第一图书网, tushu007.com

<<冠心病居家调养保健百科>>

图书基本信息

书名：<<冠心病居家调养保健百科>>

13位ISBN编号：9787537556019

10位ISBN编号：7537556016

出版时间：2013-3

出版时间：河北科技出版社

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

第一图书网, tushu007.com

前言

防控冠心病，远离“杀手”威胁　什么是“福”？
有人会想，家庭和睦就是“福”；也有人感觉有钱便是“福”；还有人甚至感觉只要自由自在便是“福”。
但对于中老年或是患上慢性病的人来说，拥有一个健康的身体那才是一生最大的福气。
　近年来，我国冠心病的发病人数呈上升趋势，并且患病年龄趋于年轻化。
目前，我国因心脑血管病所致死亡者约占总死亡人数的45%，每年超过100万人死于冠心病。
　冠心病的发生有一些预兆性的症状，如果不重视，不及时检查、治疗，很容易在发作时，威胁患者的生命。
　为了帮助广大冠心病患者早日摆脱病魔的困扰，能够充满活力地投身于工作、学习和生活中，我们特组织有关专家精心编写了这本《冠心病居家调养保健百科》。
本书以实用性为目的，本着科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从冠心病的症状、病因、分型、求医、问药、误区、检查、预防、治疗等多方面指导冠心病患者从一点一滴做起，从而大大降低心肌梗死、心绞痛、心力衰竭等的发生。
为了保障患者能在日常生活中轻松地控制病症，书中还具体介绍了冠心病患者如何食疗食养、运动强心、科学用药、按摩、足浴、日常保健等疗法，不仅内容丰富，涉及面广，实用性亦很强。
此外，本书还专为一些冠心病患者家庭提供急救方法，一般患者家属能在第一时间给予正确的救治，这也可大大降低心肌梗死、猝死等情况的发生概率。
　衷心地希望这本书能指引你走出冠心病的困境，用科学知识构建你的“健康桥”，让你的心脏逐渐强健起来。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

田建华，主任医师。
1961年6月出生，1983年大学本科毕业，现就职于河南省安阳市人民医院(中心医院、新乡医学院附属医院)，任中医科主任、副教授。
任中华医学会河南省康复医学专业委员会委员、中国中医药学会河南省心血管疾病专业委员会委员、安阳市糖尿病和内分泌专业委员会副主任委员、《中华中医药杂志》编委、安阳市第十届政协委员会委员。
田建华从事中医内科工作近30年，积累了丰富的临床经验。
擅长中西医结合诊疗，以及中医食疗和现代营养学方法，综合治疗疑难杂症。
对于糖尿病、高血压和心脑血管疾病的临床治疗、预防及康复有深入研究和独到见解。
其采用现代天然食物成分分离整合方法，独创并获国家发明专利的“糖尿病和高血脂专用面粉”项目，以其方便的配餐方法、稳定的热能结构，有效解决了长期以来一直困扰该病临床治疗的热能摄人不准，质量控制和管理困难，不易与降糖类药物配合等瓶颈问题，填补了我国糖尿病食品发展的该项空白。
曾发表医学论文40余篇，出版医学专著9部。
获河南省卫生厅科技成果奖1项、安阳市科技成果奖3项、国家发明专利1项。

