

<<冠心病一本通>>

图书基本信息

书名：<<冠心病一本通>>

13位ISBN编号：9787538441338

10位ISBN编号：7538441336

出版时间：2009-9

出版时间：吉林科技

作者：陆冬晓

页数：243

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>

## 前言

在人类死亡的原因中，心脑血管疾病占总死亡人口的39.4%，位居第一。

在人类疾病中，心脑血管疾病的复发率高达87%，位居第一。

在人类疾病中，心脑血管疾病的致残率高达50%，位居第一。

三个令人心寒的“第一”成就了心脑血管疾病“危害人类健康第一杀手”的恶名。

据世界卫生组织（WHO）公布的数据显示，全世界每年死于心脑血管疾病者高达1500万之多。

全球每2秒钟就有一人死于心脑血管疾病，我国平均每小时有300人死于心脑血管疾病。

导致心脑血管病发生的危险因素很多，高血压、血脂异常、肥胖和糖尿病等不良生活方式都是心脑血管病的“元凶”，只要能掌握健康科学的生活方式，把这些危险因素控制住，心脑血管病自然就很容易控制，心脑血管病的高发病率、高致残率、高死亡率以及高额的治疗费用的“四高”就很容易降下来。

就心脑血管病的治疗而言，医院无疑是最关键、最重要的决战战场，一旦出现心脑血管方面的疾病，必须及时到正规医院寻求救治。

以目前相关医学理论与临床治疗手段水平而言，只要及早发现、及时治疗，患者一般都能避免危险，逐渐康复。

然而，这并不意味着与心脑血管病的战斗只需要在医院进行——相反，从某种意义上说，在医院之外的日常生活、工作，才应该是心脑血管病预防、治疗和康复的第一战场。

## <<冠心病一本通>>

### 内容概要

在威胁人类的众多疾病中，冠心病由于其发病率高、死亡率高，严重危害着人们的身体健康，被称作是“人类的第一杀手”。

世界卫生组织（WHO）告诫：许多人不是死于疾病，而是死于无知！

心脑血管疾病正严重威胁我国人民健康已是严峻的现实，然而，与此形成强烈反差的是我国民众的心脑血管疾病防治知识严重缺乏，对其极大的危害性认识不足，存在着许多错误观念和知识误区。

《冠心病一本通》是陆冬晓教授多年临床经验的总结，从引起冠心病的十大危险因素，到认知冠心病的类别，如何诊断冠心病等方面，提供了从预防到治疗的详细方案，在合理饮食、适当运动、心理调节、日常保健、四季养生、用药指南、家庭急救及护理七大方面做了全面的解读。

为广大冠心病患者提供切实可行的方案和方法，做到早预防、早治疗。

《冠心病一本通》是作者多年临床经验的总结，是一本送给读者及患者的实用家庭疾病防治宝典。

<<冠心病一本通>>

作者简介

陆冬晓，1963年生于广东湛江，广州医学院第一附属医院心内科副主任医师，在心血管疾病及糖尿病诊治方面具有比较丰富的临床经验，擅长全科诊治、社区医疗管理、亚健康干预以及健康促进，注重亚健康、慢性疲劳综合征、心脑血管病、呼吸疾病为主的多科综合病变的诊断、综合防治、中西医调理和康复，目前为《中华全科医师》杂志及《中华健康报》担任钟南山院士的保健医生。

## &lt;&lt;冠心病一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

总述 细说冠心病——人类的第一杀手1.带你认知冠心病, 2.易患冠心病的十大危险因素3.冠心病也有级别种类之分4.控制冠心病, 重在预防5.冠心病与年龄的关系是正比6.冠心病与糖尿病手拉手7.高血压与冠心病结伴而行8.冠心病元凶是高胆固醇9.冠心病患者一定要降脂10.女性患冠心病有何特点第一章 准确判断, 掌握第一手资料——冠心病患者的诊断指导1.动脉硬化的早期危险信号2.冠心病的先兆3.如何早期发现冠心病4.诊断冠心病的方法5.心绞痛的临床表现6.如何自我鉴别心绞痛7.如何鉴别急性心肌梗死8.无痛性心肌梗死的症状9.无症状性心肌缺血更危险10.警惕隐匿型冠心病11.别把无痛性心肌梗死当胃病第二章 少肉去脂, 新鲜果蔬大量吃——冠心病患者的饮食须知1.冠心病患者的饮食诀窍2.冠心病患者膳食应注意什么3.喝好三杯安全水, 牛奶让你“牛”起来4.限盐也别忘了补钾5.对冠心病患者康复有利的食品6.吃海产食物可预防冠心病7.多吃水果少食参8.心肌梗死患者的健康饮食9.洋葱巧治冠心病10.预防冠心病的有益食物11.适量饮酒能预防冠心病12.冠心病患者的营养食谱13.冠心病患者的保健药膳第三章 该动则动, 限时限量不放松——冠心病患者的运动处方1.有氧运动养出健康好身体2.运动强度的上限与下限3.冠心病患者运动时的注意事项4.稳坐钓鱼船, 性情不再烦5.跳绳——每次10分钟6.有氧代谢运动之王——慢跑7.步行是最方便的运动方式8.骑自行车锻炼, 好处多多9.按摩推拿, 功夫只在“磨”10.瑜伽: 既现代又传统的“心”疗法11.常做舌操防冠心病第四章 心平气和, 宽以待人好处多——冠心病患者的心理调节1.心病还需心药医2.精神内守, 去病长寿3.心情烦闷易引发冠心病4.开怀一笑, 胜似服药5.放得下心, “心病”才会放下6.轻松一些, “心病”降一些7.恶性刺激能破坏心态平衡8.心情舒畅, 身体良好9.自我调适巧制怒10.心理养生, 健康一生第五章 扬优去劣, 规律生活有节制——冠心病患者的日常保健1.防病之方不可无……第六章 顺应自然, 冷暖变化两相宜——冠心病患者的四季养生第七章 寻中问西, 快速去病找捷径——冠心病患者的用药指南第八章 措施得当, 保证生命安全——冠心病患者的家庭急救与护理

