

<<控制高血压享受美好人生>>

图书基本信息

书名：<<控制高血压享受美好人生>>

13位ISBN编号：9787117137829

10位ISBN编号：7117137827

出版时间：2003-9

出版单位：人民卫生

作者：郭冀珍

页数：208

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>

<<控制高血压享受美好人生>>

内容概要

郭冀珍的这本《控制高血压享受美好人生》是中央文明办、卫生部主办的“相约健康社区巡讲精粹”系列丛书之一。

全书以健康的生活方式为主题，内容包括合理膳食、适量运动、平衡心理、高血压病防治等群众关心的话题和必备的知识。

全书语言之精辟、耐人回味；言词之通俗，使人永记。

融合权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，堪称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

<<控制高血压享受美好人生>>

作者简介

郭冀珍 上海交通大学医学院(原上海第二医科大学)附属瑞金医院高血压科、上海市高血压研究所主任医师、教授，中国健康教育协会常务理事，中国健康教育协会高血压健康教育(上海)中心主任。

1966年毕业于中国协和医科大学。

曾赴德国、美国进行高血压病基础研究3年多，主要从事降压药物对高血压病所致脑、肾血管损伤的保护作用以及对伴胰岛素抵抗的高血压病病人优化诊断与治疗方案的研究。

2000

<<控制高血压享受美好人生>>

书籍目录

第一部分筑起阻止高血压发生及发展的防护墙

1. 远离高血压8字箴言之一：低盐
2. 远离高血压8字箴言之二：防肥
3. 远离高血压8字箴言之三：减压
4. 远离高血压8字箴言之四：限酒
5. 消除高血压的四个危险伙伴之一：高血脂
6. 消除高血压的四个危险伙伴之二：肥胖
7. 消除高血压的四个危险伙伴之三：糖尿病
8. 消除高血压的四个危险伙伴之四：吸烟

第二部分尽早发现并确诊高血压

1. 人群中如何早期发现高血压
2. 高血压病病人需要在门诊做哪些基本的检查
3. 高血压前期应当如何防治
4. 注意儿童健康，控制体重，预防肥胖及早期高血压
5. 孕期注意高血压
6. 更年期妇女如何早期发现高血压

第三部分高血压病病人应有的保健知识

第四部分高血压病病人生活方式中的8个误区

第五部分高血压病治疗中的12个认识误区

第六部分高血压病病人必备的基本知识

第七部分高血压病病人如何花钱买健康

第八部分高血压病病人的运动锻炼

第九部分高血压病病人的饮食调养

第十部分高血压病的中医药治疗

<<控制高血压享受美好人生>>

章节摘录

版权页：插图：吸烟与糖尿病关系非常密切。

男女吸烟者（25支/日）患糖尿病的危险性明显增高。

因为吸烟可减低胰岛素的敏感性，显著增加胰岛素抵抗，升高血糖，使血管内皮功能失调更加严重。同时促进糖尿病大血管并发症的发生和发展。

吸烟对糖尿病的微量白蛋白尿发生、发展及肾功能减退有重要影响。

糖尿病肾病的发生率在吸烟者中明显高于已戒烟及非吸烟者。

已知肺癌病人90%吸烟，肺癌与吸入的烟雾中的致癌物质如苯并芘、亚硝酸胺等有关。

有些人要问了：“吸烟得呼吸系统的癌症还好理解，怎么还会患膀胱癌呢？”

其实吸烟几乎可以损害人体所有的器官，致癌谱十分广泛。

烟虽不直接吸到膀胱里，但烟吸到肺里，致癌物质便被吸收进入血液中，随即传播到全身各个器官进而破坏细胞引起癌变。

吸烟不仅与肺癌有关，与不吸烟者相比，食管癌的危险高6倍，膀胱癌的危险高4倍，胰腺癌的危险高3倍。

还有研究显示，吸烟与胃癌、肝癌及肾癌等都有关系。

我国目前有烟民3.5亿，占世界烟民的1/3，被动吸二手烟者更是高达5.4亿。

据统计，吸烟率在逐年上升。

我国女性主动吸烟率较低，但被动吸烟的比例高达55%。

二手烟的有害物质比主流烟更多，例如有2倍的尼古丁、3倍的焦油、5倍的一氧化碳和50倍的致癌物质。

另外有报道，一个女人如果和男人每天抽一样多的烟，其患肺癌的几率是男性的3倍，发生心肌梗死的危险性是男性的2倍。

因此，女性比男性更容易罹患吸烟引起的相关性疾病。

此外，烟草烟雾对于正处于生长发育期的儿童危害极大，导致儿童患白血病、淋巴瘤呈逐步上升趋势。

怎么办？

少抽烟！

例如：每天1~10支烟，中风几率增加2.2倍；每天20支烟，中风几率增加4.3倍；每天40支烟，中风几率增加9.1倍；但根本是戒烟，而不是少抽烟。

当戒烟30天后，中风几率开始逐渐下降，两年后基本可恢复正常。

吸烟对人体的损害有一个过程，短期的戒烟并不能修复已造成的危害，只有戒烟15年左右，患肺癌的危险性才能降到接近不吸烟水平。

乾隆活到80岁，是中国300多位皇帝中最长寿的，他曾经吸烟并最终戒烟，这不是一个很好的例子吗？

<<控制高血压享受美好人生>>

编辑推荐

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>