第一图书网, tushu007.com

<<冠心病居家调养保健百科>>

书籍目录

第一章 冠心病，威胁生命的“杀手”第一节 观症状：你的身体“会说话” 症状1：疼痛耳鸣 症状2：心力衰竭 症状3：腿麻抽筋 症状4：洗澡中，胸闷胸痛 症状5：鼾声中，呼吸暂停 症状6：阳痿 症状7：便秘汗多，眼球白环 症状8：血小板数目减少，黏稠度高第二节 查病因：“真凶”一个都不能放过 懒人，冠心病悄悄盯上了你 坏胆固醇，冠心病致死的真凶 肥胖，冠心病发作的一大诱因 吸烟，引发冠心病的危险因素 高压力，让你的心脏“不堪负重” 熬夜，让冠心病“夜袭”你的身体 性格因素，A型性格备受冠心病的“青睐” 寒冷，让心肌梗死“有机可乘” 消极情绪，引发冠心病的“无形杀手”第三节 须牢记：冠心病寻医问诊有讲究 明明白白，揭开冠心病的真相 冠心病屡治屡犯，辨明病因再治疗 心率快慢，提示有无生命之忧 冠状动脉造影是冠心病检查的“金指标” 冠心病心力衰竭者的医学诊断 综合判定，心绞痛的“真假”现象 选择医生比选择医院更重要 就诊挂号有窍门向医生陈述病情要简明扼要第四节 重防治：切实远离和防控冠心病 做好冠心病的Ⅰ级预防 把握冠心病的Ⅱ级预防 冠脉装支架，不能一劳永逸 稳定易损斑块，是冠心病防治的重点 减慢心率，冠心病患者的长寿秘诀 自己如何尽早发现冠心病 警惕，梅雨季节是冠心病的高发期 需警惕心肌梗死的“星期一现象” 冠心病猝死“偏爱”秋季 防猝死，八大异常敲响警钟 心肌梗死，女性经期更需防控 住院护理三字经，“早、静、防”须谨记 从早到晚，冠心病患者生活宜忌需谨记第五节 避误区：千万不可置之不理 误区1：急性心肌梗死保守治疗 误区2：放上支架能省下医药费 误区3：化验正常就无须服降脂药 误区4：冠心病治疗，支架“多多益善” 误区5：女性无忧，冠心病“重男轻女” 误区6：冠心病用药“多多益善”第二章 食养食疗，健康又受用的保心妙法第一节 饮食有道，食物也能调治冠心病 合理搭配，饮食疗法总原则 降脂，对抗冠心病的头等大事 爱吃“镁”食，保护心血管健康 严格控“糖”，维持体重，保护心肺功能 多吃“硒”餐，保护动脉内膜 膳食纤维，降低冠心病的风险 维生素C，助你清除血管“垃圾” 五色食物，预防冠心病急性发作 冠心病手术前后，吃法有讲究谨记，冠心病发作后第一餐以流食为主第二节 五谷杂粮，保心强身的好食品 麦麸，多吃粗粮防治冠心病 玉米，老人每天的辅食佳品 花生，防治冠心病的“长生果” 黑芝麻，能使血管弹性增加 红薯，预防动脉硬化的“好帮手” 豌豆，有效保护血管的正常生理功能第三节 蔬菜大餐，保心、护心，助你健康长寿 番茄，心血管的“保护神” 苜蓿，告别动脉粥样硬化的蔬菜 荠菜，防治冠心病“上好佳” 大蒜，血管壁的“清道夫” 海带，保护你的动脉血管 香菇，冠心病患者的保心“防护伞” 马齿苋，冠心病患者的长寿秘诀 芹菜，降压降脂还可预防冠心病 黑木耳，有效防治冠心病的佳品第四节 水果大餐，“保心”食物任你选 苹果，心肌梗死的“大力丸” 山楂，消食降压治疗冠心病的“零食” 香蕉，既能补钾又可保护血管 橘子，冠心病患者的保健果品 草莓，心血管疾病的预防果品 大枣，能有效软化血管 金橘，有效防止血管破裂第五节 肉奶酒饮，营养均衡有助保心 鱼肉，冠心病患者的食疗佳品 牛奶，抑制胆固醇的“克星” 鹌鹑，心血管病患者的“动物人参” 蜂蜜，让冠心病患者甜蜜生活 带鱼，有效保护心血管系统 葡萄酒，防治冠心病的浪漫佳饮第六节 食疗秘方，为你“量身定做”心血瘀阻型冠心病的食疗秘方 寒凝心脉型冠心病的食疗秘方 心肾阴虚型冠心病的食疗秘方 冠心病并发心力衰竭患者的食疗秘方第七节 饮食有禁忌，冠心病患者需注意 切忌，冠心病患者饮食过饱 西餐，冠心病患者最忌讳的饮食 含铁食物，冠心病患者应少吃 口重饮食，冠心病患者不可取动物内脏，冠心病患者应尽量少吃 少荤多素，冠心病患者不宜“贴秋膘” 品茶，冠心病患者应有所选择 谨记，冠心病患者赴宴有要求第三章 运动保心，举手投足间的养生智慧第一节 健康必修：运动应“循规蹈矩” 定计划，运动帮你拦截冠心病 寻规律，冠心病治疗需“拨误反正” 把握尺度，稍微出点汗就好 康复训练，术后运动须讲原则 对症做运动，保你拥有健康心脏第二节 实地操练：小动作大疗效 制定行之有效的“运动日程表” 强心操，动动手脚助你强健心脏 散步，遛遛弯就能防治冠心病 舌操，活动舌头助你缓解病情 慢跑，冠心病患者的有氧健身运动 “举手之劳”，防治冠心病 跳绳，也能降低冠心病发作 5招小动作，轻松防治冠心病 心肺训练，助你拥有强健心脏第三节 运动禁忌心中记，科学锻炼保健康 竞技运动，中老年人不宜参加 俯卧撑，冠心病患者禁忌的运动 疼痛加身，冠心病患者叫停运动第四节 医疗保健操，半小时调治百病 医疗保健操的神奇功效 用心来做操第四章 按摩+足浴，献给冠心病的中医疗法第一节 按摩护理，用小成本赚取大健康 摩胸、拍心，常规保健助你“保心” 按揉内关，强壮你的心脏功能 手掐中指根，缓解心绞痛的好方法 自疗按摩法，缓解

