

<<降血压的智慧>>

图书基本信息

书名：<<降血压的智慧>>

13位ISBN编号：9787802039384

10位ISBN编号：780203938X

出版时间：2010-5

出版时间：吴升平、滑蓉蓉 中国妇女出版社 (2010-05出版)

作者：吴升平，滑蓉蓉 著

页数：209

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>

## <<降血压的智慧>>

### 前言

高血压曾形象地被比喻为人类的隐形杀手，它严重威胁人类的生命和健康。

据临床统计，目前我国的高血压患者已近2亿之众，这一庞大的患病人群因高血压的困扰不得不反复求医问药，在很大程度上降低了生命的质量。

其实，高血压是可防可治的慢性疾病，与不良生活方式密切相关，如果能运用科学的方法有效地控制血压水平，即可降低心、脑、肾等疾病的患病风险，避免功能性的损害，提高健康水平。

临床研究证实，收缩压每下降10mmHg，患冠心病的风险就可下降30%，脑卒中的死亡风险可下降40%。

令人痛心的是，我国居民对于高血压的知晓率、控制率仅为20%~30%，而脑卒中的致残率却高达70%。

高血压如此横行，给社会及家庭造成的经济损失和精神负担是令人触目惊心的。

作为临床医生，笔者根据数十年的临床经验和科研成果，愿以微薄之力，从控制高血压的实用性、可操作性方面入手，力图用通俗的语言介绍控制血压的理念、方法和措施，为高血压的非药物治疗提供科学的、可行的行为指导。

## <<降血压的智慧>>

### 内容概要

《降血压的智慧》可以帮助读者解决如下问题：家庭自测血压容易出现哪些问题，如何解决：特殊人群怎样测量血压，什么是“白大衣高血压”，老年人怎样选择降压药，冠心病、心衰患者怎样选择降压药，糖尿病患者怎样选择降压药，吃对哪些食物可以降血压，运动降压有哪些良方，身边的物理降压法，放松疗法与自然疗法就在你身边。

<<降血压的智慧>>

作者简介

吴升平，北京市神经外科研究所流行病室副主任，北京天坛医院主任医师，硕士研究生导师。  
中国医学科学院神经科学评审专家，北京市高级技术职务评审专家，北京市科学技术协会突出贡献医学专家。

