

<<高血压保健百科>>

图书基本信息

书名：<<高血压保健百科>>

13位ISBN编号：9787543944053

10位ISBN编号：7543944057

出版时间：2010-9

出版时间：上海科技文献

作者：林敬//李国霞

页数：368

字数：300000

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

中国有13亿人，高血压患者目前已经占到了总人口的1 / 10，也就是说，我国每10个人中，就有1个是高血压的受害者。

所以，我国心脑血管疾病已经成为危害人类健康的头号杀手，而高血压又是引起或加重心脑血管疾病的罪魁祸首。

这一庞大的患病基数，可谓步步紧逼，挤兑着健康，扼杀着物质文明带来的生活质量。

尽管高血压的发病原因多种多样，但不健康的生活方式则被公认为是致病的主要原因。

许多人年纪轻轻就糊里糊涂地成了高血压的受害者，甚至丢了性命。

最为可悲的是，高血压患者往往对这一残酷现实抱着消极悲观的态度，慨叹老天的不公。

其实，高血压并不可怕，可怕的是对“高血压”的无知，进而放任高血压对身体的肆虐。

## <<高血压保健百科>>

### 内容概要

高血压，危害人类健康的杀手！

如何才能预防高血压，如何诊断、治疗高血压，如何做好日常保健工作，如何才能战胜高血压呢？赶快翻阅《高血压保健百科》吧，这里将告诉您防治高血压的方方面面、点点滴滴，有专家的细心指导，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，《高血压保健百科》是您居家调养的私人医生和贴心护士！

## <<高血压保健百科>>

### 书籍目录

#### Part 01 高血压，潜伏在你体内的健康杀手

##### 第一节 人体血压，高不成低不就

揭开人体血压的神秘面纱

高血压的基本定义与分类

不同年龄血压理想值计算

血压调节的两种主要方式

糕高血压常见的临床症状

控制高血压，避免并发症的发生

##### 第二节 高血压让健康“后患无穷”

高血压，名副其实的“健康杀手”

血压高，导致多种心脏疾病

小心高血压伤害你的视力

高血压直接威胁脑部健康

高血压，肾脏损害的前奏

高血压影响美满“性生活”

##### 第三节 高血压爱眷恋的主要人群

食成者——摄入食盐越多血压越高

肥胖者——高血压患者的“亲密战友”

老年人——血管弹性弱血压易增高

白领——高血压成为职业病

司机——特殊人群易患高血压

##### 第四节 影响血压升降的主要因素

气候因素是血压升降的外因

遗传因素是血压升降的内因

环境是血压升降的“调节器”

色彩是血压升降的“遥控器”

熬夜是血压升降的“助推器”

让老中医为您的高血压“把脉”

#### Part 02 远离高血压，防查双管齐下

##### 第一节 远离高血压生活的“红灯区”

高血压患者谨防“长时间站立”

看电视，时间长了血压也高了

高血压患者最好不要“搬重物”

高血压患者要和烟草说“拜拜”

过量饮酒，血压升高的“导火线”

常常打麻将，渐渐入祠堂

没有高血压也要早预防

了解病发前的五大“信号”

儿童也需要预防高血压

高血压的三级预防措施

妊娠期很容易出现高血压

学点相应的急救措施

##### 第三节 全面了解高血压的检查项目

高血压患者全面检查的重要性

检查项目一：尿常规检查

## <<高血压保健百科>>

检查项目二：血糖检查

检查项目三：血液生化检查

检查项目四：眼底检查

检查项目五：肾功能检查

检查项目六：超声心动图检查

检查项目七：x线检查

第四节血压测量的注意事项

常见血压计的种类

那些人需要测量血压

测压时应选对时间点

测量血压时必备的条件

自测血压应注意的事项

血压测量误差必有因

Part 03 稳定血压，“医、保”两手准备

第一节 高血压患者必知的求医细节

做一名理智的就医者

求医前应做好六项准备

求医时，谨防走进“五大”误区

选择医生比选择医院更重要

高血压病患者就诊求医选时机

高血压病患者就诊挂号有窍门

看病求医态度要正确

看病时病情叙述应简明

正确回答医生询问

掌握自身应享有的权利

出现这些症状需要入院治疗

学会更快、更好办理入院手续

病愈出院需要注意的事项

第二节春夏秋冬预防保健工作要做好

高血压患者春季保健“消春困”