第一图书网, tushu007.com

冠心病第二节 中药足浴，安全有效的l保心“ 瑰宝 ” 足浴能保心，疏通血脉保健康 足浴疗法有四大优势 注重足浴水、器具及足浴时间的选择 冠心病息者足浴的注意事项 常用保心足浴秘方第五章 科学用药，“ 中西合譬 ”疗效好第一节 用药指南：保心也需按“ 原则 ”办事 对症、对时，冠心病患者用药有原则 益气活血，治疗冠心病需疏通血脉 心绞痛用药须知“ 二三四 ” 心绞痛用药不可千篇一律 中医分型论治冠心病 冠心病患者用药五大“ 忌律 ” 冠心病患者切忌乱用止泻药 舌下含药，冠心病患者服药方法有讲究 救命药不可乱用，小心“ 零时效应 ”害了你第二节 常用西药，急救箱里不可缺硝酸甘油，冠心病患者的“ 救命药 ” 硝酸异山梨酯，治疗冠心病的首选药物 硝苯地平，变异型心绞痛的首选药物 冠心病患者其他常备西药及用法第三节 中医本草，小小草药治疗冠心病 栝楼，浑身是宝的养心良药 黄芪，一味中药，养心护心又强心 当归，抗动脉硬化的活血化瘀药 红花，扩张血管的好帮手 丹参，人心经的活血化瘀常用药 人参，冠心病患者手中的“ 长寿草 ” 经典药膳，总有一款适合你 中医成药，冠心病患者救命“ 灵丹 ”第六章 日常保健，调控你的健康生活第一节 了解急救知识，防控冠心病 突发心绞痛，试试耳穴按压法 “ 三步走 ”，急救急性心肌梗死 心肺复苏术，冠心病猝死的急救方法 备好急救箱，“ 外治疗法 ”缓解心绞痛第二节 护理知识，冠心病患者不可不知 步步为营，为冠心病患者护航 “ 十大心法 ”，预防冠心病 防治冠心病，切勿忽视细节 穿衣，冠心病患者大有讲究 专家指导：冠心病患者睡眠有方法 出差旅行，注意防范冠心病发作 适量献血，降低冠心病的发病率 “ 性福 ”生活，冠心病患者的生活宜忌 调节心情，别让坏情绪伤了你的“ 心 ”第三节 四季调养，小细节大疗效 初春起居，注重细节防治冠心病 春饮花茶，清热利湿防治冠心病 酷暑起居，预防冠心病有妙招 夏日炎炎，预防冠心病的“ 金三角 ”方案 金秋起居，预防冠心病更需遵循规律 秋季饮食，“ 红黄绿白黑 ”多彩食物帮你解忧愁 寒冬起居，心脑血管病患者尤其要注意 冬季护心，助你强健心肌功能

