

<<高血压防治大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<高血压防治大讲堂>>

13位ISBN编号：9787506461443

10位ISBN编号：7506461447

出版时间：2010-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：惠汝太，席翠平 编著

页数：294

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>

## <<高血压防治大讲堂>>

### 前言

高血压的最大危害是会造成脑血管损害，心脏损害，肾脏损害，以及由此而产生的心、脑、肾功能失常，甚至衰竭。

据估计，中国大约有70%的脑中风和40%的冠心病是高血压造成的。

我国目前至少有2亿高血压患者，高血压是危害我国人民健康的最大疾病之一，每12秒就有一个人因高血压及其并发症而失去生命，每15秒就有一个人因高血压及其并发症而残废。

自然灾害是无法精确预测和预防的，但高血压带来的灾难可以预测，可以预防，高血压及其并发症造成的死亡及残废可以减少，可以避免！

无数临床经验证明，控制血压，控制心脑血管危险因素可以减少心脑血管事件。

可以减少脑中风死亡50%~60%，可减少冠心病及其他心血管疾病死亡率40%~50%！

## <<高血压防治大讲堂>>

### 内容概要

高血压是现代人的一种常见疾病。

尽管很多人患了高血压，但人们对于高血压的防治还是缺乏深入的了解，甚至有一些误区。

为了帮助人们走出这种误区，更多地造福高血压患者，本书总结了高血压专家惠汝太教授多年来关于高血压预防和治疗的临床经验，内容包括高血压的日常预防和治疗，以及生活中的注意事项。

内容简洁明了，便于操作，书中清晰的图示帮助人们更直观地了解相应的内容。

可以说，惠汝太教授的经验，对于高血压患者来说是战胜疾病的福音。

本书对高血压患者有很好的指导意义。

愿你在战胜高血压的道路上走得更远，愿你能够把高血压阻挡在自己的生命之外。

## <<高血压防治大讲堂>>

### 作者简介

惠汝太，毕业于加拿大蒙特利尔大学医学院，曾在美国攻读博士后，现任中国协和医科大学阜外心血管病医院副院长、中国医学科学院心血管病研究所副所长、高血压诊治中心主任、分子医学中心主任，多次在国际学术会议上发表学术论文。  
擅长高血压的鉴别诊断，及用分子医学手段

## <<高血压防治大讲堂>>

### 书籍目录

一、防治高血压第一课：正确测量血压 1.心脏搏动供血液，收缩舒张成血压 2.国际标准有变化，临界人群危险大 3.家用电子血压计，平静状态来测量二、防治高血压第二课：导致高血压的危险因素 1.血压升高分人群，吸烟嗜酒情绪急 2.头晕胸闷夜尿频，吃药三种不管用 3.继发症状多病因，对症治疗病远离 4.“缺觉”也会高血压，生活习惯要注意三、防治高血压第三课：高血压的药物治疗 1.血压控制非小事，长期服药要坚持 2.寻医问药别心急，病史一定要说详细 3.如果伴有并发症，血压值要更低 4.多药同服需问医，负面作用别大意 5.降压药物种类多，综合考虑慎选择四、防治高血压第四课：高血压的非药物治疗 1.日常饮食控血压，限盐限油作用大 2.适量运动循环畅，血管弹性有保障 3.定时睡眠质量高，血压平稳保健康五、防治高血压第五课：高血压并发症要预防 1.血压升高危险大，多种疾病随时现 2.严重后果很可怕，心脑血管病最常见 3.预防环节不可落，药物饮食加锻炼六、防治高血压第六课：预防高血压的吃与动 1.血压预防有规律，饮食运动很重要 2.提高治疗依从性，常测血压是妙招 3.预防高血压要尽早，自测用药不能少七、防治高血压第七课：难治性高血压不难治 1.盐分摄入总超标，血压就会往上飘 2.疾病升压要警惕，药物选择莫大意 3.睡眠呼吸受阻碍，治疗仪器就需戴八、防治高血压第八课：生活细节巧降压 1.饮食保健有原则，洗漱水温须记牢 2.吃对食物能治病，食疗亦可助药疗 3.生活保健助降压，家庭护理很重要 4.孤独寂寞易致病，心情愉快身体好 5.未患病时要预防，自我调理不可少 6.运动降压是良方，坚持不懈疗效好 7.娱乐心情好，张弛需有度附录 不同类型高血压的介绍附录 太极拳教程

