

<<如何预防冠心病与中风>>

图书基本信息

书名：<<如何预防冠心病与中风>>

13位ISBN编号：9787507708554

10位ISBN编号：7507708551

出版时间：1996-03

出版时间：学苑出版社

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>

<<如何预防冠心病与中风>>

内容概要

内容提要

现在心脑血管病等慢性非传染性疾病已成为人类健康的主要疾病，而导致这类病的主要原因与不健康的生活方式有关。

动脉粥样硬化（AS）是引起冠心病及中风的主要原因之一，而AS是可以预防的。

本书包括以下几方面内容：1.血脂与AS、冠心病、中风之间的关系。

2.如何预防

AS，以达到防冠心病、中风甚至痴呆的目的。

3.预防冠心病、中风为什么应从小儿开始。

4。

食疗及其它疗法。

<<如何预防冠心病与中风>>

书籍目录

目录

一、心、脑、血管与动脉粥样硬化

1.心脑血管疾病已成为人类健康的头号杀手。

2.人类平均寿命应该是多少？

3.什么是动脉硬化？

4.我们的心、脑是怎么组成的？

5.什么是血管系统？

6.何谓血液循环？

7.动脉粥样硬化与冠心病、中风的历史

二、人体内的脂类

1.人体内脂类的组成是什么？

2.脂类的生理功能。

3.血脂在体内的变化是怎样的？

4.血液中的脂类都是与蛋白质结合而成脂蛋白存在的。

三、血脂与冠心病、脑中风的关系

1.血脂与冠心病、脑中风的关系是什么？

2.脂类在机体内如何分布？

3.为什么血液中总的胆固醇（TC）增高会引起疾病？

4.血液中最理想的总胆固醇（TC）水平是多少？

5.胆固醇太低也会病魔缠身吗？

6.胆固醇究竟是好还是坏？

7.血液甘油三酯TG（中性脂肪）升高，心血管病发生的危险性有多大？

8.血液中最理想的甘油三酯（TG）增高引起的高脂血症在中国人中占多数吗？

9.血液中最理想的甘油三酯（TG）水平是多少？

10.“滴油不沾”的饮食有益于健康吗？

<<如何预防冠心病与中风>>

- 11.用总胆固醇（TC）与高密度脂蛋白胆固醇（HDL - ch）比值来预测冠心病、脑中风的危险性有多大价值？
 - 12.如果总胆固醇（TC）正常或较低，但高密度脂蛋白 - 胆固醇（HDL - ch）含量也很低，这是否会有发生心脑血管病的危险呢？
 - 13.血液中磷脂含量对冠心病、脑中风的影晌不能忽视。
 - 14.为什么医院里不但要检查血液中的总胆固醇（TC）含量，还要检查高密度脂蛋白 - 胆固醇（HDL - ch）含量？
 - 15.有些人血液高密度脂蛋白 - 胆固醇（HDL - ch）升高，应该如何对待？
 - 16.如果您有心脑血管疾病的症状，应该测那些血脂指标？
 - 17.血液中多高的低密度脂蛋白 - 胆固醇（LDL - ch）和极低密度脂蛋白 - 胆固醇（VLDL - ch）水平是安全的？
 - 18.为什么有些医院在检测血脂中增加了ApoA1（载脂蛋白AI）及ApoB（载脂蛋白B）的指标？
 - 19.血液中多高的ApoAI和ApoB含量是安全的？
 - 20.您得了高脂血症吗？
 - 21.您在测血脂前后应做那些事？
 - 22.高脂血症的分型是什么？
- #### 四、如何预防动脉粥样硬化及心、脑血管疾病
- 1.动脉粥样硬化是怎样形成的？
 - 2.如何预防动脉粥样硬化的发生？
 - 3.高脂血症是发生动脉粥样硬化的主要原因之一。
 - 4.适合老人的食用油有那些？
 - 5.鱼油防病但超量有害
 - 6.科学认识“脑黄金”
 - 7.高脂血症不但可引起动脉粥样硬化，亦可致耳聋。
 - 8.高血压促进动脉粥样硬化与冠心病、脑中风的
 - 9.什么是一、二、三期高血压病？
 - 10.什么是血压？
 - 11.高血压的标准是什么？

