

<<降压不用药>>

图书基本信息

书名：<<降压不用药>>

13位ISBN编号：9787532387922

10位ISBN编号：7532387925

出版时间：2007-5

出版时间：上海科技

作者：马丁·米德克

页数：210

译者：李昕

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>

## &lt;&lt;降压不用药&gt;&gt;

## 内容概要

在不服药的前提下，也可以通过多种途径达到降低业已升高的血压值的目的。因此，在高血压防治方面，非药物性治疗手段具有稳定的地位。

事实上，也只有少数高血压患者需要立即进行药物治疗。

这就是说，高血压治疗初期，大多数情况下都可采用非药物性治疗手段，但这需要患者在获取了有关的知识后，自己去积极争取。

《高血压自疗指南：降压不用药》的任务就是为日常的高血压治疗实践提供实际的帮助。

患者应该在《高血压自疗指南：降压不用药》提供的众多可能性中精选那些不仅重要，而且很适合自己的方法，即选择在体重超重时瘦身、限制食盐摄入、改变膳食结构、限制过量饮酒、加强体育运动和身体锻炼、克服精神紧张、学会放松或生物学反馈等。

除此之外，如果患者还能通过自己测量来监控血压，那么，有效、持久地降低血压就具备了最佳的条件。

血压升高后，如果采用非药物性治疗方式仍不能恢复正常，则需要进行药物治疗。

然而，为了尽可能地让必需的药物剂量维持在较低水平，以达到减少可能产生的药物副作用的目的，非药物性治疗仍需始终与药物治疗并行。

非药物性治疗和药物疗法并不相互排斥，而是极为理想的互补。

了解高血压病的诱因及其相互联系，则是共同参与对高血压病的防治，以及根据患者的具体情况进行对症治疗的前提条件。

《高血压自疗指南：降压不用药》将以最为常见的高血压诱因为对象，重点阐述如何克服精神紧张、瘦身、改变膳食结构和加强身体锻炼等治疗方法。

## &lt;&lt;降压不用药&gt;&gt;

## 书籍目录

高血压的诱因及后果 高血压的危险因素 血压定义 高血压的诱因 原发性或特发性高血压 体重超标与膳食营养 社会心理因素与精神紧张 环境与高血压 继发性高血压 药物 男性和女性之间有差别吗 测量血压 高血压的后果及其并发症 血压低有何意义 高血压的治疗 因人而异的治疗 决定减轻体重与膳食营养 克服精神紧张 放松是可以学会的 生物学反馈 药物治疗 运动与体育 缺乏运动：独立的危险因素 合适及不合适的日常体力活动和运动项目 日常体力活动及体育运动中的正确尺度 体力活动时血压会出现什么情况 运动和体育锻炼能降低血压吗 运动和体育锻炼能代替高血压药物吗 运动和体育锻炼能否消除精神紧张 哪种运动方式适合非运动型的高血压患者 健康膳食 食物金字塔 学会新的营养膳食方式 正确选择食物 运用知识，享受生命 动手之前需要了解的情况 食谱说明 专门的医疗饮食 日营养计划 范例 有关早餐的想法 自己烤制面包 主餐食谱 饥饿时食用的非正餐食品 甜品 混合饮料 附录 附表1 工业生产食品中的食盐及钠含量 附表2 天然钠在每100克食品中的含量 附表3 低钠（医疗饮食）食品 附表4 调料及香菜小百科 附表5 含钾量丰富的食品 附表6 动物食品中的脂肪和胆固醇含量 附表7 植物食品中的纤维素含量

## &lt;&lt;降压不用药&gt;&gt;

## 章节摘录

休息、睡眠、休假、业余爱好 足够的睡眠、休息充分的度假以及能使精神放松的业余爱好等，都是高血压患者实现一般性放松的有效方法。

然而，业余爱好并不只有放松的作用，它同样也能导致患者精神紧张。

因此，业余时间最好做一些不用竞争、无需争强斗胜，但有意义的活动。

如果您还想利用这个时间做一些有益于业已受到多种威胁的自然界的工作，则可以整理一下花园、种种树、养养草等。

这些都是有意义的业余工作。

水和桑拿浴 用热水泡30~40分钟的澡能显著降低血压。

原因是水能使胸廓的压力升高，从而致使心脏分泌松弛身体的激素。

这种名为ANP的激素能降低血压，增加水分的排泄。

因此，在水中呆上几分钟就会产生尿意！

只要能够注意到以下几个方面，桑拿浴是绝对值得向高血压患者推荐的：蒸桑拿时温度不宜过高；在里面呆的时间不要过长；特别要注意避免蒸完桑拿后又进入冷水池中，因为这样会使血压剧烈升高。

因此，冷却应在淋浴下缓慢地进行。

顺势疗法药物及针灸有关对顺势疗法药物治疗高血压有效的研究被承认的极少，这类药物的降压效果未被证实。

针灸治疗的情况也与此相似。

在德国仅在对中年女性做过唯一一次相关的科学研究：与对照组进行比较的结果表明，针灸没有降压的效果。

如何摆脱吸烟的困扰 直到今天为止，还没有一种方法能有效地戒除人对尼古丁的依赖。

无论是戒烟糖、催眠、针灸、行为疗法还是药物（如可乐定），单独使用都无法获得持久的疗效。

它们最多也只能起到辅助治疗的作用，而且还要取决于患者戒除尼古丁的决心，决心越大效果也就越好。

吸烟是一种心理依赖（成瘾），因此一旦停止吸烟就会产生戒断综合征现象。

绝大多数上述治疗形式都是为克服戒断症状而设计的。

所以，如果治疗一旦停止，而患者主动放弃吸烟的决心又不够坚决，其复吸的概率就会很大。

所谓“终点方案”仍然是一种最好的解决办法，即一夜之间销毁所有存量香烟，彻底地停止吸烟。

患者的信念，即戒烟是为了自己的健康、为了生活的质量，无需去考虑他人的看法等，将是取得持久最佳效果的前提条件。

戒烟者将因此而获得更佳的身体状态、更好的食欲和更长的寿命作为努力的奖赏。

不吸烟更会发胖戒烟时注意观察体重的变化这一点尤其重要。

吸烟者一般基础代谢较高，也就是说，同不吸烟的人相比，他们消耗的热量更高，因此吃得也更多，但不会增重。

可是，一旦他们停止了吸烟，而热量的摄入却一如既往，摄入的热量又不会像在吸烟时那样燃烧和消耗掉，剩余的热量就会进入脂肪层，并最终迫使体重增加。

一般情况下，这种对代谢改变的适应过程一般需要4~5周的时间。

如果戒烟者能在这段时间内做到有意识地进食，即不食脂肪和热量丰富的食物，增加身体活动量，那么，您不愿见到的体重增加现象一般都能得以避免。

.....

<<降压不用药>>

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>