

<<高血压医患问答>>

图书基本信息

书名：<<高血压医患问答>>

13位ISBN编号：9787509123447

10位ISBN编号：7509123445

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：孙英贤 编

页数：203

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>

## <<高血压医患问答>>

### 内容概要

《高血压医患问答》为《共铸健康系列丛书》之一，以问答形式编写，选取医疗过程中高血压病人及其家属经常提出的问题，以通俗易懂的语言解释高血压的相关知识。

《高血压医患问答》共分4部分，包括高血压的基础知识、诊断知识、治疗及生活保健常识。全书内容简明实用，适于高血压病人及其家属，以及关心自己和家人健康的人群阅读。

## <<高血压医患问答>>

### 作者简介

姜潮, 教授、博士生导师, 现任辽宁省卫生厅厅长。  
兼任中国卫生信息学会副会长、中国心理卫生协会理事、辽宁省医学会副理事长、辽宁省预防医学会副理事长、卫生部国际交流中心理事会理事。

1991年起着力从事精神卫生的流行病学研究, 特别是在心理与疾病的关系研究方面, 承担了国家科技部“九五”重点科技项目(攻关)计划(心理与疾病关系的研究1998-2001)、2003年国家自然科学基金和NH/NIMH(美国国立卫生院)的中国自杀与抑郁症的研究等重要国内和国际研究课题。

曾获省教委科技进步一等奖。

在国际、国内期刊上发表有重要价值的论文50余篇, 编写著作5部。

李占全, 教授、主任医师、博士生导师, 现任辽宁省人民医院副院长、辽宁省心血管病医院副院长。

兼任辽宁省心血管病学会主任委员。

曾被国家教委、人事部授予“优秀留学回国人员”称号, 国家有突出贡献的中青年专家。

享受国务院政府特殊津贴。

1989年赴澳大利亚皇家墨尔本医院专修介入心脏病学。

于1992年回国后致力于心脏病介入诊断与治疗工作, 在心脏病介入治疗领域成绩卓越。

承担国家自然科学基金、“十五”攻关课题、国家人事部课题、省科技攻关课题等8项。

曾获国家科技进步二等奖1项, 辽宁省科技进步一、二等奖2项。

孙英贤, 教授、博士生导师, 现任中国医科大学附属盛京医院心内科主任。

兼任国家自然科学基金评委、中华心电生理和起搏学会委员等。

1989年开始从事介入心脏病学诊断及治疗工作, 1993年应用射频消融治疗快速心律失常。

曾在美国Oklahoma大学工作2年余, 并在国际著名心血管病专家Jackman教授指导下发现预激综合征心外膜旁路。

承担国家自然科学基金课题2项。

辽宁省重大科研项目、科技攻关项目课题多项。

共发表论文60余篇, 并参加多部专著的编写工作。

苗志林教授、主任医师, 现任辽宁省人民医院心内二科主任, 兼任辽宁省生命科学学会心血管病防治中心主任委员、辽宁省医学会心血管病分会常务委员、辽宁省心血管病介入诊疗技术质量控制中心委员、沈阳市医师协会心电专科医师分会副主任委员、沈阳医学会医疗事故鉴定专家。

