

<<看透高血压>>

图书基本信息

书名：<<看透高血压>>

13位ISBN编号：9787507732344

10位ISBN编号：7507732347

出版时间：2009-5

出版时间：学苑出版社

作者：刘雪峰

页数：153

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>

<<看透高血压>>

内容概要

《看透高血压》一书对高血压的发病原因、致病因素、诊疗方案、日常调护等进行了透彻的分析，对不同类型的高血压分门别类详细阐述。

改变了长期存在的用相同办法治疗不同高血压的错误认识，并提出了简单的中西医结合治疗方案，配合极具针对性、可操作性的心理、饮食保健方法，为求医无门的患者指明重获健康之路。

<<看透高血压>>

书籍目录

第一章 高血压是怎么回事 一、了解我们的血压 (一)收缩压与舒张压 (二)血压的测量 (三)测量血压的注意事项 二、高血压 (一)正常血压 (二)低血压 (三)临界高血压 (四)高血压 第二章 为什么会得高血压 一、病因 (一)遗传因素 (二)膳食和营养 (三)不良生活习惯 (四)职业和环境 二、易患人群 (一)中、老年人 (二)爱激动,脾气暴躁的人 (三)超重和肥胖的人 (四)饮食过咸的人 (五)嗜好吸烟的人 (六)长期过量饮酒的人 (七)生活懒散、缺少运动的人 (八)血糖、血脂升高的人 第三章 高血压的临床表现和分类 一、高血压的分类 (一)原发性高血压 (二)继发性高血压 二、高血压的临床表现 (一)原发性高血压 (二)继发性高血压 (三)肾性高血压 第四章 高血压的治疗方法 第五章 高血压的预防与自我保健

<<看透高血压>>

章节摘录

第一章 高血压是怎么回事 一、了解我们的血压 (一) 收缩压与舒张压 动脉血压随着心室的收缩和舒张而发生周期性的变化。

血压有两种状态,一种是收缩压,一种是舒张压。

这两种状态是由于心脏的收缩与扩张而产生的。

所谓收缩压,就是心脏收缩将血液送出时,血管所受到的压力,又称作最高血压。

所谓舒张压,则是指心脏存放血液时的血压,也称作最低血压。

血压以收缩压/舒张压毫米汞柱(千帕)的记载方式表示。

收缩压与舒张压的差值称为脉压。

每一心动周期中动脉血压的平均值称为平均动脉压,由于舒张期时间长于收缩期,故平均动脉压不是收缩压与舒张压的平均数,而是更靠近于舒张压,一般大约等于舒张压加1/3脉压。

若血压有异常的变动,就表示身体的某部位有了不良状况。

所以,知道了血压的情况,就能大致了解身体健康与否,也就是说,我们需要经常关注和测量自己的血压。

(二) 血压的测量 血压大都是用血压计在手臂上进行测量。

常用的血压计有汞柱式血压计、弹簧血压计和电子血压计三种。

一般说来,汞柱式血压计测量值较为准确,医院多用。

.....

<<看透高血压>>

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>