

<<高血压病>>

图书基本信息

书名：<<高血压病>>

13位ISBN编号：9787560838588

10位ISBN编号：7560838588

出版时间：2009-1

出版时间：同济大学出版社

作者：谢英彪 编

页数：195

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>

<<高血压病>>

前言

中年期大致从30~60岁,是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的,是由青年向老年过渡的阶段,也是人生的鼎盛时期。

中年人一方面在事业上处于成熟和上升时期,另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。

因此,中年人具备一定的保健养生、防病治病知识是有益的。

由于中年人事业繁忙,对自己的身体健康往往有所忽视,甚至无暇顾及,以至于一些常见病症不能被及时发现、早期诊断,这就使某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等的病情日趋加重或发生突变。

中年人担负着工作与家庭的重任,对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。

其实,中年人的生理功能正由盛转衰,生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等正在下降,心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉地逐渐减退。

步入“多事之秋”的中年人容易患各种疾病,症状却常常容易被忽视或因工作繁忙而被掩盖,因而不易做到早期发现和治疗。

中年人由于在社会和家庭中所处的特殊地位,不得不担负起沉重的担子。

繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳,常常成为疾病的诱发因素。

中年人满以为可以用自己的精力、体力来克服这些紧张和疲劳,但这并不能消除疾病,相反积劳成疾,常常诱发各种疾病的发生。

医学专家认为,中年人要合理增加营养,加强体育锻炼,无论是脑力劳动者还是体力劳动者,势必耗费较多的蛋白质及各种维生素,若不及时补充营养,身体就会一天天垮下去。

因此,要科学合理地安排一日三餐;荤素搭配,粗细粮搭配,酸碱搭配,多食新鲜蔬菜、水果;每天至少要抽出半小时来锻炼身体,以有氧运动为好,如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。

中年人改变一切不健康的生活方式,如吸烟酗酒,高糖、高脂肪的摄入及娱乐无度等。

此外,减少不必要的应酬,学会张弛有度、有规律地生活。

中年人要学会生活“优选法”,一举多得,事半功倍。

如尽可能地骑车或步行上班;在音乐声中做家务,在娱乐活动中广交朋友,排遣寂寞、烦恼和忧愁,达到身心舒畅。

中年人尽可能除掉烦恼和忧伤,保持乐观开朗的情绪。

有了烦恼忧愁,不要闷在心里,可找一二个知己一吐为快,也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、下棋、旅游等乐而忘忧,保持心理平衡,须知,心情愉快是保持健康的第一要素。

很多老年性疾病,不是到了老年之后才发生的,而是从中年时期就出现老年病的早期症状。

如果从中年起就重视预防、保健,到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。

有感于中年人加强自身保健的重要性,我们组织相关临床医生和养生保健专家,针对中年人的一些常见病、多发病,集体编写了这套《中年保健养生防病治病有问必答》系列丛书,该丛书包括《高血压病》、《应对更年期》、《高脂血症》、《脂肪肝》、《骨质疏松症》、《失眠》、《慢性疲劳综合征》、《性功能减退》、《健康与美容杀手:便秘》和《防癌抗癌》十个分册,较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。

相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益,受益匪浅。

最后祝愿每一位中年朋友都能身体健康,家庭幸福,生活快乐,事业有成。

谢英彪 2008年8

<<高血压病>>

内容概要

中年人的人生已经过半，高血压病这一人类的天敌也开始盯上了这一群体。本书以问答形式介绍了高血压病的基本知识和预防常识，重点介绍了高血压病的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法、精神调补方法。本书是一本全面反映高血压病防治新成果的科普读物，内容融会中西而详尽，文字通俗简洁而明了，具有科学性、实用性和可读性强的特点。本书适合具有高中以上文化程度的广大中年读者阅读。

<<高血压病>>

作者简介

谢英彪，南京中医药大学第三附属医院南京市中医院教授，主任医师。
金陵名医馆内科专家，南京市继承名中医学术经验指导老师，国际东方药膳食疗学会（香港）副会长兼江苏分会会长。
中华中医药学会营养药膳专家分会常务理事，南京养生康复分会主任委员，南京自然医学会常务理事兼营养食疗分会主任委员，香港现代中医进修学院客座教授，日本本草药膳学院客座教授。
擅长诊治胃肠病，对养生康复有深入研究，在食疗药膳方面造诣颇深。
曾多次赴港、台地区及日本讲学。
主编出版《实用药膳良方丛书》等专著8部及科普著作百余部，获科技进步奖、优秀图书奖15项。
2006年获“全国百名中医药科普专家”称号，2007年获“全国突出贡献科普作家”称号。