高血压患者夏季保健“补水分”

高血压患者秋季保健“防卒中”

高血压患者冬季保健“防中风”

Part 04 经络疗法，历史悠久的“降压瑰宝”

第一节 按摩——随身携带的“降压”约囊

手到病除，按摩降压神奇但不神秘

不花钱有奇效的按摩降压法

常用按摩降压的取穴定位方法

按摩百会、攒竹等头部穴位降血压

按摩心、肝等耳部区域降血压

按摩桥弓、大椎等颈肩部穴位降血压

.....

Part 05 中药疗法，标本兼治的“特色降压法”

Part 06 西药疗法，高血压的西医治疗方案

Part 07 泡脚疗法，除湿润肺降血压

Part 08 饮食疗法，好吃又受用的健康降压法

Part 09 运动疗法，身体动起来血压降下去

Part 10 高血压患者的其他常用疗法

## 章节摘录

插图：充足够的水分，即使感觉不太热时也要时时补水，特别是出汗多的情况下更应及时补充饮料，无糖尿病的患者可加大新鲜水果的摄入量，有糖尿病的人，应以清茶或凉开水为主。

高血压患者容易在清晨发生脑卒中和心脏病，有研究认为与夜间缺水有关，所以，半夜醒来时适量饮水，对降低血液黏稠度、预防血栓形成有益。

第二.坚持饮食治疗高血压患者进行饮食治疗，不但要有利于降低血压，同时还要预防或纠正其他的心脑血管病危险因素出现，比如高盐是使血压升高的肯定因素，也是妨碍药物降压的重要因素之一。

因此，高血压患者每日盐摄入量应控制在5克以下，同时提高摄入含钾丰富的食品。

具体办法是：将膳食中的盐包括所有食物中的钠折合成盐，减少到每天平均4~6克；多吃新鲜蔬菜水果，番茄（西红柿）、芹菜、包心菜、黑木耳等食物含有丰富的钾离子与柠檬酸，可以降低血脂；西瓜、山楂、猕猴桃等水果含有钾离子与维生素PP（烟酸），可以改善血管弹性；增加豆类制品对血压的降低有好处。

多吃动物蛋白，动物蛋白也能够改善血管弹性，营养丰富而且利于吸收，例如鱼、虾等动物蛋白可以去脂，防止动脉硬化，还可以抗血栓。

控制膳食中的脂肪及多吃谷类主食，膳食中应限制动物脂肪的摄入，烹调时多采用植物油；每天饮牛奶250毫升，吃鸡蛋每周不超过4个。

高胆固醇饮食容易导致动脉粥样硬化，故摄入过多胆固醇对防治高血压病不利。

第三。

保证正常睡眠研究证明，人们只有在睡眠中才会出现血压下降，应保持血压的昼夜规律。

高血压患者夏天夜间睡眠质量下降时，会出现夜间血压升高而加重心脑血管的损害。

因此，患者一定要做好防暑降温工作，保证正常睡眠；同时，夏天可选用长效而对正常血压影响不大的生理性降压药物，确保夜间血压正常，以保护心、脑、肾的健康。

## <<高血压保健百科>>

### 编辑推荐

《高血压保健百科》：生意需要经营，我们可以雇人；财富需要管理，我们可以委托人！  
健康需要打理，但我们却不能将生命“全托”给别人。

我的健康我做主，自己才是最好的医生。

只要患者朋友能按照书中的指导去做，并与医生密切配合，做好病情的监测和管理，就完全可以战胜高血压，享受幸福美好的人生。

内容丰富，治病防病保健+图文并茂，好懂好用好看，专家指导，科学实用安全+细心贴心，省时省力省钱，全程健康教育最新模式，防治慢性病，自己是最好的医生。

肾病家庭保健，首选读物。

选礼选贴心，送礼送健康。

赠精美挂图。



<<高血压保健百科>>

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>