<<如何预防冠心病与中风>>

- 12.初患高血压应该去看医生，为什么？
- 13.如何对待原发性高血压？
- 14.噪音是高血压和冠心病的促发剂
- 15.缺钙也会引起高血压吗？
- 16.如何服降压药？
- 17.晨起头晕有因吗？
- 18.高血压患者如何改善饮食以避免情绪激动，致突丧命？
- 19.为什么高血压病人要少吃盐？
- 20.为什么心痛定能治高血压？
- 21.为避免加重高血压，如何从饮食防失眠？
- 22.低血压应当防治吗？
- 23.测量血压须注意些什么？
- 24.糖尿病病人易患动脉粥样硬化与冠心病、脑中风，为什么？
- 25.糖尿病的危害有那些？
- 26.如何预防糖尿病呢？
- 27.警惕无症状糖尿病
- 28.手足麻痛莫忘查血糖
- 29.糖尿病的蛛丝马迹有那些？
- 30.为什么必须减肥？
- 31.如何预防肥胖？
- 32.合理的睡眠以预防肥胖。
- 33.美科学家发现肥胖症基因。
- 34.谨防因减肥搞垮身体
- 35.不吃早餐易致肥胖、增加心脏病发作机会。
- 36.运动对防止动脉硬化及冠心病、脑中风有利。

<<如何预防冠心病与中风>>

- 37.运动可减少心脏病猝死的危险。
- 38.运动不能过量。
- 39.老人不宜空腹晨跑
- 40.科学锻炼，有益健康
- 41.瘦肉吃得太多也会引起动脉粥样硬化及心脑血管疾病。
- 42.暴饮暴食过量高蛋白食物可引起氨中毒！
- 43.膳食中的蛋白质是动物蛋白质还是植物蛋白质好？
- 44.为什么吃糖多也会引起动脉粥样硬化？
- 45.吸烟能否引起动脉粥样硬化
- 46.维生素C缺乏（如蔬菜吃得少）可引起动脉粥样硬化吗？
- 47.纤维素与动脉粥样硬化、冠心病 中风有关吗？
- 48.微量元素与冠心病、脑中风的关系
- 49.如何保持人体正常吸收微量元素？
- 50.水质硬度与动脉粥样硬化、心脑血管病有关吗？
- 51.为什么男女性的心脑血管疾病的患病率不同？
- 52.为什么要避免精神刺激及长时间持续紧张？
- 53.超氧化物歧化酶（SOD）可以预防治疗心脑血管病吗？
- 54.脑力劳动者如何预防动脉粥样硬化？
- 55.为了预防动脉粥样硬化的发生在膳食方面应注意那些问题？
- 56.晚餐与心脑血管疾病有关系吗？
- 57.为什么饱餐会导致心脑血管疾病发生？
- 58.我国颁布的小康食物消费目标是什么？
- 59.饮食过于精细不利于预防动脉粥样硬化。
- 60.素食者也会得高血脂吗？
- 61.究竟该不该禁酒？
- 62.何谓酒精性脂肪肝？

<<如何预防冠心病与中风>>

- 63.肥胖者不宜饮啤酒，为什么？
- 64.是饮料还是凉开水对健康有利？
- 65.口渴常是血浓缩、组织缺水的最初信号
- 66.心钠素分泌减少是中老年人心脑血管疾病的危险因素之一吗？
- 67.为什么甲状腺功能低下的病人易早得动脉粥样硬化？
- 68.心脑血管疾病可以遗传给后代吗？
- 69.动脉粥样硬化自幼即开始发生吗？
- 70.寒冷的天气对诱发心脑血管疾病有影响吗？
- 71.预防心脑血管疾病与睡姿有关吗？
- 72.应加强夜间保健，以防心肌梗塞或猝死。
- 73.能预报冠心病、脑中风的“梦”。
- 74.心脑血管疾病的预防治疗与亲朋好友在感情上的理解支持有关系吗？
- 75.叶酸缺乏可导致心肌梗塞和中风。
- 76.为防闭塞性动脉硬化症，应积极防治动脉粥样硬化。
- 77.您是否得了动脉粥样硬化？
- 78.如何自我监测脑动脉硬化？

