

<<让高血压低头>>

图书基本信息

书名：<<让高血压低头>>

13位ISBN编号：9787500226215

10位ISBN编号：7500226217

出版时间：2008-3

出版时间：中国盲文

作者：洪昭光

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>

## &lt;&lt;让高血压低头&gt;&gt;

## 前言

改革开放使我国的经济得到了迅猛的发展，人民生活水平有了显著提高，也可以说社会物质文明得到了发展。

同时，高血压、冠心病等慢性病的患病人数和发病率也显著增加，因此有人把这些病称为“文明病”。

这种说法有一定程度的误导之嫌。

事实上，人们罹患这些病的诸多因素中，有些表面上看确实是因为物质生活改善造成的。

比如，20世纪80年代以前，大家手里的钱很少，我们日常生活中肉、蛋等脂肪类食品都是限量供应的，根本不够吃。

现在却不同了，物资非常丰富，想吃什么，不仅在哪都能买到，而且大部分家庭都能买得起。

于是，人们可以大鱼大肉，天天似过年，饮食摄人高脂肪、高热量；而运动减少，体重超标，自然增加了患病的几率。

而从另一方面看，精神文明程度不够高，广大群众接受健康教育的机会少，科学的健康生活知识掌握不够，也是这些慢性病发病率居高不下的原因。

如果我们掌握了科学的健康知识，有了健康的生活方式，那么这些疾病的发病率就会大幅度下降。

以美国的白领和蓝领为例，白领地位高、钱多、生活好，同时他们受教育程度高，健康知识多，自我保健意识强，因此他们的患病率明显比蓝领少，这就充分说明这些慢性病不是“文明病”，而是“不文明病”。

我国高血压、心血管病这些慢性病越来越多，主要原因是健康教育不够普及，健康知识没有跟上物质文明的发展。

美国有个研究报告说，健康的生活方式能使高血压的发病率减少55%，脑卒中减少75%，可见知识的力量，因此说“知识就是健康”。

健康是什么呢？

早在1953年，世界卫生组织就旗帜鲜明地提出“健康就是金子”的口号，旨在呼吁人们重视预防，重视健康，要像对待金子一样，珍爱生命。

实际上，健康比金子还重要。

因为健康一旦失去，就像黄河之水，“奔流到海不复回”，再先进的高科技也不能使受损的机体恢复到和原来一样，而金子却可以“千金散尽还复来”。

1999年11月，在美国亚特兰大召开了第72届美国心脏学会年会，有3万名世界各地的代表参加，收到论文13509篇，但最使人难忘的是大会主席即美国心脏学会主席的开幕词及会议强调的精神：“等病人得病后再找医生，医生能给予病人的帮助已经很有限了。

即使治好了，病人也不能恢复到和病前完全一样。

”因此，最好的医生是不让人得病的医生，提出了“超越二级预防”的概念，不是坐等病人发病后进行治疗和二级预防，而是要主动找出具有危险因素的高危病人，认真进行一级预防使他们不发病。

比如，早期筛查高血压、高血脂、糖尿病，预防心、脑、肾并发症或更早地预防上述危险因素，使预防的观念更积极、更有力，成为真正的“上医治未病”（高明的医生，在人未生病时就预防，使人不得病），造福人类。

大会展厅里有足球、篮球、网球，还有各式美味可口的健康食品及食物仿真模型、烹饪手册。

更令人感动的是，开会当天全市有无数家庭举家走上街头，参加群众性跑步健身运动，万人空巷，热闹非凡，媒体也大造舆论，以期助兴。

举办者还给每一位参加跑步者发T恤衫和食品作为奖励。

学术会议不再是少数人冷冷清清的交流，科研成果亦不再是幻灯片上简单的数字罗列。

提倡科学的生活方式不光是写在纸上、挂在墙上的口号，而是变成广大民众实实在在的行动，走进了千家万户，成为千百万人的自觉行动，这才是真正意义上的科学。

健康有三个很明显的特点：第一，健康知识人人需要。

它不像其他有些知识，你可以不需要，健康知识是不论男女老少、不管什么职业都需要的，如果没有

## <<让高血压低头>>

健康知识，人一生中就会遇到很多麻烦，很多简单的事就会变得很复杂，所以健康知识人人需要。

第二，健康面前人人平等。

哪怕你是富豪、皇帝，如果不遵循健康规律，你活的寿命比百姓还要短，死得还要快。

在健康面前，财富、地位、权力都无济于事。

要顺应客观规律，“聪明”人才能一生平安。

对健康来说人人平等，只要你违背了客观规律，你就要受到惩罚。

第三，健康不能一蹴而就。

注意健康，必须从年轻时候就细水长流、精心保养。

另外，我们好多人觉得心肌梗死、脑卒中是突然发生的，其实不然。

所有的心肌梗死、脑卒中发病都不是对健康人无中生有的突袭，而是全身动脉粥样硬化渐变的必然结果。

动脉硬化是一种植根于青少年、发展于中年、发病于中老年的慢性病，看起来它是突然发生的，实际上是慢慢地发展形成的。

最后发病危及心脏、大脑、肾脏。

因此，健康变化这三个特点非常重要。

如果我们能很好地按照科学、文明的生活方式，用健康卫生知识来充实自己，那么，我们每个人一定会按照自然规律，“健康七八九，百岁不是梦”，就是说人到70岁还很健康，80岁、90岁生活质量仍较高，活到100岁也不是一个梦想。

