

<<别让血压伤害您>>

图书基本信息

书名：<<别让血压伤害您>>

13位ISBN编号：9787121181696

10位ISBN编号：712118169X

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：唐大珲

页数：210

字数：230000

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>

<<别让血压伤害您>>

前言

高血压是威胁人类健康的常见病、高发病。

最新的中国流行病学调查数据显示我国成人高血压患病率约为18.8%，该数据还显示，我国人群高血压知晓率为30.6%，治疗率为24.7%，控制率为6.1%，均远低于发达国家。

保守估计全国现患病人数为1.6亿。

本书把高血压的最新知识、最新疗法、最简便有效的食疗体疗知识介绍给大家。

那什么是高血压呢？

通俗来讲就是人体收缩压和舒张压升高导致机体的一系列改变。

它不仅仅单指血压的升高，还包括由其引起的人体心、脑、肾脏等重要器官的损害。

由于人的血压经常会受到各种因素（精神、年龄、环境等）的影响，所以正常血压和高血压的诊断标准也一直在更改。

中国高血压防治指南基本上是采用世界卫生组织/国际高血压协会（WHO/ISH）高血压治疗指南，最新的诊断标准是在尽量排除各种干扰因素的情况下，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ （非同日3次测量），即可诊断为高血压。

高血压可以分为两大类，即原发性高血压与继发性高血压。

继发性高血压的患者较少。

人们通常讲的高血压大多指原发性高血压。

原发性高血压虽然找不到特定原因，但仍有许多因素可能与其有关，例如：遗传、体重过重、血脂异常、摄食过多钠盐、饮酒过度、抽烟、精神压力大、运动量不足等。

高血压不仅是一个独立的疾病，而且是心脏病、脑卒中、肾功能衰竭等疾病的主要危险因素。

目前心脑血管疾病已经成为导致现代人死亡的头号杀手。

我国现有600万脑卒中患者，其中75%不同程度地丧失劳动能力，40%重度致残，还不包括冠心病和肾功能衰竭引起的伤残。

这些疾病不仅严重影响病人的生活质量，而且带来沉重的家庭和社会负担，由此耗费的医疗资源更是惊人，如按照每例溶栓费用4000~7000元计算，心肌梗死治疗费用1~1.5万元计算，我国每年约150万新发脑卒中和75万冠心病人所消耗的医疗费用之巨是可想而知的。

高血压及并发症的高发病率、高致残率和高死亡率，以及由此而导致的家庭、医疗、社会和经济负担，使高血压已由单纯的个人病痛，转变成为严重的社会问题。

<<别让血压伤害您>>

内容概要

高血压（调查显示我国成人高血压患病率为18.8%，估计全国现患人数为1.6亿）是威胁人类健康的常见高发疾病。

本书将这种疾病的最新知识、最新疗法、最简便有效的食疗体疗方法介绍给大家。

许多内容来自一线临床实践，书中观点专业权威，言简意赅，通俗易懂。

<<别让血压伤害您>>

作者简介

唐大暄：北京中医药大学东方医院心内科副主任医师、医学博士。

曹征：主治医师、医学硕士。

秦建国：副主任医师、医学博士、硕士研究生导师。

<<别让血压伤害您>>

书籍目录

编者的话

前言

第一篇 高血压的基本知识

(一) 基本概念 (二) 特殊类型的高血压 (三) 高血压与靶器官损害 (四) 高血压的易患人群
(五) 高血压的临床表现

第二篇 高血压的控制策略

(一) 高血压药物治疗原则是什么 (二) 高血压病人血压降到什么水平最适宜 (三) 血压为何不能降得太快 (四) 高血压能彻底治愈吗
(五) 治疗高血压有哪些新的指导方针

第三篇 高血压药物治疗早知道

(一) 西药疗法
(二) 降压中成药

第四篇 高血压用药知识全知道057

(一) 应用降压药的注意事项 (二) 降压药物药理知识一点通 (三) 阿司匹林是防治心脑血管疾病的基石 (四) 高血压合并症的药物治疗

(五) 老年高血压的用药管理

第五篇 高血压的饮食疗法 (一) 高血压饮食疗法的注意事项 (二) 食物的“四性”和“五味” (三) 治疗高血压要从限盐开始

(四) 怎样减少食物中的钠盐含量 (五) 降压不能降营养 (六) 高血压患者摄入蛋白质要适量 (七) 注意饮水的必要性
(八) 高血压患者为何也要注意补钙 (九) 不要忘记补钾 (十) 多吃水果蔬菜是食疗保健的首选 (十一) 一定要吃的豆类和块茎类食物

(十二) 一定要多吃的菌类 (十三) 一定要吃的海产品 (十四) 对于高血压患者不利的食物有哪些 (十五) 高血压患者的茶疗法 (十六) 丰盛的降压食谱 (十七) 高血压患者可以节食减肥吗

(十八) 降压饮食的宜忌

第六篇 高血压的运动疗法

(一) 什么叫做最佳运动标准 (二) 高血压患者应制定个性化的运动方案 (三) 高血压患者运动注意事项与禁忌

(四) 最经济、简单的疗法——慢跑 (五) 步行也是很好的锻炼方式 (六) 甩手运动治疗高血压

(七) 太极拳——阴阳互补血压稳 (八) 高血压患者的运动操 (九) 高血压运动治疗的适应症和禁忌症 (十) 高血压患者应该避免哪些危险的动作呢

(十一) 没时间运动怎么办

第七篇 高血压的特色疗法 (一) 药枕 (二) 放风筝——随风送病一身轻 (三) 垂钓——钓出的健康 (四) 在翩翩起舞的情趣中缓解病痛 (五) 行为疗法, 辅助降压 (六) 松弛—默想方法 (七) 生物反馈疗法治疗高血压有效果

(八) 平和心境是血压的稳定之道 (九) 高血压患者稳定情绪的十大良方 (十) 疏通情志, 让病魔悄悄走开 (十一) 用色彩营造科学的降压环境

(十二) 高血压有哪些非药物疗法

第八篇 高血压的生活指导 (一) 需要改进的生活方式 (二) 高血压患者的自我管理

(三) 什么是高血压的误区 (四) 轻度高血压也不可轻视 (五) 降压治疗效果不佳的原因 (六) 哪些降压药物对性功能有影响

(七) 高血压患者鼻出血怎么办 (八) 高血压患者手术时应注意什么

后记

<<别让血压伤害您>>

编辑推荐

《别让血压伤害您:高血压防治红宝书》：高血压的特点是“三高”与“三低”，即患病率高、致残率高、死亡率高；知晓率低、服药率低、控制率低。

高血压患者的治疗方法很多，而且需要一个长期治疗和预防的过程。

可以说，自患上高血压之后，选择治疗用药和预防并发症将伴随终生。

所以必须树立长期治疗和长期预防的观念。

本书将会展开详细的讲解。

特别是对药物疗法与药物知识的介绍，是同类图书中比较“新”和“全”的，这也是本书作者作为北京三甲医院专科治疗专家的心得与成果。

愿本书的出版能为广大读者提供真诚实用的帮助。

<<别让血压伤害您>>

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>