五、动脉粥样硬化、心脑血管疾病的预防为什么应从小儿开始

- 1.为什么要从小儿开始预防动脉粥样硬化？
- 2.如何控制小儿肥胖？
- 3.心肌梗塞年龄在提前、儿童也能患心梗。
- 4.儿童血压偏高者增多，对健康的危害极大。
- 5.儿童肥胖易得心脏病。
- 6.小儿肥胖还易患脂肪肝等其它疾病。
- 7.糖尿病的后备军 ____肥胖儿。

<<如何预防冠心病与中风>>

8.降中风年龄，应防儿童肥胖。

9.如何提供平衡膳食？

六、冠状动脉粥样硬化与冠心病及其预防

1.冠心病的发生原因和临床表现类型

2.冠心病、脑中风和动脉粥样硬化有什么关系？

3.引起冠状动脉狭窄有几方面原因？

4.如何使用救心保健盒？

5.心肌梗塞与遗传有关吗？

6.怎样看待早搏？

7.急性心肌梗塞有预兆吗？

8.怎样鉴别真假心绞痛？

9.不稳定型心绞痛不容忽视。

10.心绞痛患者在运动中如何预防意外发生？

11.冠心病心绞痛患者，如何进行家庭疗养，以预防心肌梗塞发生？

12.家中突发冠心病怎么办？

13.激素疗法可减少妇女患心脏病危险吗？

14.警惕X综合症的发生

15.如何早期确认冠心病？

16.莫把更年期的更年期心当做心绞痛。

17.当心药源性心绞痛。

18.心肌梗塞病人如何防再发？

19.溶栓药物对心肌梗塞有何作用？

为何要早用此类药？

20.急性心肌梗塞病人怎样进行家庭急救？

21.冠心病或脑动脉硬化病人不可服“康泰克”。

22.什么是心脏监护急救网络？

<<如何预防冠心病与中风>>

七、脑动脉粥样硬化与中风及其预防

- 1.密如细网的脑血管。
- 2.中风是什么？
- 3.中风有那几类？
- 4.为什么高血压病是发生脑血管疾病甚至中风的主要原因之一？
- 5.如何得知高血压时动脉硬化的程度？
- 6.动脉粥样硬化是引起中风的主要原因之一。
- 7.脑动脉粥样硬化有那些表现？
- 8.对高脂血症应当控制，才有利于预防动脉粥样硬化和中风。
- 9.患脑血管病时，为什么要查血脂和血糖？
- 10.糖尿病患者容易发生脑中风吗？
- 11.肥胖易中风吗？
- 12.吸烟为什么促进中风？
- 13.药物也可引起中风吗？
- 14.饮酒 中风的危险因素
- 15.饮食合理也是预防脑中风的措施。
- 16.脑卒中（中风）的发病危险因素之一 气象
- 17.颈椎病也可促进脑中风的发病吗？
- 18.还有其它引起中风的原因。
- 19.保护好牙齿有利于预防心脑血管疾病吗？
- 20.为什么冠心病可能和中风同时发生，或者先后发生？
- 21.老人便秘的隐患是什么？
- 22.老人便秘不宜吃泻药。
- 23.喜庆日子里，要注意保护自己。
- 24.血胆固醇太低与中风有关吗？