承担各级科研课题10余项, 主编或参与编写、出版学术著作6部, 发表各类学术文章60余篇。

## <<高血压医患问答>>

### 书籍目录

一、高血压的基础知识1. 什么是血压?血压是怎样形成的?2. 血压的计量单位是什么?3. 人类血压的正常值是多少?4. 什么是收缩压?什么是舒张压?5. 心脏是什么样?它是怎样工作的?6. 心脏的作用是什么?7. 动脉有什么特点?作用是什么?8. 高血压病人血液流的和正常人不一样吗?9. 什么是脉压差?10. 脉压差改变见于哪些情况?该怎么办?11. 为什么老年人脉压差比年轻人的大?12. 什么是基础血压?什么是偶测血压?13. 偶测血压可靠吗?14. 血压数值是固定不变的吗?15. 血压是怎样波动的?16. 为什么要反复多次测量血压?17. 高血压与高血压病是一回事儿吗?18. 我国高血压病的发病率高吗?高血压病人有多少?19. 高血压患病率有地区差别吗?20. 高血压有什么流行规律吗?21. 血压的高低有季节变化吗?22. 高血压病是否遗传?23. 高血压病的遗传概率有多大?24. 年龄对血压有影响吗?25. 性别对血压有影响吗?26. 高血压与精神紧张有关吗?27. 心理因素对血压有影响吗?28. 高血压的发病与哪些危险因素有关系?29. 什么叫体重指数?30. 什么叫腹型肥胖?腹型肥胖与高血压有什么关系?31. 血压升高与吃盐过多有关系吗?32. 吃盐过多对哪些人的血压影响较大?33. 饮食中钾含量对血压也有影响吗?34. 饮食中钙、镁含量对血压也有影响吗?35. 饮酒对血压有影响吗?36. 吃肉与高血压有关系吗?.....二、高血压的诊断知识三、高血压的治疗知识

## &lt;&lt;高血压医患问答&gt;&gt;

## 章节摘录

## 33. 饮食中钾含量对血压也有影响吗？

长期以来，人们对钠盐（氯化钠）与血压的关系关注较多，而忽视了钾盐（氯化钾）对高血压的影响。

实际上，钾在高血压病的发生、发展及治疗过程中的作用比钠更重要。

流行病学调查发现，人类尿钠/尿钾比值与血压的关系优于单纯尿钠排泄量与血压的关系，尿钾含量与血压的关系较尿钠含量与血压的关系更为密切。

尿钾含量与血压呈独立的相关，也就是说尿钾含量越高，血压越低，这种相关性不受其他因素的影响。

尿中钾的排泄量与饮食中钾的含量有关，钾摄入越多，尿钾排泄量越大。

在美国，黑人的社会地位和经济收入大都低于白人，他们较少食用富含钾且价格较昂贵的食品，如新鲜蔬菜、水果、瘦肉等，因此，黑人高血压发病率较高，非洲原始部落的居民钠盐摄入很少，他们的传统食物中钾的含量很高，因此高血压发病率极低。

我国居民传统膳食中钠含量较高，钾含量偏低。

据估计，西方国家成人每天钾摄入量为3000~4000毫克，而我国成人钾摄入量仅为2500毫克，对预防高血压病极为不利。

低钾高钠饮食可促发高血压，增加钾的摄入可促使血压下降，在钠的摄入量不变的前提下增加钾的摄入可明显降低血压。

动物实验也观察到，一定剂量的钾可完全阻滞钠的升压效应。

## 34. 饮食中钙、镁含量对血压也有影响吗？

美国国家健康统计中心的研究人员发现，从饮食中摄入钙太低的人群高血压患病率明显增加。

如果每天能摄入1000毫克以上钙，患高血压的危险性将显著降低。

众所周知，盐（钠）摄入太多，是导致高血压的重要因素。

但调查发现，生活在高钠饮食地区的人，如同时伴高钙摄入，则高血压发病率仍较低，这是因为钙与钾一样，对高钠引起的升压效应有拮抗作用。

常见的高钙食品很多，如豆类及豆类制品、牛奶、虾皮、海带、芝麻、杏仁、瓜子、核桃仁、红枣、油菜、芹菜叶、小白菜、榨菜、雪里蕻、萝卜叶、芥菜、莴苣等。

镁是一种催化剂，可活化各种酶类，并能抑制神经的兴奋性，调节钙含量。

同时，钾的运作需要镁的帮助。

因此，食物中镁的摄入量与血压也呈负相关，当镁摄入量高时血压低，摄入量低时血压高。

研究证实，高血压病人镁的摄入量明显少于正常人。

流行病学研究也发现，常饮软水（镁含量低）的人群高血压病及心血管病发病率较饮硬水的人群高。

专家认为，常吃“镁”食对防治高血压有帮助。

富含镁的食品有：小米、麦类、香菇、豆类、杏仁、花生、核桃仁、绿叶蔬菜等。

<<高血压医患问答>>

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>