

<<血管性疾病预防知识问答>>

图书基本信息

书名：<<血管性疾病预防知识问答>>

13位ISBN编号：9787565902925

10位ISBN编号：7565902926

出版时间：2012-1

出版单位：北京大学医学出版社有限公司

作者：王宏宇 主编

页数：105

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>

<<血管性疾病预防知识问答>>

内容概要

什么是血管性疾病？
原发性血管性疾病分为哪几类？
哪些疾病属于血管性疾病？
血管性疾病的危害有哪些？
血管急症有哪些？
人体必需的营养素对血管有益吗？
如何通过合理膳食维护血管健康？
健康人每天吃多少油才合适？
油吃多了对血管有哪些危害？

.....

王宏宇主编的《血管性疾病预防知识问答》一一回答了上述问题，重点介绍通过改善生活方式预防血管性疾病，即血管性疾病的一级预防。

<<血管性疾病预防知识问答>>

书籍目录

- 1.什么是血管性疾病？
- 2.原发性血管性疾病分为哪几类？
- 3.哪些疾病属于血管性疾病？
- 4.血管性疾病的危害有哪些？
- 5.血管急症有哪些？
- 6.人体必需的营养素对血管有益吗？
- 7.如何通过合理膳食维护血管健康？
- 8.健康人每天吃多少油才合适？
油吃多了对血管有哪些危害？
- 9.为什么要吃食盐？
食盐过量对血管有何损害？
- 10.为什么要预防动脉硬化？
- 11.预防动脉硬化的饮食措施是什么？
- 12.预防动脉硬化是否不能摄入胆固醇？
- 13.酒能活血化淤，多饮酒是不是可以预防动脉硬化？
饮酒量以多少为宜？
- 14.眼皮上也会出现动脉硬化信号吗？
- 15.戒烟对血管健康重要吗？
- 16.规律运动有什么血管保护作用？
- 17.控制体重对血管有什么重要性？
- 18.如何预防心脑血管疾病？
- 19.如何通过减少食盐摄入量保护血管？
- 20.世界卫生组织推荐的心血管疾病预防性食谱的原则是什么？
- 21.为什么要关注女性心血管健康？

<<血管性疾病预防知识问答>>

- 22.为什么维护血管健康要从儿童抓起？
- 23.预防心血管疾病为什么要增加膳食纤维的摄入？
- 24.鱼油对预防心脑血管疾病有什么作用？
- 25.什么是冠状动脉粥样硬化性心脏病？
- 26.为什么要预防冠心病？
- 27.什么是冠心病的三级预防？
- 28.冠心病的一级预防包括什么？
- 29.预防冠心病为什么要注重易患危险因素？
- 30.预防冠心病需要改善哪些生活方式？
- 31.饮食习惯与冠心病有什么关系？

.....

<<血管性疾病预防知识问答>>

章节摘录

版权页：插图：38.冠心病患者如何通过科学睡眠来预防发病？

答：冠心病患者在睡眠方面应注意：睡前保健：晚餐应清淡，食量也不宜多，可配些汤类，不要怕夜间多尿而不敢饮水，饮水量不足可使夜间睡眠期间血液黏稠，引起血管堵塞；睡前娱乐活动要有节制，看电视时间不宜过长，也不要看内容过于刺激的节目，否则会影响睡眠；按时就寝，养成上床前用温水烫脚的习惯，然后按摩双足心，促进血液循环，有利于解除一天的疲乏。

睡眠体位：冠心病患者宜采取头高脚低的右侧卧位。

右侧卧位睡眠会使全身肌肉松弛，呼吸通畅，心脏不受压迫，并能确保全身在睡眠状态下所需的氧气供给，有利于大脑得到充分休息，减少心绞痛的发生。

睡眠时头高脚低可减少回心血量，也可大大减轻心脏负荷，有利于心脏充分“休息”。

晨醒时刻：清晨是冠心病患者心绞痛、心肌梗死的多发时刻，而最危险的时刻是刚醒来的一刹那。

<<血管性疾病预防知识问答>>

编辑推荐

《血管性疾病预防知识问答》是中国血管健康行科普系列丛书和“首都十大疾病科技成果推广项目”科普系列丛书之一。

<<血管性疾病预防知识问答>>

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>