<<如何预防冠心病与中风>>

25.血液粘度增高到一定程度时，会引发缺血性心脑血管疾病。

26.预防中风及心肌梗塞，饭后应注意些什么？

27.脑血管病会遗传吗？

28.老年人美容谨防中风。

29.人人都能做到的大脑保健十则。

30.过分地大笑可能会引起血管破裂，造成脑出血。

31.要警惕中老年糖尿病人的无症状脑梗塞

32.“中风预报”对中风的发病有预报作用吗？

33.脑动脉硬化是怎么回事？

34.做什么检查能判断脑动脉硬化？

35.诊断脑动脉硬化症的标准是什么？

36.脑动脉硬化症最常见的症状有哪些？

37.“眼中风”是怎么回事？

38.血压的高低与中风有何关系？

39.中风前有那些信号？

40.脑血管病后遗症的家庭护理。

41.老年人鼻出血常为中风的一种早期信号

42.老年人不能忽视拇指麻木

43.半身麻木不可忽视

44.体育疗法对中风有何作用？

45.阿斯匹林对防治心脑血管病有利

46.高血压危象常是中风的先兆

八、痴呆

1.痴呆与脑动脉硬化有什么关系？

2.血管性痴呆可以避免吗？

3.老年痴呆少时防。

4.痴呆的主要症状是什么？

<<如何预防冠心病与中风>>

- 5.防痴呆要保护好脑血管。
 - 6.脑软化是怎么回事？
 - 7.早老性痴呆症基因研究的新进展。
 - 8.脑血管性痴呆预防的具体办法
 - 9.防治脑血管性痴呆的几种治疗概要是怎样的？
 - 10.痴呆患者应不应该吃鸡蛋？
 - 11.调整膳食可防老年性痴呆。
 - 12.鱼与老年人痴呆的预防及治疗。
 - 13.中西医对治疗预防老年性痴呆提供饮食疗法。
 - 14.近年来研究早老性痴呆症有进展
 - 15.要科学地用脑
- ### 九、食疗及其它
- 1.什么是脂肪？
 - 2.什么是碳水化合物？
 - 3.什么是蛋白质？
 - 4.食疗是什么？
 - 5.糖尿病的饮食治疗
 - 6.几种有利于糖尿病人的食物。
 - 7.西红柿可降血脂及减肥
 - 8.黄瓜可降血脂及减肥
 - 9.洋葱具有降血脂、降血压、抗脑动脉硬化的作用。
 - 10.大蒜能降低血中胆固醇和甘油三酯的浓度。
 - 11.海藻的降脂作用
 - 12.马齿苋与心脏病
 - 13.花生可降胆固醇
 - 14.山楂能降血脂
 - 15.茶叶的作用
 - 16.那些病人不宜饮茶？
 - 17.坚果有利于抗动脉硬化
 - 18.苹果对防治心脑血管病有利

<<如何预防冠心病与中风>>

- 19.甜橙可降胆固醇
- 20.常吃萝卜可降脂
- 21.海带能降低人体血清总胆固醇、甘油三酯的浓度。

- 22.大豆有益于高胆固醇患者健康
- 23.叶酸不足易导致动脉硬化。

- 24.牛奶与血胆固醇
- 25.饮用酸奶有利于预防心血管疾病
- 26.怎样辨别变质酸奶？

- 27.胡萝卜素（维生素A）与心血管疾病的关系
- 28.菇类食物可抑制体内胆固醇形成及降血压等。

- 29.高血压病患者应注意钙的补充。

- 30.降血压食品有那些？

- 31.平时服用人参，可望降低老年性痴呆症。

- 32.服用人参应注意些什么？

- 33.西洋参有什么特殊性？

- 34.服用人参蜂皇浆应注意些什么？

- 35.蜂皇浆可使高脂血症患者血脂下降。

- 36.蜂皇浆的作用是什么？

- 37.生食回旧自然的疗法
- 38.抗缺氧防治疾病。

- 39.芳香疗法经久不衰，能活跃病人的情绪。

- 40.森林是健身的好去处。

- 41.音乐与心理治疗。

- 42.神奇的“雨水”疗法。

- 43.高山疗法

<<如何预防冠心病与中风>>

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>