

<<改善高血压专家指导>>

图书基本信息

书名：<<改善高血压专家指导>>

13位ISBN编号：9787510108662

10位ISBN编号：7510108667

出版时间：2011-12

出版时间：中国人口出版社

作者：高音 编著

页数：197

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>

<<改善高血压专家指导>>

内容概要

本书适用于刚刚患病急切希望得到有效帮助和患病时间较长处于治疗康复期的高血压患者阅读。本书也可用于处于亚健康状态，希望回复健康状态并对自己身体状况较为关注的读者阅读。本书不太适用于对自己身体状况不关心及身体完全健康人群阅读。

<<改善高血压专家指导>>

书籍目录

1 认识高血压

高血压的发病因素

- 年龄
- 性别
- 地区因素
- 膳食营养因素
- 性生活
- 环境
- 血脂异常
- 精神压力

哪些人易患高血压

- 肥胖的人
- 吸烟的人
- 饮酒的人
- 有高血压家族史的人
- 中老年人
- 食盐过量的人
- 精神紧张的人
- 糖尿病患者
- 长期使用某些药物的人群

高血压的主要症状

- 头痛、头胀
- 眩晕
- 耳鸣
- 心悸、气促
- 四肢麻木

高血压的自我检测与治疗原则

- 高血压的自我检测
- 血压测量的方法
- 家中自测血压的注意事项
- 测量血压时发生偏差的原因
- 患了高血压应到医院作哪些常规检查
- 高血压的治疗原则
- 把握治疗时机很重要
- 作充分检查后再用药

高血压的预防

- 高血压的一级预防
- 限盐，增加钾和优质蛋白
- 减轻肥胖
- 戒烟限酒
- 避免精神过度紧张
- 妇女高血压预防要点
- 高血压的二、三级预防
- 二级预防
- 三级预防

<<改善高血压专家指导>>

高血压家庭常用药

评价抗高血压药物的标准

治疗高血压的四类药物

利尿降压药

肾上腺素能阻滞药

钙拮抗药

血管紧张素转换酶抑制药

降压药物的联合应用

为什么要联合应用

固定小剂量的联合应用

常用药物的联合方法

可能不恰当的降压药联合应用方

常用西药

氢氯噻嗪

吲达帕胺

美托洛尔

比索洛尔

盐酸特拉唑嗪

氨氯地平

硝苯地平

非洛地平

卡托普利(一代)

依那普利(二代)

苯那普利(三代)

雷米普利(三代)

福辛普利(三代)

替米沙坦

氯沙坦

厄贝沙坦

缬沙坦

复方降压片

北京降压0号

降压灵

常用中药

安宫降压丸

牛黄降压丸(胶囊)

珍菊降压片

天麻钩藤颗粒

罗布麻降压片

高血压的并发症

脑出血

脑梗死

2 高血压病配餐

高血压患者的科学饮食

高血压食疗原则

.....

3 高血压护理

<<改善高血压专家指导>>

章节摘录

版权页：插图：一般来说，肥胖与饮食有密切的关系，基于这种原因，有人为了降压而减肥，又为了减肥而盲目地控制饮食。

殊不知，这样对身体是不利的。

因为一旦出现营养不良，不但血压没法降低，反而会引发其他毛病。

生活中诸如此类的例子屡见不鲜，就是盲目减肥的结果。

其实，除了控制饮食，减肥（重）还可依靠：体育锻炼这些方法无不良反应、花费少，只要长期坚持，同样也能起到减肥的效果。

专家提倡每周进行体育锻炼3次，每次20~30分钟，以体力能耐受及微出汗为宜。

对于平时不运动者更应循序渐进，切忌一次过劳，半途而废，因为这样容易引起体重反弹。

· 忌饮酒过量 · 大量的研究表明，饮酒过量（按国外的标准指每日超过30毫升酒精，相当于600毫升啤酒，200毫升葡萄酒或75毫升标准威士忌）可以使血压升高并使冠心病、中风的发病和死亡率上升。

不过，传统医学认为，少量饮酒可扩张血管、活血通脉、助药力、增食欲、消疲劳。

同时，一些针对病症的药酒可以少量饮用，特别是中风后遗症和冠心病患者可适当选择某种药酒饮用，但要量控制在最低限度。

已有饮酒习惯的成年人，应限制饮酒量，每日饮白酒最好不超过50毫升。

· 忌食盐过量 · 限盐以后可减少血容量，减少血管壁钠含量，降低小动脉对缩血管物质的反应性，降低外周血管阻力，从而使收缩压和舒张压均下降。

<<改善高血压专家指导>>

编辑推荐

《改善高血压专家指导(提高版)》乾隆42字养生诀：齿常叩，津常咽，耳常弹，鼻常揉，腿常运，面常擦，足常摩，腹常旋，腰常伸，肛常提，食勿言，卧勿语，饮勿醉，色勿迷。

<<改善高血压专家指导>>

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>