

<<中国农民卫生保健丛书-高血压>>

图书基本信息

书名：<<中国农民卫生保健丛书-高血压>>

13位ISBN编号：9787117117784

10位ISBN编号：7117117788

出版时间：2009-7

出版时间：人民卫生出版社

作者：薛元坤，张瑞均 编

页数：104

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>

前言

在一年一度的全国科技周来临之际，“振兴老区、服务三农、科技列车井冈山”的列车启动了。为了配合这次活动，卫生部和科技部组织专家编写的一套《中国农民卫生保健丛书》也将随着这辆列车送往革命老区。

改革开放以来，农村广大群众的生活有了很大改善，医疗水平有了一定的提高。

但是，农村的医疗卫生条件、农民的个人卫生意识与城市相比仍然有很大的差距。

农民保健知识十分贫乏，自我保健意识不强。

农民因病致贫、因病返贫的现象依然存在，在一定程度上影响了农村经济的发展。

党的十六大报告指出，我国城乡二元经济结构还没有改变，地区差距扩大的趋势尚未扭转，贫困人口还为数不少；并提出，我们要在本世纪头二十年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。

小康社会的重要标志之一，就是全民健康水平的提高。

我国百分之八十的人口在农村，只有农民群众的健康水平提高了，才能进入全面小康社会。

内容概要

作者在近30年的医疗实践中接诊了无数的高血压病人，他们有的从不吃药，有的吃吃停停；有的相信秘方，认为能吃断“根”；有的认为没有不舒服不吃药无所谓；更有的直到中风、心力衰竭生命垂危时才发现是高血压作的孽……其实，高血压既容易发现和诊断，也是可防可治的，而改变不良的生活方式和社会行为是高血压防治的关键。

随着我国高血压防治指南的制定颁布，高血压的防治也在逐步规范化。

《高血压》从农村病人的视角，以问答的形式对高血压防治的有关知识作了较为全面的介绍，着重预防及纠正不良的生活方式和社会行为，倡导低盐低脂的饮食习惯，戒烟限酒，控制体重，适量运动，心理平衡等健康生活方式，强调高血压的早防、早治、早期发现。力求通俗易懂，内容新颖实用，可操作性强，真正贴近农民群众的需求。

书籍目录

一 血压的奥秘1. 奇妙的心脏2. 血液是如何流动的3. 什么叫血压4. 血压是如何形成的5. 哪些因素会影响血压6. 人的血压为什么会有波动7. 农民朋友, 你会测血压吗8. 脉压和平均动脉压9. 什么叫随测血压10. 什么是动态血压监测二 人为什么会得高血压1. 什么是高血2. 人为什么会得高血压3. 吃出来的高血压4. 肥胖与高血压5. 高血压会遗传吗6. 从事哪些职业的农民易患高血压7. 什么性格的人易患高血压8. 运动对血压有何影响9. 年龄性别对血压有影响吗三 形形色色的高血压1. 原发性高血压2. 继发性高血压3. 白大衣性高血压和医源性高血压4. 高原性高血压5. 妊娠高血压6. 老年高血压与收缩期高血压7. 儿童高血压8. 缓进性高血压9. 急进性高血压和恶性高血压10. 假性高血压11. 顽固性高血压四 高血压有哪些危害1. 高血压如何分类2. 你的高血压属于哪一期3. 高血压有哪些症状4. 高血压有哪些危害5. 哪些高血压病人易发生严重问题6. 左心室肥厚与高血压性心脏病7. 哪些高血压病人易发生心律失常8. 高血压病人为什么会心力衰竭9. 高血压为什么会影响肾脏10. 什么叫高血压脑病11. 什么是短暂性脑缺血发作12. 中风是怎么回事13. 高血压对眼睛有什么影响14. 高血压发生并发症后有什么后果15. 高血压急诊有哪些五 高血压要做哪些检查1. 高血压病人为什么要做心电图检查2. 超声心动图检查是怎么回事3. 高血压病人要进行哪些血液检测4. 高血压病人需要化验小便吗5. 胸部X线检查对高血压病人有必要吗6. 眼底检查对高血压病人有什么价值7. 随测血压与动态血压监测8. 如何对高血压危险因素进行分层六 如何治疗高血压1. 高血压治疗的方法2. 高血压治疗的常用药物真不少3. 怎样选择理想的高血压药物4. 血压降到多少为合适5. 为什么高血压要长期治疗6. 高血压合并冠心病、心绞痛怎么办7. 高血压合并高脂血症怎么办8. 高血压合并糖尿病怎么办9. 老年人的高血压怎么治疗10. 怀孕妇女的高血压怎么治疗11. 高血压病治疗的六大误区七 高血压的预防与保健1. 高血压是可以预防的2. 有什么方法可以预防高血压3. 高血压病人要少吃盐4. 减肥对高血压十分有利5. 高血压病人能否饮酒抽烟6. 运动对高血压有何益处7. 为什么规律生活对高血压很重要8. 高血压病人不宜食用哪些食物9. 高血压病人饮茶有益吗10. 高血压病人便秘要紧吗11. 哪些蔬菜水果对高血压有益12. 心理平衡与高血压13. 血压突然升高如何自救14. 如何预防中风的发生15. 高血压的四季保健16. 高血压病人盲目进补得不偿失17. 有哪些自我保健推拿方法对高血压有益18. 高血压——可防可治

章节摘录

一 血压的奥秘 1. 奇妙的心脏 人体胸部的中央，两肺之间，有一个梨形的器官叫心脏，大小如同自己的拳头一般，重量约260克。

别看心脏不大，结构却十分奇妙而复杂，作用也非同一般。

心脏是一个中空的肌性器官，内有许多间隔，像墙壁一样把心脏分为左右两半和上下两个房间，分别称为右心房、右心室、左心房和左心室。

正常人左右心腔完全分隔而上下房室间通过门样的结构（叫作瓣膜）相通，瓣膜控制着血流的方向，使血液只能从心房流向心室，而不能倒着流。

心脏如同一匹不知疲倦的奔马，不管是白天黑夜，也不管是睡着醒着，只要生命不息，它就每时每刻跳动不止。

心脏就像汽车马达一样，它之所以一刻不停地跳动，有赖于其“油路”通畅，“电路”信号良好。

心脏的表面有从主动脉（与左心室相连接的大动脉）分出的两根血管，叫冠状动脉，分别为左冠状动脉和右冠状动脉，它们像蚯蚓一样盘绕在心脏表面并逐渐分支进入心肌内。

心脏靠冠状动脉来供应血液、氧气和营养，这便是心脏的“油路”。

心脏作为一个肌性器官，除了普通心肌外，还有少部分神奇的特殊心肌细胞，就像脉冲发生器一样能够按照自身的固有频率发放冲动，并沿着这些特殊心肌形成的“电路”传递，这也是我们正常人每分钟心跳60—100次的缘故（图1）。

.....

编辑推荐

怎样防病，怎样保健，怎样康复。

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>