

<<高血压日常防治大全>>

图书基本信息

书名：<<高血压日常防治大全>>

13位ISBN编号：9787810866200

10位ISBN编号：7810866206

出版时间：2009-7

出版时间：第四军医大学出版社

作者：柴一兵

页数：297

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>

<<高血压日常防治大全>>

内容概要

《高血压日常防治大全》这是一本关于高血压的医学科普图书，它以通俗易懂的语言和精炼的内容选材，向读者深入浅出地介绍了高血压的病因、症状、易患人群、诊治要点以及在日常生活中的预防和治疗要点，帮助读者更好地了解高血压的健康管理知识和正确观念，更好地达到国家公民健康教育指导“知信行”的目的，是高血压患者的日常防治生活指南。

<<高血压日常防治大全>>

书籍目录

第一章 我们处在高血压多发的时代探寻高血压的遗迹谁是高血压最早的受害者斯大林死亡之谜罗斯福的高血压影响了世界格局“无声杀手”称号的来历4月7日和10月8日来势凶猛的高血压高血压的全球流行趋势全球逾10亿人患高血压导致1.6亿人不幸的高血压三人行，必有一高血压患者乡村不输于城市的患病率几克盐决定了高血压的南北分布心脏健康的头号杀手有了高血压。

10年内可能会“中风”高血压——尿毒症的前奏“眼梗”与“眼睛中风”危及终生的妊高症什么人容易得高血压广口味成的人年轻白领司机等特殊工作人群肥胖人群老年人第二章 初步了解高血压病人人体血液循环系统与高血压心脏血管血压西医的高血压概念中医对高血压的理解是什么引起了高血压遗传和环境因素肥胖情绪药物饮食生活习惯年龄与职业高血压的分期和类别高血压的分期高血压的病因分类按年龄划分高血压类型常见高血压种类第三章 多重检测，关注您的身体健康必不可少的血压测量第一次血压测量和第一台血压计常见血压计的种类哪些人需要测量血压测量血压的条件常见血压测量方法血压测量也有误差定期自测血压的好处了解全面检查高血压患者为什么需要全面检查尿常规检查尿糖检查血糖检查馒头餐试验葡萄糖耐量试验糖化血红蛋白检测胰岛素释放试验血脂测定肾功能检查眼底检查心电图检查超声心动图检查X线检查影像学（CT或磁共振）检查第四章 高血压的西医治疗方案高血压的西医治疗原则循序渐进治疗图高血压治疗十原则几类常见高血压的治疗要点西如何治疗高血压药物治疗的原则降压药物都有哪些药物治疗：单一好还是联合好你有这些用药误区吗什么药（食物）不能和降压药混用常用降压物详解普利类降压药家族地平类降压药家族洛尔类降压药家族沙坦类降压药家族利尿类降压药家族唑嗪类降压药家族其他降压药第五章 独具特色的高血压中医疗法第六章 不得不注意的高血压饮食第七章 运动起来，血压降下来第八章 修身养性，平衡血压第九章 工作和生活中的降压细节

<<高血压日常防治大全>>

章节摘录

近年来,由高血压引发的冠心病、脑卒中等一系列并发症在我国的发病率也日益攀升。最新的调查结果显示,我国人群高血压的知晓率为32.1%,治疗率为23.8%,控制率仅为6.5%,仍处于较差水平。

因此,加强群众对高血压的认知及预防教育,提高对高血压的重视,特别是早期预防、及时治疗具有重要的意义。

高血压的健康教育可分为两部分:一是对社会人群的教育,二是对社区医生的教育。

对社会性人群的教育又可分为两个层次来进行:一是对社会全体人群的教育,二是对高血压人群的教育。

对社会全体人群进行高血压健康教育有两个途径,即大众传播媒介和以学校为基础的青少年教育。
联合利用电视、广播等电子媒介和报纸、杂志等印刷媒介,可使覆盖的人群量大,信息简单而完整,效果最好。

如电视台可制作播出画面精美、语言生动的标语式的公益广告;各地的医学科普类杂志、报纸可开辟专栏进行讨论;高血压药品说明书应在介绍药品的同时进行高血压预防的宣传。

通过教育学校的青少年,使年轻一代从小就知晓高血压的危害,以及不吸烟、不喝酒、低盐、运动等对高血压的预防意义。

同时,孩子还可影响其父母,督促他们改正不良习惯,及时就医,按时服药。

应教育这些青少年适度运动,控制体重,生活规律,心情舒畅,并与其父母亲联系,改变不合理膳食习惯,进食低盐、低脂、高维生素食品,并适当补充钙、钾、优质蛋白质。

针对高血压高危人群的健康教育,就是帮助患者认识高血压,正确面对高血压。

血压升高是由多因素的外因与内因交互作用的结果。

焦虑、紧张、室温过热或过冷、疼痛、季节变化等都影响着血压的变化。

而且遗传因素与环境因素也是引发高血压疾病的重要因素,双亲均有高血压的子女发生高血压的危险性更大。

因此,有高血压家族史者及北方嗜盐区肥胖儿童应列入高危人群。

另外,高血压患病率是随年龄增长而增加的,35岁以后,年龄每增加10岁,患病率增加10%;男性高血压患病率高于女性,尤其在35岁以前;35岁以后,女性高血压患病率及血压升高幅度可超过男性。