<<高血压病>>

书籍目录

前言一、认清高血压病的危害1.何谓“全国高血压日”2.高血压病是中年人的健康大敌吗3.高血压有什么危害性4.什么是高血压病的“三高三低”5.什么是原发性高血压6.什么是继发性高血压7.高血压病是如何分级的8.什么叫绝经期高血压9.什么是肥胖性高血压10.什么是高血压危象11.临界高血压是怎么回事12.什么叫顽固性高血压13.为什么不可轻视单纯收缩期高血压14.什么是急进型恶性高血压15.高血压病患者何时易发病16.高血压时颈动脉有哪些病变17.什么是医源性高血压18.高血压与高血压病是一回事吗19.瘦子就不会患高血压了吗20.中医认为高血压病的发病机制是什么21.中医对高血压病如何辨证分型二、高血压病因知多少1.患高血压病的原因有哪些2.缺钙也会引起高血压吗3.继发性高血压病的发病原因有哪些4.血压居高不下是何因5.结缔组织病能引起高血压吗6.嗜铬细胞瘤是怎样引起高血压的7.环境因素与高血压病有关系吗8.吸烟、饮酒与高血压病有关系吗9.人的性格与高血压有关吗10.高血压病有精神因素吗三、症状与诊断1.高血压病有哪些常见临床表现2.缓进型高血压病有何临床表现3.急进型高血压病有何临床表现4.高血压危重症有何临床表现5.出现哪些症状预示要发生脑卒中6.高血压病的眼底改变是什么7.高血压病的诊断标准是什么8.怎样对高血压病危险度进行评估9.高血压病患者应做哪些化验10.高血压病患者为何要做血糖化验11.高血压病患者为何要做心电图检查12.高血压病患者为何要做胸部X线检查13.高血压病患者为何要做眼底镜检查14.高血压病患者为何要做微循环检查15.高血压病患者检查血液黏度的意义何在16.高血压病患者为何要做肾图、腹平片、肾B超等检查17.数字减影血管造影对诊断高血压病有何意义18.高血压病患者为何要做超声心动图检查19.高血压病患者为何要做血浆肾素化验20.高血压病患者为何要做24小时动态血压监测21.高血压病患者为何要定期测量血压四、高血压病与相关病症1.高血压有哪些并发症2.高血压病对脑有何损伤3.高血压脑卒中时会出现什么症状4.高血压病对肾脏有何损伤5.高血压病对心脏有何损伤6.高血压病对眼底有何损伤7.高血压病与高黏滞血症有何关系8.急性肾小球肾炎引起的高血压在临床上有何特点9.慢性肾小球肾炎引起的高血压有何特点10.慢性肾盂肾炎为什么会伴有高血压11.高血压病与糖尿病有何关系12.老年痴呆是否与高血压有关13.什么是靶器官及并发症五、高血压病重在预防1.高血压病能预防吗2.什么是高血压病的一级预防3.何谓高血压病的二三级预防4.预防高血压病要注意什么5.吃喝中如何预防高血压6.中年妇女预防高血压有何特殊性7.防治成人高血压病为何要从娃娃抓起六、高血压病的中西医防治1.高血压病的治疗原则是什么2.一级高血压病患者如何治疗3.二三级高血压病患者如何治疗4.什么是高血压阶梯疗法5.什么是高血压病的自助餐疗法6.急进型恶性高血压怎样治疗7.如何正确服用复方降压片8.血压高又痛风时如何选择药9.为什么高血压病需要长期治疗10.短、中、长效降压药各有什么特点11.怎样治疗高血压伴肾损害12.哪些降压药有助于保护肾脏13.高血压心脏病的治疗目标是什么14.如何治疗高血压危象15.维生素能预防高血压吗16.锌、硒、铜等微量元素对血压有何影响17.什么是高血压病治疗的个体化原则18.联合降压治疗的原则是什么19.降压药物联合应用有哪些优点20.哪些降压药物可以联合使用21.降压药物不能与哪些药物合用22.高血压病非药物治疗方法有哪些23.降压药能停药吗24.中、老年高血压病患者为何要慎用利血平25.降血压药的使用为何要因人而异26.为什么不宜经常更换降压药物27.高血压病患者血压降到什么水平最适宜28.常用降压药物有哪些29.常用13受体阻滞剂有哪些30.高血压病患者如何选用受体阻滞剂31.受体阻滞剂的不良反应有哪些?如何预防及处理32.常用钙拮抗剂的作用特点及用法如何33.钙拮抗剂适用于治疗哪几种高血压34.常用钙拮抗剂有哪些不良反应35.常用于降血压的血管紧张素转换酶抑制剂有哪几种36.血管紧张素转换酶抑制剂可治疗哪几种高血压37.血管紧张素转换酶抑制剂治疗高血压有哪些优点38.血管紧张素转换酶抑制剂有哪些不良反应39.常用的血管紧张素受体阻滞剂有哪些40.常用的受体阻滞剂有哪些41.其他常用降压药物有哪些42.高血压病患者都可以服用复方降压片吗43.降压药物控释、缓释制剂的特征和优点有哪些44.舌下含服硝苯吡啶为什么可以治疗高血压急症45.高血压病患者服用阿司匹林有何益处46.高血压病患者应注意的药物有哪些47.服降压药后头晕是怎么回事48.降压药有哪些不良反应49.为什么高血压病患者应慎服避孕药50.高血压病患者服药要注意哪些禁忌51.高血压病患者如何掌握阶梯用药法52.为什么临睡前勿服降压药53.降压药物可能出现的四个综合征是什么54.单纯收缩期高血压如何治疗55.选用降压药物为什么要注意并发症56.高血压病并发冠心病如何治疗57.高血压病伴有心律失常如何治疗58.高血压病并发高脂血症时应如何治疗59.痛风伴高血压治疗时应注意什么60.伴有糖尿病的高血压病患者怎样选择降压药61.高血压伴肥胖者如何治