在现代的科技条件下，人们完全可以在明媚阳光下，健康享受每一天，怀着希望步入人生百岁，使其成为生命的自然进程，而不再是奢望，就像清清山泉，弯弯曲曲，最终汇入大海一样自然。

## <<让高血压低头>>

### 内容概要

《让高血压低头》是健康教育专家洪昭光教授首本关于高血压的著作。洪昭光教授曾与著名数学家华罗庚教授合作成功研制了“北京降压0号”，还参与了1984年北京70万人群脑卒中流行病学研究、1991年全国高血压调查、北京东郊11万人群心血管病社区干预等一系列科研项目，荣获了联合国国际科学与和平周“和平使者”、全国科普先进工作者、卫生部“辉瑞杯”高血压健康教育奖等一系列荣誉。这些经历和荣誉，使《让高血压低头》内容更加翔实权威。

## <<让高血压低头>>

### 作者简介

洪昭光，卫生部首席健康教育专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员，联合国国际科学与和平周和平使者，中国著名心血管医院北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

## &lt;&lt;让高血压低头&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 高血压了解篇血压的定义血压形成的原理高血压的分类高血压的特点高血压的四个之“最”影响高血压的因素高血压应注意的三个趋势高血压是只真老虎，也是纸老虎早期发现，早期治疗高血压患者生活中需注意的事项第二部分 高血压知识篇三个“半分钟”和三个“半小时”三个“半分钟”三个“半小时”避免两个三联症兔子、鸭子与动脉硬化兔子、鸭子与动脉硬化实验无法改变的三个因素腰带越长，寿命越短肥胖的类型有效减肥法健康就是财富健康就是财富世纪的四个健康格言第三部分 高血压防治篇食疗篇——合理膳食膳食中的“一二三四五”餐桌上的“红黄绿白黑”食用盐要适量早餐一定要吃运动篇——适量运动生命在于运动最好的运动最省钱的运动警惕清晨“魔鬼时间”冬季锻炼要当心运动“三有”“三不为”烟酒篇——戒烟限酒吸烟是公害风行国际“戒烟法”酒是一把“双刃剑”交流解忧胜于酒心理篇——心理平衡健身先健心蚊子也能要人命生活是面活镜子心理平衡重在实践注意生活细节警惕“卫生间事件”提防浴室里面的危险中老年人需注意四点警惕死亡三联征：冬天、凌晨、扫雪一天一片药，管住高血压第四部分 高血压治疗篇高血压食谱减肥食谱日常食谱周末、节假日食谱高血压健康食谱一日健康食谱脑血管病患者食谱心肌梗死患者食谱高血脂症患者食谱心力衰竭患者食谱便秘患者食谱高纤维食谱高血压常用药物 -受体阻滞剂 -受体阻滞剂ACE抑制剂钙拮抗剂复方制剂利尿剂血管紧张素 受体拮抗剂第五部分 高血压疑难与解答篇高血压患者有哪几大误区治疗高血压，中药好还是西药好测量血压应注意哪些问题血压自身如何调节季节、气候会影响血压吗怎样算是高血压高血压会遗传吗有高血压家族史的人应该怎么办呢高血压的先兆信号是什么高血压患者最常见的症状有哪些高血压患者需要做哪些基本检查高血压患者为什么要经常测量血压高血压患者用药治疗的观察点是什么血压降得越快越好吗血压降到多少合适高血压的药物治疗原则是什么一天中什么时候用药最合理血压降至正常范围就可停药吗高血压患者还能长寿吗高血压伴发脑溢血如何降压治疗高血压伴发冠心病治疗需注意什么高血压合并糖尿病应注意什么高血压合并肾损害时，应注意什么高血压对脑血管有何危害高血压对肾脏有何危害高血压如何预防高血压预防分几级预防高血压的合理膳食是什么什么是老年高血压老年高血压有何特点老年高血压如何治疗世界卫生组织预防心血管病的目标是什么家庭如何选用血压计第六部分 高血压疾病篇百病之首——心血管病心血管病保健常识有了症状别耽误时间就是生命高血压的并发症之一——冠心病引起冠心病的危险因素丈夫得了冠心病，妻子应该怎么办自幼开始抗衰老过劳死和冠心病试试快乐一周减压法高血压的并发症之二——脑卒中引发脑卒中的因素脑卒中重在预防预防脑卒中存在的误区高血压的并发症之三——肾脏疾病肾脏的作用高血压引起肾脏疾病在饮食中预防肾脏疾病附录一 保健养生箴言一个中心两个基点三大作风四大基石四个最好“三心三自”健康生活“三个平”强身健体“八个八”养心八珍汤四君子汤健康金字塔塔下四种人中年健康四句话长寿诗第二春之歌附录二 保健养生新观念人活百年不是梦失去健康，就失去一切生命最美是凋亡死于无知更可怕健康人更应该被关爱智者不惑遗传基因决定保健方式我的健康我做主学会慢生活健康要从娃娃抓起

