道精神抑郁的人易患代谢综合征吗？

第二节 冠心病 你知道冠心病是怎样分类的吗？

你知道冠心病发病的早期信号吗？

你知道冠心病的危险因素吗？

你知道心绞痛发作的特点吗？

你了解心肌梗死吗？

发生急性心肌梗死前有哪些先兆？

如何预防心肌梗死的发生？

如何正确对待急性心肌梗死？

你会应对突发的心脏急症吗？

心脏急症的治疗方法有哪些？

心肌梗死的患者不适合溶栓怎么办？

介入治疗一定是安全的吗？

什么是冠脉搭桥术？

冠脉搭桥术术后的健康恢复应该注意哪些方面？

临床常用的治疗冠心病的中成药有哪些？

第三节 糖尿病 第四节 脑卒中 第3章 “三高”的预防 第一节 心理问题是疾病之源 第二节 “三高”患者吃什么？

第三节 “三高”患者怎么吃？

第四节 运动有规律，健康有保障 第五节 生活细节决定健康

<<拒绝三高有妙招>>

章节摘录

第1章 解读“三高” 第一节 解读高血压 为什么要测量血压？

人体的血液具有强大的功能，它能够把人体需要的营养物质运送到身体的各个细胞，并将其产生的废物运走。

在人体的循环系统中，血液只有在压力的作用下，才能运输到身体的各个部位，以维持各组织、器官的正常血液循环。

血压是血液在血管内流动时，作用于血管壁的压力，它是推动血液在血管内流动的动力。

心室收缩，血液从心室流入动脉，此时血液对动脉的压力最高，称为收缩压；心室舒张，动脉血管弹性回缩，血液仍慢慢继续向前流动，但血压下降，此时的压力称为舒张压。

这两个数值就是衡量血压高低的数值——血压值。

正常的血压是血液循环流动的前提，血压在多种因素调节下保持正常，从而提供给各组织、器官以足够的血量。

血压有极其重要的生物学意义，血压过低或过高都会对身体造成不良的后果，所以在临床中应密切关注血压。

你会测量血压吗？

医用血压计是常用的测量血压的仪器。

应当选择符合计量标准的水银柱式血压计进行测量，数值通过水银柱的高度来表示，但是这种血压计必须定期到计量监测单位校对才能准确地反映人体的血压值。

最常用的水银柱式的血压计的操作步骤如下：（1）测量血压前，被测者应在安静的状态下休息5分钟，以消除因劳累或紧张等因素对血压的影响；在测量前半小时内禁止饮茶和咖啡。

（2）被测量者取坐位或卧位都可以，特殊情况下可以取站立位。

被测者最好取坐位，坐在椅子上，使后背紧靠椅背，裸露右上臂，肘部置于与心脏同一水平处。

无论被测者体位如何，血压计零点均应置于心脏水平处。

（3）使用大小合适的袖带，大多数人宜使用宽13—15cm、长30—35cm规格的气囊袖带，肥胖者或臂围大者应使用大规格袖带，儿童用较小袖带。

（4）将袖带中部对着肱动脉，紧贴于被测者的上臂包绕，袖带下缘要距肘弯上2—4cm。

袖带不可过紧或过松，使被测者不会因束得过紧而疼痛，也不能使所缚袖带过松而致袖带转动。

.....

<<拒绝三高有妙招>>

编辑推荐

高血压、高血糖和高血脂是目前危害人类健康的三大疾病。采取科学方法，有助于维持正常的血压、血糖和血脂；坚持有氧运动，有效降低高血压、高血糖和高血脂；正确选择药物，有利于身体内在功能的恢复。

北京中医药大学教授科学指导，教您正确防治“三高”，拒绝“三高”的侵袭！
享受健康新生活！

如果您的物质生活比较富裕； 如果您已步入中年； 如果您的工作或生活的压力很大；
如果您的身体较为肥胖； 如果您有多年的吸烟和饮酒的习惯； 如果您的家族里发生过类似的病例... 那么，除了需要定期到医疗保健机构进行相关的检查外，建议您认真阅读一下《拒绝三高有妙招》。

《拒绝三高有妙招》用大量的篇幅纠正了以往人们对“三高”的错误认识，并对其生活方式提出了各种有益的建议，指导您健康的生活，拒绝“三高”的侵袭！

<<拒绝三高有妙招>>

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>