<<高血压病>>

疗62.高血压病患者脑卒中后如何降压63.高血压脑出血如何综合治疗64.哪些高血压病患者可以手术治疗65.高血压病患者鼻出血怎么办66.怎样才能使在降压的同时使肾脏得到保护67.哪些降压药物容易引起直立性低血压68.影响高血压预后的因素有哪些69.如何正确地选用中成药治疗高血压70.服中药应注意哪些问题71.治疗高血压病的常用内服方剂有哪些72.如何用单味中草药治疗高血压病73.中药外治高血压病的妙方有哪些74.治疗高血压病的常用药膳有哪些75.怎样用针灸治疗高血压病76.怎样选用药枕降压催眠77.高血压病如何进行按摩治疗78.如何用刮痧治疗高血压病79.高血压病患者如何按摩足部反射区80.泡脚降压方有哪些81.敷足降压方有哪些七、饮食调理高血压病1.高血压病患者如何合理膳食2.高血压病患者的饮食要注意什么3.高血压病患者应注意清晨饮水4.更年期高血压病患者如何选择膳食调理5.高血压病患者为何要少喝鸡汤6.高血压病患者能进补吗7.高血压病患者为何要吃低盐饮食8.高血压病患者为什么要限盐补钾9.高血压病患者为何要戒烟限酒10.高血压病患者如何安排饮食11.如何控制高血压病患者的摄入热量12.高血压痛风患者的饮食如何科学安排13.高血压病患者的进补原则14.中医食疗在防治高血压病方面有哪些作用15.饮茶对血压有何影响16.高血压病患者能喝咖啡吗17.调补高血压病的茶饮有哪些18.调补高血压病的粥疗方有哪些19.调补高血压病的汤羹有哪些20.调补高血压病的菜肴有哪些21.调补高血压病的主食有哪些22.调补高血压病的羹饮有哪些23.调补高血压病的果菜汁有哪些八、起居调治高血压病1.如何提高高血压病患者的生活质量2.高血压病患者的生活中要注意什么3.高血压病患者夜间应注意什么4.高血压病患者如何预防便秘5.高血压病患者如何安度夏季6.寒冷天气高血压病患者需注意什么7.高血压病患者洗澡时需注意什么8.高血压病患者如何学会观察血压变化9.高血压病患者为什么要少做深呼吸10.高血压病患者外出旅游应注意什么11.高血压病患者如何进行森林浴12.高血压病患者如何药浴调压13.高血压病患者可以继续工作吗14.脑卒中后遗症如何进行功能康复15.音乐疗法有利于高血压病康复16.高血压病患者怎样自我护理17.高血压病患者如何合理安排性生活18.中、老年高血压病患者的生活有哪些禁忌九、高血压病患者动起来1.医疗体育对防治高血压病有何作用2.高血压病患者的医疗体育方法有哪些3.高血压病患者运动锻炼应注意什么4.高血压病患者为什么要适量运动5.高血压病患者如何控制运动量6.高血压病患者如何游泳锻炼7.高血压病患者为何不宜冬泳8.高血压病患者如何做甩手操9.高血压病患者如何做坐椅健身操10.高血压病患者如何做降压操11.高血压病患者如何做三段降压操12.高血压防治操怎么做13.打太极拳能降血压吗14.高血压病患者如何练习强壮降压功15.高血压病患者如何做放松降压功16.选用医疗气功降压要注意什么十、精神调补治高血压病1.精神因素是如何导致血压升高的2.社会心理因素对血压有什么影响3.高血压病患者应保持怎样的精神状态4.高血压病患者怎样保持正常情绪5.高血压病患者怎样调节心理平衡6.高血压病患者如何精神调养7.“白大衣高血压”是否需要治疗8.高血压病是否需要心理治疗9.高血压病患者如何保持心理稳定10.为什么要重视心理咨询11.心理疗法如何帮助治疗高血压病12.高血压病患者如何选用音乐疗法13.高血压病患者如何选用舞蹈疗法14.高血压病患者如何选用书画疗法15.高血压病患者如何选用花卉疗法16.高血压病患者如何选用梳头疗法17.调整心理平衡能预防高血压吗