## &lt;&lt;高血压防治大讲堂&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：二、防治高血压第二课：导致高血压的危险因素3.继发症状多病因，对症治疗病远离如果生活中发现了继发性高血压的症状，就应及时就医。

因为对于继发性高血压来说，第一，我们用药物或是手术等方法，能够解除高血压的病因，而不必一直用降压药来控制血压。

第二，继发性高血压多见肾脏血管的问题和肾上腺的问题，有时十分危险，有些甚至会危及生命，如果不及时治疗，就将付出巨大的代价。

【个案】高先生是高血压患者，他一向服用两种降压药，生活正常，血压控制平稳，所以吸烟、喝酒的习惯一直没改。

但在一天晚饭后，他突然感觉头晕目眩，他心想可能是高血压犯了。

老伴帮他一测量，发现果然是血压升高，已经到了170 / 110毫米汞柱。

那么，他突然出现血压升高的原因是什么呢？

【分析】考虑到高先生的情况，一个男性，年纪较大，长期抽烟、喝酒，就会发现他有动脉硬化的危险因素。

所以，我们可以看他是否患上了动脉硬化。

如肾动脉硬化就会造成血压的突然升高，这种情况十分常见。

一般来说，继发性高血压的发病有以下特点：（1）患病率不高继发性高血压患病率约占全部高血压的10%左右。

（2）后果严重继发性高血压虽然所占比率不高，但往往会引起严重的后果。

但如果能够治疗原发病，就能够很好地解决继发性高血压。

而目前的医疗技术已经能够很好地检查和治疗引起继发性高血压的一些疾病。

所以，到医院去找出病因，就能够对症治疗，很可能把高血压的病因连根拔掉。

【生活误区】误区一：如果我长期服用某一种降压药，需不需要过一段时间换一种，防止产生耐药性，从而出现药物不管用的情况。

释疑：通常情况下，降压药物不存在耐药性的情况。

如果血压可以控制，就能够放心服用一种降压药。

误区二：我们生活中，一般会发现胖人容易患上高血压。

但是，仍然有一些瘦人也患上了高血压，让人很难理解，究竟为什么瘦人也会患上高血压呢？

释疑：我们说胖人容易得高血压只是相对来说，胖人得高血压的概率比瘦人多。

但并不是说瘦人就不会患高血压。

瘦人患高血压的原因一是看他有没有遗传因素，二是看他暴露在其他引起高血压的危险因素有多少。

也就是说，尽管他很瘦，但是他自身带有多种可能引发高血压的危险因素，那他患高血压的概率也是很高的。

另外，基因变异也可能使瘦人易患高血压。

## <<高血压防治大讲堂>>

### 编辑推荐

《高血压防治大讲堂:专家惠汝太谈怎样控制你的血压》:中国协和医科大学阜外心血管病医院副院长、中国医学科学院心血管病研究所副所长、高血压病研究专家惠汝太教授惠汝太倾力力作!了解高血压患者生活中的方方面面,让你有效防治高血压为你讲解 预防高血压的健康知识全面剖析寻找高血压的致病因素追本溯源 提供高血压的治疗方法高血压防治专题讲座防治高血压八堂课一、专家教你正确测血压 五、高血压并发症要预防二、导致高血压的危险因素 六、预防高血压的吃与动三、高血压的药物治疗 七、难治性高血压不难治四、高血压的非药物治疗 八、生活细节巧降压

<<高血压防治大讲堂>>

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>