

<<心脏病居家疗法一本通>>

图书基本信息

书名：<<心脏病居家疗法一本通>>

13位ISBN编号：9787807313090

10位ISBN编号：7807313099

出版时间：2008-1

出版时间：广州出版社

作者：深圳市金版文化发展有限公司

页数：239

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>

<<心脏病居家疗法一本通>>

前言

懂车的人都知道发动机和油路、电路对汽车的重要性，心脏就像是人的发动机，血管就像是人的油路、电路，只要它们出现问题，就可以导致人的猝死。

近年来，“病从口入”这句老话又有了新的诠释。

以前是因吃了不干净的东西得病，现在是吃了太多高油脂、高能量的东西而得病，最可怕的是得了需要终身治疗的病——心脏病。

高血压、糖尿病、冠心病、高脂血症、脂肪肝等等，这些现代病就像肥胖（有人也称为病）一样都不是一口就吃成的，而是日积月累的结果。

如何延缓这个过程，就是这本书主要谈论的内容。

当然人总是要死亡的，但如何健康而有质量地活得尽可能长，那就得看你有无恒心去保养你这辆“车”了。

健康——亚健康——疾病——死亡，这是大部分的人生历程。

在这个过程中，不良生活方式是导火线，而隐藏在不良生活方式后面的往往是不健康的心理认知。

如肥胖是导致冠心病、糖尿病的强烈危险因素，饮食不健康和缺乏运动是导致其发生的不良生活方式。

隐藏在不良生活方式背后的心理因素可能是无聊、抑郁、焦虑等等。

所以说治疗冠心病仅仅靠通血管、降血脂是不够的。

要纠正其不良生活方式，特别要注意纠正隐藏在不良生活方式后面的不健康心理因素，那才是从源头上防治疾病。

在我们这个后工业化时代，需要一种后现代医学，那就是不但要治疗疾病，还要预防疾病，纠正不健康的心理状况，提高生活质量。

目前医学上治疗疾病有两种方向：向更微观的世界进军，对致病各种基因、细胞因子进行研究、改造；向更宏观的世界进军，纠正人们的不良生活方式和心理认知。

让人们的内部环境和外部世界更协调、更和谐，这正是本书所致力方向。

<<心脏病居家疗法一本通>>

内容概要

在我们这个后工业化时代，需要一种后现代医学，那就是不但要治疗疾病，还要预防疾病，纠正不健康的心理状况，提高生活质量。

目前医学上治疗疾病有两种方向：向更微观的世界进军，对致病的各种基因、细胞因子进行研究、改造；向更宏观的世界进军，纠正人们的不良生活方式和心理认知。

让人们的内部环境和外部世界更协调、更和谐，这正是《我的医生3：心脏病居家疗法一本通》所致力的方向。

<<心脏病居家疗法一本通>>

作者简介

林钟文，临床心内科主任医师，高级心理治疗师。

男，1952年生于广州，广东梅州人。

1983年毕业于中山医科大学临床医学专业，1983～1986年在西德佛赖堡大学医学院心内科读博士学位，做博士后研究，1986～1992年在西德佛赖堡大学医学院心内科工作，1992年至今在深圳市人民医院工作。

2000～2004年参加了德心理治疗研究院举办的“中德高级心理治疗师连续培训项目”的学习，成为德心理治疗研究院的高级心理治疗师，是我国少有的既是临床内科主任医师又是高级心理治疗师的跨学科高级专家，2005～2007年又在德心理治疗研究院学习精神分析，现为深圳市心理卫生协会的常委，深圳市人民医院心内科副主任。

主要业绩：自1983年中山医学院毕业后到西德佛赖堡大学医学院，在著名的Prof. Just及Prof. Roskam（他是R0skam心衰分类法的创始人）指导下，完成了博士及博士后研究，以后还在该医院心内科工作了近6年。