<<高血压病>>

章节摘录

1. 高血压病有哪些常见临床表现 高血压病根据起病缓急和病情进展情况,临床上分缓进型高血压病和急进型恶性高血压病两种。缓进型高血压病比较多见,约占95%,起病隐匿,病情发展缓慢,病程长达10~20年以上,早期常无任何症状,偶尔体检时发现血压升高,个别患者可突然发生脑出血,此时才被发现高血压。高血压往往是收缩压和舒张压均高,起初血压波动较大,易在精神紧张、情绪波动或劳累后增高,去除病因或休息后血压能降至正常。随着发展,高血压经休息不能转为正常,需要服降压药治疗,收缩压明显升高,常提示动脉硬化。早期高血压病患者可表现头痛、头晕、耳鸣、心悸、眼花、注意力不集中、记忆力减退、手脚麻木、疲乏无力、易烦躁等症状,这些症状多为高级神经功能失调所致,其轻重与血压增高程度可不一致。

后期血压常持续在较高水平,并伴有脑、心、肾等靶器官受损的表现。这些器官受损可以是高血压直接损害造成的,也可以是间接地通过加速动脉粥样硬化性疾病产生而造成的。这些靶器官受损的早期可无症状,最后导致功能障碍,甚至发生衰竭。如高血压引起脑损害后,可引起短暂性脑血管痉挛,使头痛头晕加重,一过性失明,一侧肢体活动失灵等,持续数分钟或数小时可以恢复,也可发生脑出血。对心脏的损害先是心脏扩大,后发生左心衰竭,可出现胸闷、气急、咳嗽等症状。当肾脏受损害后,可见夜间尿量增多或小便次数增加,严重时发生肾衰竭,可有尿少、无尿、食欲不振、恶心等症状。

2. 缓进型高血压病有何临床表现 缓进型高血压病起病隐匿,病情发展缓慢,病程较长,可达数十年,多见于40岁以上的人,早期患者血压波动,血压时高时正常,在劳累、精神紧张、情绪波动时易有血压升高,休息、去除上述因素后,血压常可降至正常。随着病情的发展,血压可逐渐升高并趋向持续性或波动幅度变小。患者的主观症状和血压升高的程度可不一致,约半数患者无明显症状,只是在体格检查或因其他疾病就医时才发现有高血压,少数患者则在发生心、脑、肾等器官的并发症时才明确高血压病的诊断。

<<高血压病>>

编辑推荐

《高血压病》适合具有高中以上文化程度的广大中年读者阅读。

高血压病是中年人的健康大敌吗？

高血压有什么危害性？

吸烟、饮酒与高血压病有关系吗？

人的性格与高血压有关吗？

高血压病患者为何要定期测量血压？

高血压病与糖尿病有何关系？

高血压病能预防吗？

为什么高血压病需要长期治疗…… 高血压病因知多少，我们需要认清高血压病的危害，本书以问答形式介绍了高血压病的基本知识和预防常识，重点介绍了高血压病的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法、精神调补方法。

<<高血压病>>

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>