

<<做自己的心脑血管健康医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心脑血管健康医生>>

13位ISBN编号：9787538452747

10位ISBN编号：7538452745

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：尤心良 著

页数：248

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>

<<做自己的心脑血管健康医生>>

内容概要

《做自己的心脑血管健康医生(附光盘)》作者尤心良写这本书的目的,是想以一个患者的身份,谈谈他的患病经历和感受,利用他在自学中所掌握的一些知识,并吸取众多病友的治疗经验,教给朋友们一些浅显易懂、行之有效的预防和自我检测心脑血管疾病的方法,使您读了他的书以后,能够避免受到心脑血管疾病的伤害,顺利地度过幸福美好的晚年。

他在此需要告诉大家的一个问题是:这本小册子虽是一本科普类的书籍,但它与那些真正的医学保健类的书籍是两码事。

读这样的书您不用担心,只要您能够耐心地读下去,我保证您不但能读得懂,且对您的身体健康具有说不尽的好处。

<<做自己的心脑血管健康医生>>

作者简介

作者尤心良是一位心脑血管疾病患者，而且他的哥哥死于心脑血管疾病。对哥哥病逝的伤痛和对自身健康的关注，激发他产生了解、预防、克服这类顽疾的念头。作者除了坚持自学相关医学知识外，还在生活与工作中，结合自己的亲身体会，将各种导致心脑血管疾病的不良因素与各种发病症状记录下来，多年来积累了丰富而珍贵的原始资料。他将这些资料进行了整理，并最终写作完成了本书。

<<做自己的心脑血管健康医生>>

书籍目录

第一章知己知彼，为心脑血管疾病揭秘

第一节 高了也不行、低了也不行的血压

一、不容忽视的“安全系数”

二、必须正视的“正常生理现象”

三、大脑和心脏受害最为严重的原因

四、心脑血管的鲜明特征

五、动脉粥样硬化为高血压埋下了重磅炸弹

医学知识加油站

正常血压与高血压分期

第二节 高血压对冠状动脉的伤害最大

一、血压波动的危害性

二、引起血压升高的因素

医学知识加油站

高血压的流行病学

第三节 为什么中老年人好发心脑血管疾病

一、愁一愁，白了头

二、缺乏必要的医学常识

三、疾病治疗方面存在误区

医学知识加油站

心脑血管疾病的高发人群

第四节 不良生活习惯是心脑血管疾病的导火索

一、喝大酒、吃大肉、睡大觉

二、说大话、吹大牛、发大火

三、吸烟

四、酗酒

五、赌博

医学知识加油站

心脑血管疾病的成因

第五节 心脑血管疾病也会“男传男，女传女”

一、令人难以置信的遗传比例

二、男传男、女传女现象

三、遗传基因的“超前效应”

四、双层遗传因子对后代的影响

医学知识加油站

我国心脑血管疾病的主要患病危险因素

第六节 家族遗传并非不能预防

第七节 说说“一方水土养一方人”

一、气候变化无常的春秋两季

二、不容忽视的夏季

三、漫长而寒冷的冬季

第八节 性格对心脑血管疾病的影响

医学知识加油站

性格的分类

第九节 环境卫生、工作条件与心脑血管疾病

一、环境卫生对心脑血管疾病的影响

<<做自己的心脑血管健康医生>>

二、工作条件与心脑血管疾病

第二章自我检测和预防, 比治疗更重要

第一节 从侯跃文之死看自我检测的重要意义

第二节 自我检测就是听懂自己身体的“声音”

第三节 一张电影票与一条人命的价值

第一个问题: 人生的遗憾

第二个问题: 应该想开些

第三个问题: 正确对待中老年人的身体健康

医学知识加油站

定期体检

第三章脑血管疾病的自我检测

第一节 常见脑血管疾病分清楚

第二节 高血压的自我检测

一、高血压的症状

二、高血压的自我检测

三、高血压的影响因素

医学知识加油站

高血压的诊断和鉴别诊断

第三节 血稠与血小板凝聚的自我检测

一、血稠与血小板凝聚对人体的主要危害

二、血稠与血小板凝聚的自我检测

三、改善血稠与血小板凝聚的方法

医学知识加油站

具有稀释血液功能的食物

第四节 脑供血不足的自我检测

一、引发脑供血不足的因素

二、脑供血不足的症状

三、脑供血不足的自我检测

第五节 脑动脉硬化症的自我检测

医学知识加油站

脑血管疾病的临床症状

第六节 一过性脑缺血发作的自我检测

第七节 脑血栓发病前的预兆

医学知识加油站

脑血栓形成的病因和发病机制

第八节 脑出血的自我检测

医学知识加油站

脑出血的好发人群

第九节 日常生活中突然出现的异常现象

第四章心血管疾病的自我检测

第一节 心脏病变对人体的具体反应

一、血流不畅、供血不足的表现

二、心率与心律等方面的变化

三、呼吸

四、胸闷、胸痛

医学知识加油站

心脑血管疾病的早期症状

<<做自己的心脑血管健康医生>>

第二节 心绞痛的自我检测

医学知识加油站

心绞痛严重程度的分级

第三节 缺血性心脑血管疾病的特征

一、疼痛

二、麻木

三、人体器官会发生功能性障碍

四、人体器官会发生器质性病变

医学知识加油站

缺血性心脑血管疾病的危险因素

第五章 心脑血管同防与心脑血管同治

第一节 护心健脑是心脑血管疾病患者的第一要务

一、别伤着、别累着

二、别惊着、别吓着

三、学会控制自己的情绪

第二节 如何避免脑血管疾病的发生

医学知识加油站

老人远离心脑血管病的五项注意事件

第三节 我是怎样控制自己血压的

一、遇事不怒

二、就寝前散步

三、少吃荤，多吃素

第四节 可以不吃药的物理降压法

医学知识加油站

血压控制目标值

第五节 疏通“支流”，保护心脑血管健康

一、按摩

二、饭后百步走

三、活动臂膀

第六节 软化血管——使血管重新恢复弹性

第七节 多喝水，多吃菜，可以稀释血液

医学知识加油站

动脉粥样硬化患者的合理膳食

第八节 心脑血管同防，更要同治

第九节 为什么要心脑血管同治

第十节 心脑血管同治的关键是做好六个“戒”