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

阳痿是指男性在性生活时，阴茎不能勃起或勃起不坚或坚而不久，不能完成正常性生活，或阴茎根本无法插入阴道进行性交。
阳痿又称“阳事不举”等，是最常见的男子性功能障碍性疾病。
偶尔1～2次性交失败，不能认为就是患了阳痿。
只有在性交失败率超过25%时才能诊断为阳痿。
　据国外有关资料统计，阳痿患者占全部男性性功能障碍的37%～42%。
一项来自泌尿专科的抽样调查显示，在成年男性中约有11.4%的人发生阳痿。
阳痿的发生率随年龄的增长而上升。
男性在50岁以后不少人会阳痿，到了65～70岁时阳痿的发生进入高峰。
　长期以来，人们将男性阳痿简单地看做是一种性功能障碍。
美国科学家对2000名年龄介于40～79岁之间的男子进行了19年的跟踪调查，了解他们的性功能情况及其心血管系统的状况。
他们在1996年所获得的数据表明，1979～1995年期间，在发生心脏病的男性中，出现阳痿者的数量是那些没有心脏病男性的3.5倍。
此外，其他研究也证实，在做过心脏搭桥手术的男性中，有一半以上的人出现了阳痿。
这说明，阳痿是心脏可能出问题的一个信号。
　对此，针对诸多男性性生活不如意的情况，研究人员同时告诫那些已出现阳痿的男子，特别是当自己身体状况或情绪并没有发生很大变化而突然出现阳痿时，应警惕自己的心脏是否出了问题，因为心脏出问题后，容易导致供血不足，从而造成阳痿情况的发生。
同时，应注意一下自己胸部是否有不适的情况，如胸闷、胸疼等。
在就医时，还可以主动向医生介绍自己有无心脏病史，或自己最近在心脏方面有无不适的感觉等，以引起医生的注意。
　症状7：便秘汗多，眼球白环　说到冠心病，人们通常会想到胸闷、胸痛等心绞痛的典型症状，不过，9月22日英国《每日邮报》提醒公众，还要警惕一些看似与心脏无关的预警信号。
　1.出汗过多　这很可能是甲状腺功能亢进(甲亢)，5%～10%的甲亢患者会出现心脏增大、心律失常，甚至心力衰竭。
过多的甲状腺激素会作用到心脏，使心肌代谢加速，从而改变心脏结构，影响血流动力学等，导致高血压、心绞痛、心肌梗死等心血管问题，很多患者因未能及时发现甲亢而损伤了心脏功能。
如果甲亢及早确诊，就能得到很好的控制，进而避免心脏损伤。
　2.眼球白环　对着镜子看自己的眼睛，如果眼白上有一圈颜色稍深的白环，就得检查一下血脂水平了。
以往人们认为，角膜出现白色圆环(又称角膜弧)是衰老的表现，但新的研究认为，角膜弧的出现是血液中环胆固醇增高的征兆。
无论年龄大小，出现角膜弧的人都可能存在坏胆固醇水平偏高的问题。
高胆固醇血症是个“无声杀手”，早期几乎没有任何不适症状，现在镜子就能及时提醒你。
另外，来自伦敦北部的全科医生康奈尔·佛莱明博士补充说，耳垂上出现多个几毫米大的白色小包，也是坏胆固醇过高的表现。
遇到这些情况，应该去检查血脂。
　3.便秘　多肉少菜的饮食习惯使便秘成了很多人的难言之隐，便秘不仅仅堵住了消化道。
朱铁兵教授介绍，每年因便秘而诱发心梗、脑出血的病例屡见不鲜。
而多吃水果、蔬菜是预防便秘最简单易行的方法。
营养师德鲁·普赖斯表示，水果、蔬菜中富含纤维素，具有通便作用。
他建议，每天吃5种以上的水果蔬菜，有利于降低心脑血管突发事件。
　症状8：血小板数目减少，黏稠度高　血小板是哺乳动物血液中的有形成分之一，形状不规则，比红细胞和白细胞小得多，无细胞核。

第一图书网, tushu007.com

成年人血液中血小板数量为(100～300)×10／升。
它有质膜，没有细胞核结构，一般呈圆形，体积小于红细胞和白细胞。
血小板在长期内被看做是血液中无功能的细胞碎片。
血小板具有特定的形态结构和生化组成，在正常血液中有较，恒定的数量(如人的血小板数为每立方毫米10万～30万)，在止血、伤口愈合、炎症反应、血栓形成及器官移植排斥等生理和病理过程中有重要作用。
　动物实验也表明，若血小板的破坏比正常快，补充的新血小板就比正常血小板黏稠度更强，更易形成血凝块。
这种血凝块常常易沉积在动脉血管壁上，进而形成粥样硬化斑块，从而易于诱发冠心病。
人的情绪波动、恼怒、饮食失调及高血压等，均可使血小板的破坏增加，同样会使血小板在量和质上发生异常。
血小板形态异常、数目偏高，也会给心脏造成不良影响。
经过实验对照观察，发现82%的冠心病患者的血小板数目明显高于对照组。
因此，专家们认为，预防冠心病除了调节好日常饮食，加强运动之外，避免各种对血小板量和质产生变化的不良生活方式也十分重要，它包括限制吸烟、酗酒、接触对肺部有损害的污染气体，以及不良情绪等。
P9-11

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

冠心病——威胁人类健康的“杀手”！
如何预防，如何诊断治疗，如何做好日常保健工作，战胜冠心病呢？
赶快翻阅本书吧！
这里将告诉您冠心病居家调养的方方面面、点点滴滴，有专家的悉心指导：有全面的保健方案，有实用的防治妙招，有不花钱的养生智慧。
《冠心病居家调养保健百科》是您居家调养的私人医生和贴心护士！
本书由田建华、张伟主编。

第一图书网, tushu007.com

<<冠心病居家调养保健百科>>

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