北京市脑血管病防治协会理事，《中国实用神经疾病》杂志副主编，任多家杂志编委。

承担国家“八五”“十一五”攻关研究课题14项。

师承北京市名老中医。

擅长用中西医结合的方法诊治脑血管等神经系统疾病及疑难杂症。

荣获联合国中国国家分部科技之星等成果奖6项。

发表学术论文40余篇、医学科普文章60余篇，著有《老年流行病学》等专著三部。

滑蓉蓉，医学硕士，毕业于首都医科大学·北京市神经外科研究所，专业方向为神经系统流行病学。

## &lt;&lt;降血压的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

血压是否高不能靠感觉 / 怎样解决家用血压计出现的问题1.水银柱式血压计 / 22.电子血压计 / 23.气压表式血压计 / 44.水银柱式血压计常见问题及处理方法 / 4 怎样测量血压才准确 / 51.基本方法要正确 / 5相关知识链接：高血压水平的定义和分级 / 72.掌握血压值的波动规律 / 83.了解影响血压的相关因素 / 8 特殊人群怎样测量血压 / 101.哪些孩子需要测量血压 / 102.老年人测量血压应注意哪些问题 / 123.孕妇怎样测血压 / 134.什么是“白大衣”高血压 / 145.怎样辨别颈椎病性高血压 / 16 血压监测对诊断哪些疾病有作用 / 181.偶然测得的血压有用吗 / 182.为什么要进行24小时血压监测 / 183.怎样看待家庭与医院测量血压的差异性 / 194.脉压差可以窥病症 / 205.坐位与卧位测量血压有区别吗 / 22相关知识链接：体位性低血压 / 23 了解高血压易感人群 / 231.老年人 / 232.肥胖者 / 243.嗜好烟酒者 / 244.生活在噪声环境中的人 / 255.打呼噜的人 / 25相关知识链接：阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征 / 266.A型性格者 / 267.男人、女人均有更年期 / 27选对适合自己的降压药 服用降压药容易出现的坏习惯 / 291.间断服药 / 292.恨病多吃药 / 303.偏听偏信乱吃药 / 314.放任自流不吃药 / 31 服用降压药物应遵循什么原则 / 321.选择降压药的依据是什么 / 322.选择降压药的原则有哪些 / 32 药物降压三部曲 / 331.单一小剂量用药 / 332.两种药物联合使用 / 333.多种药物联合使用 / 34 常用降压药物利弊谈 / 351.排尿降压的利尿剂 / 352.减缓心率和血流的B受体阻滞剂 / 363.能够保护心脑血管、扩张血管的钙拮抗剂 (CCB) / 374.血管紧张素转化酶抑制剂 (ACEI) 和血管紧张素II受体拮抗剂 (ARB) / 385.对周身血管有扩张作用的受体阻滞剂 / 38相关知识链接：降压谷峰比 / 396.怎样区分是降压药不良反应，还是治疗效果不佳 / 43相关知识链接：降压的速度和程度 / 437.为什么药物治疗会失败 / 43 专家告诉你怎样选择降压药 / 451.老年人怎样选择降压药 / 452.冠心病、心衰患者怎样选择降压药 / 473.糖尿病高血压患者怎样选择适合自己的降压药 / 474.慢性肾病患者怎样选择适合自己的降压药 / 485.儿童及青少年怎样选择适合自己的降压药 / 486.妊娠女性应该使用特殊降压药 / 497.继发性高血压患者怎样选择适合自己的降压药 / 50 高血压患者服药须知 / 531.大多数患者需要终生服药 / 532.降压达标是硬道理 / 533.针对老年人高血压特点的治疗方案 / 544.服用降压药物是否需要调整要因人而异 / 555.中药降血压要分型 / 56相关知识链接：怎样个体化用药 / 59吃对食物也可以降血压 怎样摄取能够有效控制血压的营养物质 / 621.安排高蛋白、低脂肪饮食 / 622.摄取丰富的维生素——水果和蔬菜可以控制血压 / 633.钙的四大生理功能之一——维护心肌的收缩与舒张 / 65相关知识链接：医药中的钙离子和饮食补钙有哪些差异 / 674.饮食节制，烹调有方 / 67戒烟、限酒、控制体重很重要运动降压有良方试试物理降压法放松疗法在身边自然疗法很方便给高血压患者的几个建议 高血压急症的识别和处王里 / 169 高血压防治案例给我们的启示 / 172附录 降压饮食配方 / 177 人体经络图 / 198

## &lt;&lt;降血压的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

(1) 身高不增需要测量血压孩子不长高，很多家长首先想到的是营养问题或是机体生长素缺乏。其实除先天性的或后天性的肾脏疾病外，当肾脏损害至一定程度后更多地表现为高血压。此外如果孩子消瘦、矮小、有高血压症状，极有可能是嗜铬细胞瘤，这些孩子除了发作性血压骤升和肢体的抽搐外，还常伴有多汗、面色苍白、心跳加快等症状，其突出的一点是血压骤升十分明显。与消瘦相反，部分肥胖而矮的儿童还应警惕内分泌疾病——肾上腺皮质增生，这时孩子的体重呈进行性加重，面色绯红、汗毛增多且黑而长，尤其是额部和背部更为突出，在体重增加的同时，身高增长却变得缓慢甚至不增长，血压升高较为明显，这样的患儿应该及时就医，否则会失去治疗的最佳时机。

(2) 肥胖儿童要经常测量血压 当今肥胖儿越来越多。国内外大量临床资料表明，肥胖儿的血压值如果处于同龄儿童正常血压范围的上限，其升高程度是随肥胖度及年龄的增长而增加的。

有资料还显示，中、重度肥胖儿童中有15%的人血脂高，26%的人餐后2小时血糖会升高。

(3) 性发育异常儿童应及时测量血压无论是男孩还是女孩，性发育异常者，如14岁后仍无乳房发育及月经初潮，体检时均发现有明显的血压升高，要寻找病因对症进行治疗。

## <<降血压的智慧>>

### 编辑推荐

《降血压的智慧》：高血压的预防与治疗需要医生、患者、家庭、社会多方面的参与和配合，作为系统工程，药物治疗固然很重要，但是我们更倡导患者的自我保健，尤其倡导通过有效的非药物手段控制血压。

书中介绍的方法经过临床检验，读者可以根据自身情况酌情进行选择，选对自己的降压良方。

特别关注：肥胖孩子的高血压男人也有更年期服用降压药后的血压波动药物补钙有效吗少量饮酒真的可以降低血压吗特别忠告：现代生活方式不应该成为高血压疾病的土壤。

高血压是机体的老化，但更是长期不良生活方式作用的恶果。

衣、食、住、行等习惯是非药物降压的基础。

血压值是测量出来的，不是感觉出来的。

控制高血压，保护心脑血管。

<<降血压的智慧>>

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>