

<<高血压养生保健知识999问>>

图书基本信息

书名：<<高血压养生保健知识999问>>

13位ISBN编号：9787543944114

10位ISBN编号：7543944111

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：关书军

页数：367

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>

## <<高血压养生保健知识999问>>

### 内容概要

您还在因此而恐惧吗？

您还在为预防而无所适从吗？

这里高血压知识问答999，为您量体裁衣、解疑答惑。

本书以问答形式介绍高血压的相关知识，简洁明了，通俗易懂，融科学性与实用性一体，是家庭必备的健康保健书。

书籍目录

第一章 基础知识第二章 检查诊断第三章 特殊人群第四章 饮食保健第五章 日常起居第六章 心理调节第七章 自我保健第八章 用药常识第九章 治疗常识第十章 预防措施第十一章 并发症第十二章 营养食谱

## <<高血压养生保健知识999问>>

### 章节摘录

有一项调查显示,我国健康的青年人在安静状态时的收缩压为13.

3.

16千帕(100.

120毫米汞柱),舒张压为8-10.

7千帕(60~80毫米汞柱)。

进入中年以后,收缩压会随年龄增长而缓慢升高,但是,不论任何年龄,收缩压应小于18.

7千帕(140毫米汞柱),舒张压应小于12千帕(90毫米汞柱)。

如果是血压大于或等于18.

7/12千帕(140/90毫米汞柱),就会使患心脑血管等疾病的可能性大幅上升,这时就要诊断为高血压病;血压小于12/8千帕(90/60毫米汞柱),又可使重要器官的供血量减少而出现不适,症状严重的还会危及生命。

但这也不是绝对的,比如说,有些人天生血压偏低,但未出现不适症状,那么即使血压低于12/8千帕(90/60毫米汞柱),也不认为血压不正常。

同大多数生物的生命现象一样,人类在一天内也有周期性变化的特性。

例如,激素的分泌,一般情况下,早晨处于抑制状态,正午开始增加,午后达到高峰。

人的血压也是如此,不论是正常血压还是高血压病患者,冬天血压一般比夏天高,这是季节性波动。

昼夜24小时内血压也处于波动中,上午9~10时血压最高,以后慢慢下降,直到夜间睡眠时血压降到最低点,差值可达5.

33千帕(40毫米汞柱),睡醒时血压可上升2.

6千帕(40毫米汞柱)左右。

起床后,血压逐步升高,这时最易诱发冠心病猝死。

这种昼夜24小时的血压波动,主要与人体血浆去甲肾上腺素水平的变动和压力感受器的敏感性有关。

血浆中去甲肾上腺素水平的波动与血压波动是平行的,但是压力感受器敏感性高,神经抑制有效时,血压波动就小,如老年人由于压力反射敏感性较低,血压波动就较大。

此外,吸烟、饮酒、饮咖啡及情绪激动等因素也会引起血压一时性波动。

.....

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>