一、戒暴饮暴食

二、戒过度焦虑

三、戒过度愤怒

四、戒过度激动

五、戒过度忧伤

六、戒过度纵欲

第十一节 将心脑血管疾病拒之门外

一、管好你的嘴

二、迈开你的腿

三、看牢你的血压

四、确保心脏的健康

<<做自己的心脑血管健康医生>>

五、抓住疾病的规律性

医学知识加油站

心脑血管疾病患者的日常保健

第六章突发心脑血管疾病的应急处理

第一节 第一原则：头脑冷静，情绪稳定

第二节 第二原则：迅速判断突发疾病的种类

一、从发病时间来判断

二、从发病前症状来判断

第三节 第三原则：牢牢抓住最佳抢救时间

第四节 第四原则：要做好抢救准备工作

医学知识加油站

心脑血管疾病的急救

第七章脑血管疾病患者的康复

第一节 康复的关键：把闲置的“设备”调动起来

第二节 康复期要注意的一些问题

一、忌心情急躁

二、肢体功能锻炼要循序渐进

三、饮食结构合理、保持营养丰富

四、精心护理是病人康复的关键

五、勇于承认现实，走自己的路

第三节 如何防止心脑血管疾病的复发

一、目前的状况

二、什么样的患者康复后不易复发

三、日常生活中要注意的几件事

第四节 心脑血管疾病真的复发了怎么办

一、正视现实，冷静对待

二、热爱生活，绝不消沉

三、寻求对策，不自暴自弃

四、心中有数，注意调理

第八章自我保健常识

第一节 长寿的秘诀

一、常用脑，具有精神寄托的人

二、合理膳食，保证营养供应

三、营养科学莫忘饮水

医学知识加油站

科学的饮水方法

第二节 养生先从“养心”开始

一、什么是养心

二、“六养”、“四少”养生法

三、养心还要把火气降下来

医学知识加油站

坚持“三慢四快”

第三节 “逆行倒施”好处多

一、迅速改变思维方式，缓解精神疲劳

二、降低血脂、稀释血液，促进末梢血液循环

三、意想不到的降低血压作用

四、提高睡眠质量，避免失眠

<<做自己的心脑血管健康医生>>

五、舒筋活血、疏通经络、强身健体

六、消除体内多余脂肪，减轻体重

第四节 中老年朋友择医很重要

一、定时检查身体能防病

二、择医择院有讲究

三、心脑血管疾病患者怎样服药

四、口服降压类药物的注意事项

五、中医、西医哪个更好

医学知识加油站

心脑血管病用药四原则

第五节 直面生活矛盾，快乐坚强地生活

一、家庭纠纷

二、亲人离异

三、孤独无奈

四、病魔缠身

五、不服老

六、不顺眼

七、切莫给自己“设圈套”

<<做自己的心脑血管健康医生>>

章节摘录

版权页：令人遗憾的是，待到你辛辛苦苦地操劳到认为是应该享受幸福生活的时候，待你被时光磨耗得几乎要筋疲力尽、想坐下来认真地喘口气、准备歇息的时候，不知不觉中，脸上已经爬满了皱纹，头发也变白了，背也驼了，疾病偏偏也在此时乘虚而入，突然找上了门……不说别的疾病，仅心脑血管这一类的疾病，在我国，每年就有约几百万的人被其夺去了生命。

而这些人，其中又多是人到中年，事业有成，正该享受人生美好生活的朋友。

过去，死亡率最高的“第一号杀手”是恶性肿瘤，而近几年的资料显示，因心脑血管疾病而死亡的人数逐渐在占据这个位置，成为新的“第一号杀手”。

难道心脑血管疾病，真的像癌症、艾滋病那样可怕吗？

真的是不可救治吗？

我敢对各位朋友说：绝对不是的。

从我近十几年调查研究的资料，以及我得病后将近10年没有复发的经验来看，心脑血管疾病，虽然死亡率和致残率都很高，但是它完全可以通过自我检测与预防，去减少发病率，降低致残率、致死率。这项工作若做得彻底，也是完全能够避免这种疾病的发生的。

即使是得了这种疾病，即使落下后遗症，也并不可怕，如果预防措施做得好，不再复发，照样能够高寿。

有关这方面的实例有很多，在此就不一一列举了。

第二个问题：应该想开些我发现中老年人，尤其是那些目前经济条件还不怎么宽裕的朋友，他们在其他方面，特别是在子女的花销上，往往是在所不惜，显得很大方，而当轮到他自己时，却舍不得吃，舍不得穿。

<<做自己的心脑血管健康医生>>

编辑推荐

《做自己的心脑血管健康医生》：我从患上高血压到现在，已经九年了。这九年中，我深刻地感觉到，对疾病的自我监测和对心脑血管疾病的预防，远远比吃什么药、打什么针更重要。我根据自己学习的心得与患病后的体验，总结出一些与疾病抗争的方法。希望这些方法可以为那些和我患有同样疾病的朋友带来一些帮助，让我们一同战胜疾病。

<<做自己的心脑血管健康医生>>

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>