

<<高血压保健百科>>

图书基本信息

书名：<<高血压保健百科>>

13位ISBN编号：9787506470711

10位ISBN编号：7506470713

出版时间：2011-2

出版时间：中国纺织

作者：耿学英

页数：400

字数：300000

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>

<<高血压保健百科>>

内容概要

高血压被称为现代文明病，也有人称之为“富贵病”，是引发多种心脑血管疾病的危险因素，严重影响心、脑、肾等重要脏器功能。

现在人们吃得咸、爱烟酒、活动少、身体肥胖等是导致高血压的重要诱因。

《高血压保健百科》不仅详尽地介绍了有关高血压的知识，并对患者自身能够掌握的中医疗法、西医疗法、膳食疗法、运动疗法以及心理治疗等进行了全面的讲解，有助于高血压患者的治疗和康复。

尽管高血压不能完全治愈，但在坚持常规治疗的同时，注意修身养性、合理饮食、适当运动，就能够有效控制高血压。

《高血压保健百科》由耿学英编著。

作者简介

耿学英，医学博士、博士后，毕业于北京中医药大学。

现任中国中医科学院副教授、副主任医师。

从事中西医结合临床及理论研究多年，医疗实践经验丰富，多次参与重大科研课题项目，发表论文多篇，出版专著三部。

<<高血压保健百科>>

书籍目录

第一章 我们最需要知道的血压

一．与血压密切相关的循环系统

二．奇特的心脏结构

三．血压的基础知识

什么是血压

血压形成的三因素

血压是如何调节的

血压的波动性

血压的正常和稳定对人体有什么好处

什么是收缩压、舒张压、脉压差、平均动脉压

如何选用血压计

常用的血压测量法有几种

测血压时有何注意事项

高血压病人怎样安排自我测压

偶尔测出一次血压高，能诊断为高血压吗

什么是血压的正常高值

什么是医源性高血压

什么是儿童性高血压

什么是老年性高血压

什么是高原性高血压

什么是妊娠高血压

什么是原发性高血压

什么是继发性高血压

什么是缓进性高血压

什么是急进性高血压

什么是恶性高血压

什么是结缔组织性高血压

什么是睡眠呼吸障碍性高血压

什么是假性高血压

什么是肥胖性高血压

什么是顽固性高血压

什么是盐敏感性高血压

正常人上下肢血压相同吗

心搏血量与血压有什么关系

肾脏与血压有什么关系

外周血管阻力与血压有什么关系

神经系统与血压有什么关系

肾上腺素与高血压发病有何关系

年龄和性别对血压有何影响

血液黏度与高血压有什么关系

得了高血压有哪些危害

运动对血压有何影响?运动时血压升高有何意义

四．高血压病是一种流行病、慢性病

第二章 我会得高血压吗——高血压的易患人群

第三章 高血压病能预防吗——预防高血压的具体措施

<<高血压保健百科>>

第四章 我们认识高血压吗——高血压的正确诊断及分级

第五章 西方医学治疗高血压

第六章 高血压的中医药治疗——祖国医学辨证治疗、验方及药膳

第七章 别上当哦——容易走错的岔路口

第八章 除了吃药，我们还能做些什么——健康的生活方式及调护

第九章 高血压会继续发展吗——高血压的继续发展及其并发症

第十章 求医看病有学问

<<高血压保健百科>>

章节摘录

版权页：插图：其实，把自己的病因全都归到老祖宗头上，这种想法不仅是非常错误的，而且是十分有害的。

因为持有这种想法，很可能导致在防治高血压方面的不作为，“反正是遗传造成的，我能有什么办法”。

毕竟高血压不完全等同于那些典型的遗传病，如血友病、多囊肾等疾病，其确切的遗传方式还不清楚。

目前可以认为，高血压患者的后代中有部分人存在发病倾向，即所谓基因有变异。

但是，即使这部分人也未必百分之百会发生高血压。

这是因为，高血压一方面受遗传因素影响，另一方面，遗传基因的效应与环境有着密切的关系，如饮食习惯、生活方式、工作条件、气候等，它们在高血压的发病中起着比遗传因素更重要的作用。

有了先天的遗传因素，再加上后天的各种环境因素，才有可能发生高血压，故高血压也被称为“生活方式相关性疾病”。

人要摆脱高血压的阴影，很大程度上取决于自己。

如果你的家族中有高血压者，就应尽量避免、减少容易发生高血压病的有关因素，注意调整生活方式，合理膳食，适量运动，定期监测血压，及时发现，尽早治疗，使这种不良的遗传因素受到后天的种种抵制，从而达到预防和减少高血压病发生的目的。

噪声被认为是最古老的引起听力丧失的原因之一。

事实上，现代社会不只是暴露在噪声环境中的工人，几乎所有人在日常生活中都有机会暴露在各种不同程度的噪声环境中，深受其害。

所谓噪声，应该包括大到人们都熟悉的交通噪声和建筑施工噪声污染，小到办公室内冷暖气的送风机、电脑主机、影印机、传真机运转的嗡嗡声、敲打键盘声以及电话铃声等低量噪声。

<<高血压保健百科>>

编辑推荐

《高血压保健百科》：全面防治高血压，提前警惕“富贵病”、加强检查，保护高血压易患人群、吃动平衡，用良好的生活方式战胜高血压、控制体重，稳定血压，把握健康。

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>