## &lt;&lt;冠心病一本通&gt;&gt;

## 章节摘录

总述细说冠心病——人类的第一杀手面对社会竞争日益激烈的今天，谁不想身体健健康康。健康的体魄对于美好的生活来讲，是至关重要的。

在你整个的生命中应该加倍珍惜。

人类不但要善待自然，也必须要善待自己。

要定期普查、未病先防、大病化小、小病化了，从而获得身心和谐、幸福长寿。

然而，在现实生活中，却出现了许多与身体不和谐的现象，一项调查显示了令人担忧的一组数字：只有48%的人士坚持每年一次全面的健康体检；19%的人两三年内未安排过健康体检；33%的人健康体检流于形式。

另有调查数据表明，目前办公室人群中68%的人没有定时定量锻炼的习惯；办公室人群长期处在膳食不均衡，缺少维生素C摄入的情况下；几乎每个人每天使用电脑超过8小时；这一人群没有良好的就医习惯，有些小毛病不经医嘱，或置之不理、或听之任之，或凭直觉自行买药、服药解决。

这些问题都严重威胁着他们的生活质量。

更不用说在广大的农村地区，健康科普知识贫乏，医疗条件相对差。

如今，医院的病房里经常收到许多20多岁的急性心肌梗死患者，危机在提前悄悄地来临。

在威胁人类的众多疾病当中，冠心病由于其发病率高，死亡率高，严重危害着人们的身体健康，被称作是人类的第一杀手。

许多人因此过早去世，包括一些明星、企业家等。

大量冠心病患者隐身于家庭、社会，得不到治疗和康复。

有人以“没有结束的丧礼”来形容冠心病的潜在危言。

其结果是导致大量的无知者，无知者就无畏，无畏者，敢死队也。

## <<冠心病一本通>>

### 编辑推荐

《冠心病一本通》：养生先养心，专家解读冠心病防治养护七大方面问题，中国工程院院士、中华医学会会长钟南山作序推荐。

冠心病5道防线：防发病：要防患于未然；防事件：预防发生心梗、脑卒中等严重事件；防后果：发生心梗或脑卒中要及时送医院抢救；防复发：防止心梗、脑卒中等复发；防衰竭：早发现、早治疗，避免发生心力衰竭。

70岁的年龄，40岁的身体，30岁的心态，并不是神话。

在我的健康词典里面，几十年来都没有离开过两个字一锻炼。

我的健康我做主、我不赞成为了工作一次又一次地挑战身体的极限，不是非常时期，轻伤就要下火线？

远离冠心病，心健康，人快乐钟南山，教授，博士生导师，中国工程院院士、中华医学学会会长，国家“973”项目首席科学家，养生先养心，“希望借助陆冬晓医生的这本书让更多的人关注心脏，拥抱健康，享受生活。

钟南山，教授，博士生导师，中国工程院院士、中华医学会会长、国家“973”项目首席科学家，中华医学会呼吸系病学会主任委员，广州呼吸疾病研究所所长，联合国世界卫生组织吸烟与健康医学顾问、国际胸科学会特别会员、亚太呼吸学会（APSR）学术委员会主席、《中华结核和呼吸》杂志总编辑。

曾获白求恩奖章、全国“五一”劳动奖章、广东省科学技术特等奖等。

主持国家“十一五”、“十五”和“九五”攻关课题、世界卫生组织协作课题等10余项。

先后有13项科研成果获得国家科技进步奖、卫生部、国家教委、广东省科委等各级别奖项；出版专著7本。

2003年的一场非典，让国人认识了钟南山院士，并从他身上看到了责任与担当、学术与济世、危急与从容、沉稳与勇敢——这种医生和科学家既实事求是，又满腔热忱的意志品质。

<<冠心病一本通>>

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>