## &lt;&lt;让高血压低头&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 高血压了解篇 血压的定义 血压是指血液在血管内流动时，对血管壁产生的单位面积的侧压力。

由于血管分动脉、毛细血管和静脉，所以，也就有动脉血压、毛细血管压和静脉血压。通常说的血压是指动脉血压。

血压通常以毫米汞柱（mmHg）表示，近年来在我国曾一度实施了法定单位千帕（Kpa）。

1毫米汞柱=0.133千帕，也就是7.5毫米汞柱=1千帕。

换算口诀：千帕换算成毫米汞柱，原数乘30除以4；毫米汞柱换算成千帕，原数乘4除以30。

血压常使用血压计测定，血压计以大气压为基数。

如果测得的血压读数为90毫米汞柱（12千帕），即表示血液对血管壁的侧面压力比大气压高出12千帕（90毫米汞柱）。

血压形成的原理 人体的循环器官包括心脏、血管和淋巴系统，它们之间相互连接，构成一个基本上封闭的“管道系统”。

正常的心脏是一个强有力的肌肉器官，就像一个水泵，它日夜不停有节律地搏动着。

心脏一张一缩，使血液在循环器官内川流不息。

血管内的血液，犹如自来水管里的水一样，水对水管的压力，犹如血液对血管壁的压力。

水的压力取决于水塔里水的容量和水管的粗细。

水塔里的水越多，水管越细，水对水管壁的压力就越大，反之亦然。

血压也是如此，当血管扩张时，血压下降；血管收缩时，血压升高。

影响血压的因素即动脉血压调节系统，主要通过增减血容量，或扩缩血管，或两者兼而有之，使血压发生变化。

当心脏加强收缩射血时，动脉内的压力最高，此时压力称为收缩压，也称“高压”；心脏舒张回血时，动脉弹性回缩产生的压力称为舒张压，又叫“低压”。

高血压的分类 根据引起高血压的原因，高血压可分为原发性高血压和继发性高血压两大类。

1.原发性高血压 原发性高血压血压升高的原因尚不完全清楚，故称为原发性高血压，也叫高血压。它是一种以动脉血压升高为特征，伴有血管、心脏、脑和肾功能性或器质性异常改变的全身疾病。

根据统计，有90%~95%的高血压病人属于原发性高血压。

原发性高血压是心血管疾病中最常见的一种慢性病。

2.继发性高血压 继发性高血压是由于某些疾病在其发展过程中产生的，原发疾病治愈后，血压也就随之下降。

所以，这种高血压又称为症状性高血压，占全部高血压患者的5%~10%。

患慢性肾炎、肾动脉狭窄、嗜铬细胞瘤等都会出现血压升高的症状。

高血压的特点 1.危害很严重 高血压的危害是所有疾病中危害最普遍、最严重的。

国外有一个研究：得了高血压，不经治疗、不吃药，让它自然发展，三至五年中已出现了部分心、脑、肾的损害，结果这组病人平均患病年龄为32岁，死亡年龄为51岁，也就是说发现高血压后不吃药、不经任何治疗，平均才活了19年就去世了；而没有高血压的人能活到71岁，有高血压的才活到51岁，“高血压”这三个字等于病人要少活20年，严重影响了健康和生活质量。

不过高血压又是可以防治的。

1992年世界卫生组织前总干事中岛宏博士讲过，全世界每年死于心血管病的人达1200万，在各项死因中占第一位，但如果采取有效的预防措施就可以减少600万人的死亡。

2.高血压的三高三低 中国高血压还有“三高”、“三低”的特点。

“三高”是指：第一，患病率高，1991年全国有高血压病人9000万，并以每年350万人的速度增加，到1998年年底已经到了1.1亿人，每三个家庭中平均有一个高血压患者，或者说每11个人就有1个高血压患者。

第二，死亡率高，高血压以及心血管病在全国人口死因中占41%，肿瘤占16%，在北京患心脑血管病死亡的占53%。

## <<让高血压低头>>

第三，残疾率高，脑卒中事件的幸存者常留下半身不遂、痴呆等，目前全国有600万人。因此，高血压可以说是患病率很高，死亡率很高，致残率很高，对国家、对单位、对社会和家庭造成很大的负担和痛苦。

著名心血管病专家吴英恺教授（中科院院士）说：“高血压是危害中国人民健康的最大敌人。”这绝不是危言耸听。



## <<让高血压低头>>

### 编辑推荐

《让高血压低头》由中国盲文出版社出版。

<<让高血压低头>>

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>