1992年回国并就职于深圳市人民医院，率先开展了心脏病的介入治疗，荣获深圳市人民医院新技术新业务一等奖。

发表过《血液滤过在心肺复苏后的作用探讨》、《急性心肌梗塞时血清镁的变化》等文章，两次荣获《中华心血管病杂志》有奖征文三等奖。

近年来，转向研究心理因素对心血管疾病的影响。

开展了广东省第一个“双心门诊”——心血管心理治疗门诊，经常到一些机关单位、基层、社区进行巡回健康教育讲座，为我国的医疗卫生事业和人民群众的健康做出了应做的贡献。

主攻方向：心力衰竭的诊断和治疗，心脏病的介入治疗，高血压高血脂的防治，冠心病的防治等。
近年来还着重研究心理因素在疾病中的影响。

<<心脏病居家疗法一本通>>

书籍目录

第一章 心脏病的有关知识1. 认识心脏心脏的基本结构心脏的运动规律2. 掌握生死大权的冠状动脉冠状动脉硬化不规则脉3. 心脏病的种类缺血性心脏病心脏异常——心衰4. 心脏病常识Q & A心脏病有易发时间吗缺血性心脏病是否会遗传缺血性心脏病病人能否做运动特别关注东方人患心脏病的比例逐年上升第二章 心脏病的红色信号1. 注意日常生活的细节时常会同时出现悸动与喘气平时上下楼梯会觉得辛苦睡眠中呼吸困难、辗转难眠做爱时喘气是心衰的开端噩梦醒来是心绞痛的症状夜晚上厕所次数多可能与心衰有关2. 感冒症状不可大意感冒也可能引起心脏病咳嗽时声音发哑可能是心衰槽牙或喉咙疼痛有可能是心绞痛3. 某些身体部位的不适现象胃部抽搐可能是心肌梗塞心脏衰弱时腹部会胀头筋浮肿也是心脏不健康的表现肝脏肿大不一定是肝脏有问题只在早晨胸痛当心异型心绞痛4. 心脏病的症状与检测心脏病的一般症状心脏病危险自我测验检测心脏病的九大症状定期接受体力测验——测量心脏的负担特别关注心脏病为何“重男轻女”第三章 引发心脏病的因素1. 遗传如果父母患有高血压，从婴孩时代起就要注意血压婚前要了解对方父母亲的身体状况2. 高血压心脏健康的最大威胁——高血压心脏病最可怕的因素——高血压与胆固醇的结合高血压的禁忌3. 高脂血症胆固醇会使血管变得细小也有增强心脏的胆固醇胆固醇之外的“恶徒”高脂血症会遗传现代人在猛吃胆固醇4. 抽烟抽烟会患上“抽烟心绞痛”最忌边抽烟边喝咖啡5. 紧张紧张的生活，使现代人易患心肌梗塞症年过四十岁，速度要缓慢紧张会与心绞痛息息相关吗紧张状态进美食的危害6. 肥胖肥胖是健康的天敌肥胖的禁忌7. 缺少运动为何推销员很少患心脏病步行有益于健康特别关注降低心脏病危险，需戒烟第四章 安排适宜的日常生活1. 心理护理保持愉悦心情，远离心脏病心理状况影响心脏状况心脏病患者应适度发泄远离过度紧张2. 生活保健睡个健康的午觉泡个温泉徒步行走好处多控制体重香烟的危害不贪睡起床后的浮肿检查科学的沐浴健康的性生活排便时不憋气喝适量的酒心脏按摩注意口腔卫生选择较轻松的工作身体各部位的检查经常补水用力咳嗽自救轻松的散步做短距离的旅行过冷天气对心脏病患者不利……第五章 心脏病的饮食疗法第六章 心脏病的运动疗法第七章 心脏病的其他疗法第八章 常见心脏病的防治第九章 防治心脏病的生活百科

<<心脏病居家疗法一本通>>

章节摘录

如何治疗充血性心衰 治疗充血性心衰，应首先了解患心脏病的原因。心脏的变形瓣膜病，大都需用手术治疗，因高血压、甲状腺机能亢进引起的心衰，则应用药物治疗。慢性心肌炎或特发性心肌病，心肌自身被感染的病，或者大范围的心肌梗塞，即使辅以手术治疗也是效果有限的。

一部分晚期心脏病，除了进行心脏移植以外，没有别的办法。

像这样的病例，是内科病房的常客。

因为人工心脏目前还仅仅是临时措施，也会带来很多问题。

内科治疗首先要注意的是保持安静。

有缺陷的心脏造成充血性心衰，是诱发各种病症的主因，因此积极治疗原来的心脏病尤为重要，而保持安静、减轻心脏的负担，也是很重要的。

虽说如此，成天躺着也没有必要，那样的结果只会使身体素质越来越差，以至于心脏跳动稍快就不能支持，因此患者还是应该适当做一些活动的。

当然，活动因人而异，可以到附近购物，或到室外做轻微活动等；即使是相当严重的病例，从事室内活动也还是可以的，所谓保持绝对安静，也仅是针对短期病情恶化的病人而言！

慎服毛地黄、利尿剂 毛地黄和利尿剂是心衰患者药物疗法中不可缺少的药。

毛地黄能够增强心肌收缩力、抑制一些心律失常的症状、改善心衰。

另外，利尿剂能协助人体从肾脏排出钠，同时把多余的水分通过尿液排出体外，有减轻充血的作用。

<<心脏病居家疗法一本通>>

编辑推荐

《我的医生3：心脏病居家疗法一本通》心脏病年年上榜十大死因名单，被称为隐形杀手。心脏病的预防与治疗关键在于“早”！
疲倦、脸色苍白、头晕、体重过重、紧张、心悸、心跳加快……这些都可能是患上心脏病的前兆！心脏病将引起心绞痛、心肌梗塞、高血压等病变，您不可不尽早防治！

<<心脏病居家疗法一本通>>

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>