

<<高血压自我管理一本通>>

图书基本信息

书名：<<高血压自我管理一本通>>

13位ISBN编号：9787548405450

10位ISBN编号：7548405456

出版时间：2011-7

出版时间：哈尔滨出版社

作者：杨佳，孟路 主编

页数：312

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>

<<高血压自我管理一本通>>

内容概要

高血压在十大死亡疾病中排名第二，被称为中老年朋友健康的第一杀手。

我国现有高血压患者1.6亿，发病率在世界居于首位。

在我国，高血压普遍存在着“三高”（患病率高、死亡率高、残疾率高）和“三低”（知晓率低、治疗率低、控制率低）的特点。

高血压不是一种独立的疾病，它是脑卒中、冠心病、肾功能衰竭和眼底病变的危险因素，高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾病。

因此，无论是高血压患者，还是高血压高危人群，都应当引起高度重视。

这本《高血压自我管理一本通》由杨佳和孟路主编，结合广大读者的需要，以通俗的文字分别对高血压的病因、临床表现、鉴别诊断、用药治疗、预防保健、配餐饮食、日常护理等作了全面系统的阐述，将权威的最佳的治疗高血压的成果奉献给广大患者及其家属，告诉他们如何在家进行自我管理和康复治疗，从而使患者达到健康降压、稳压的目的。

《高血压自我管理一本通》内容丰富，方便实用，是寻常百姓家庭防治高血压的理想读物。

<<高血压自我管理一本通>>

书籍目录

- 第一章 揭开高血压的真实面纱
 - 全面认识高血压，远离认知误区
 - 明察致病因素，不做高血压偏爱人群
 - 了解主要症状，做到心中有数
 - 为什么说高血压是健康的“头号杀手”
- 第二章 科学检查，正确自测
 - 知晓高血压的假象，提高自查监测意识
 - 掌握测压知识，确定自己是否血压升高
 - 等级划分，依期观察有目标
- 第三章 坚持服用降压药，治疗高血压
 - 为什么要坚持服用降压药，其意义是什么
 - 治疗高血压用药，要明确哪些原则
 - 常用降压药物的分类和使用方法
 - 药物治疗高血压常会出现哪些问题
 - 针对年龄和并发症，高血压有不同的治疗方式
- 第四章 辨证论治，合理运用
 - 辨证论治，中药疗法要慎重
 - 常饮中药降压茶，辅助治疗效果好
 - 睡卧药枕，安神醒脑精神好
 - 睡前泡足，畅气通血好处多
 - 巧施针刺，补虚泻实来降压
 - 坚持按摩，头痛眩晕明显改善
 - 刮痧改善血液微循环，促使血压往下降
 - 拔罐治疗高血压
 - 梳头活血，防治高血压
 - 敷贴穴位，辅助治疗轻症患者
 - 磁穴辅疗，明显降压
 - 沐浴温泉和日光，治疗早期高血压
- 第五章 科学膳食，美食滋补
 - 察味识性，食材要与患者相宜
 - 降压饮食烹调有讲究
 - 少吃盐，治疗高血压的关键
 - 多食用含微量元素的食物
 - 多吃新鲜瓜果菜蔬，预防保健有门道
 - 饮食调理，摄入蛋白质要适量
- 第六章 合理运动，健康舞动生命
 - 适度运动有降低血压的作用
 - 高血压患者怎样运动较合适
 - 高血压患者适宜的运动
 - 身体较为虚弱的患者可以选择缓慢运动
 - 利用琐碎时间巧降压
 - 其他运动降压疗法
- 第七章 放宽心胸，保持平和心态
 - 调整心态、保持心境平和是血压稳定之道
 - 放松精神，扔掉心理包袱

<<高血压自我管理一本通>>

减少情绪波动，不动气，焕发旺盛的生命力

接受艺术熏陶，激发生命活力

第八章 起居有常，养成良好的生活习惯

从细节做起，养成良好的生活习惯

控制体重，是日常控制血压的第一要务

第九章 顺应气候变化，健康自然来

春季万物复苏，小心血压升高

夏季烈日炎炎，降压保健须当心

秋季天干物燥，不让血压波动最关键

冬季天寒地冻，预防工作是关键

第十章 监护得当，拯救生命

走出在家治疗的误区

清晨是高血压患者最危险的时刻

高血压患者发生异常反应的处理

高血压急症的处理措施

第十一章 详察病情，按症诊疗

妊娠高血压的防治方案

其他高血压并发症的防治方案

<<高血压自我管理一本通>>

章节摘录

版权页：插图：越是血压高的人，排便时用力所造成的血压波动幅度就越大，那么发生心肌梗死和中风等疾病的危险也会增大。

为了抑制血压的大幅度波动，我们在平时就要注意保持大便通畅。

此外，如厕时的动作要尽量舒缓。

保持大便通畅首先要从饮食入手，饮食要多样化，多食蔬菜、水果有利于通便，其次要养成按时排便的习惯，切忌有便强忍；再者是大便时不宜强力努挣，否则易引起血压升高。

有便秘症状的患者，可作保健按摩通便。

方法是：在晚上睡前或早上起床后作按摩，先将两手掌摩擦生热，把左手掌放在右手背上，右手掌放在上腹部心窝处，先由左向右旋转按摩15次，然后再由右向左旋转15次，依上法在脐部左右旋转按摩15次，然后在下腹部依上法左右旋转按摩15次，作完上、中、下腹部的按摩后，再从心窝部向下推，直至耻骨联合处，作20次左右。

同时将肛门收缩数十次，此外还可辅以药物治疗，收效更好。

另外，高血压患者也应该注意小便的通利。

小便是排除水液代谢糟粕的主要途径，保持小便清利、洁净，表明人体水液代谢正常。

对高血压患者而言，小便的通利是非常重要的，因为小便不利，水钠潴留，是血压升高的一个重要原因。

在治疗高血压的药物中，有一类就是利尿降压药。

保持小便通畅，首先要从饮食入手，少食、素食，食久后饮、饮必待渴等，是保持小便清利的重要方法。

其次要及时排尿，不要强忍不解，久忍小便可致排尿时淋漓不尽或尿时疼痛。

有一种“排尿性晕厥”的病症，即在排尿时由于血管舒张和收缩障碍，造成大脑一过性供血不足导致突然晕倒，其原因与排尿时过度用力、体位的突然改变是有关系的。

饮酒后或睡醒后在卫生间里小便比较容易引起这种症状。

为避免这种情况，半夜醒来去厕所时应放慢动作，或将便盆放在床边，小便时尽量采取坐位或蹲位，马桶旁边备一把椅子也很有用。另外，晚上比白天更容易出现排尿时的血压变动。

尤其是在冬天的晚上，因为半夜起床很麻烦，所以往往是在忍无可忍的情况下才会去排尿，结果有人会因此晕倒在厕所里。

<<高血压自我管理一本通>>

编辑推荐

<<高血压自我管理一本通>>

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>