无论是男性还是女性,平均血压随年龄增长而增高。

社区医生站是预防高血压的最前沿,他们对高血压的认识程度及其对高血压的预防有重要意义。

因此,要不断地请专家、教授对社区医生进行培训,使他们知识更新,强调高血压的危险因素和严重后果,使他们能对高危人群及患者进行直接教育,对每一个患者都应进行深入细致地讲解、说明,应强调非药物疗法具有与药物治疗同等或更重要的意义。

提起高血压,人们也许认为它是中老年人所患之疾。

然而,现代医学专家们经过较详细的检查和长期观察,发现高血压的病根起源于少儿期,其危险因素在生命早期就已存在。

医学研究还表明,既无症状,又无明显病因,但血压偏高的儿童普遍存在。

儿童早期高血压往往无明显症状,当血压明显升高时,会出现头痛、头晕、眼花、恶心呕吐等状况。

有的患者体重不再增加,发育停滞。

继发性高血压儿童除有上述表现外,还伴有原发病的症状,如急性肾小球肾炎的患儿,在血压升高的同时,有发热、浮肿、血尿、少尿、蛋白尿等。

严重时还会危及生命。

而且这些血压偏高的儿童较集中的地区,成人的高血压发病率也较高。

所以,为了更有效地预防高血压,应从少儿时期开始,每年检查一次血压,做到早发现、早治疗

<<高血压日常防治大全>>

，并采取保健措施，预防并发症的发生。

儿童高血压的检查可分常规检查和特殊检查。

常规检查包括血常规、尿常规、肾功能检查以及其他检查；在疑有其他原因引起高血压时需要行特殊检查。

另外，西式快餐、儿童食品、方便食品这些食品的出现使青少年的食品构成发生巨大变化。

研究人员发现，高盐膳食从4岁起就可能升高儿童的血压。

他们认为，减少孩子每天的食盐摄入量就能降低他们日后患高血压、中风和心脏病的风险。

体力活动的减少，也是儿童高血压的重要因素。

电视机、游戏机等室内娱乐方式占据了孩子们大部分娱乐时间，户外活动减少，肥胖的发生率增加，这更加重了儿童高血压的发生。

所以说，肥胖儿童更要预防高血压的发生，改变其不良的生活习惯。

要适当控制饮食，限制食盐摄入量，少吃或不吃高脂肪食物，多吃新鲜蔬菜水果，并积极参加体育锻炼，保持乐观情绪等。

说到情绪，现在的孩子学业沉重，其精神长期处于紧张状态，这也成为了儿童高血压发病的重要原因。

目前存在的高血压高危因素也威胁着青少年的健康。

从前人们普遍认为年轻人血压高多为继发性的，即症状性高血压，是由其他器官病变引起的一种症状，随着疾病的治愈，高血压也就随之消失。

以往，高血压一般在40~50岁才发生。

但是，近几年来年轻人高血压患者明显增多。

而且，高血压这种所谓的“老年病”，随着社会经济的发展和人们生活方式的改变正在逐步年轻化，其中城市白领成为高发人群。

更有调查表明高血压患者中30~40岁的占20%左右，有的甚至已经造成心、脑、肾等器官的损害。

甚至还有一些20多岁的年轻人也被确诊为高血压。

这是为何呢？

有专家介绍说，这首先与生活节奏加快、人们的工作压力和竞争加大有关。

据介绍，正常人的血压在紧张、兴奋等情况时就会出现升高。

患高血压的青年人多为脑力工作者，从事紧张、压力大的工作，他们中的不少人是单位的骨干，社会活动比较多。

这些人工作、生存压力大，竞争激烈，长期处于紧张的状态，肾上腺素过多分泌，引起血管收缩，最终导致高血压。

另外，就是一些年轻人不太注意自己的饮食，长期食用高脂肪、高盐的饭菜，使血液内胰岛素含量增高，从而引起小血管收缩使血压升高。

由此可见，随着生活水平的提高，工作节奏的加快，尤其是不良的生活方式等等因素，高血压的患病年龄已逐渐提前，并向年轻人逼近。

因此，年轻人也要适当地了解高血压的发病机制，改变不良生活习惯，有病早就医，无病防病，预防疾病，保持健康，远离高血压。

<<高血压日常防治大全>>

编辑推荐

《高血压日常防治大全》一部专家推荐给高血压患者的最优全程防治指南。
我国历年高血压日（10月8日）主题 1998年了解您的血压。

1999年控制高血压，保护心脑肾。

2000年普及高血压知识，减少高血压危害。

2001年控制高血压，享受健康生活。

2002年战胜高血压从社区做起！

2003年保持健康生活方式，控制高血压。

2004年高血压与代谢综合征。

2005年血压与卒中。

2006年控制高血压，降压要达标。

2007年健康膳食、健康血压。

2008年家庭自测血压。

<<高血压日常防治大全>>

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>