

<<脑血管病健康课堂>>

图书基本信息

书名：<<脑血管病健康课堂>>

13位ISBN编号：9787509124840

10位ISBN编号：7509124840

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：蔡艺灵 编

页数：159

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>

<<脑血管病健康课堂>>

前言

过去几年间,我国居民的疾病结构正在发生变化。

一些急、慢性传染病患病率明显下降,如流行性感、痢疾、肝炎等。

相反一些非传染性慢性疾病的患病率却急剧上升。

2002年北京市生命统计结果表明,近10年北京市人均寿命增长1岁,平均期望寿命已经超过75岁,死亡率在全国最低。

但是,脑血管病成为北京人的第一杀手。

全市因糖尿病导致的死亡人数已经是10年前的2.4倍,研究发现,一些北京郊区的糖尿病患病率甚至超过了市区。

糖尿病、高血压、冠心病的发病年龄提前,青年人甚至少年患中老年疾病并不罕见。

年轻人动脉粥样硬化发病率越来越高。

中国年轻人动脉粥样硬化发病年龄最小的为16岁,高分布人群在20-30岁,其中男性比女性高4.9倍。

年轻人冠心病发病率占总发病率的4.3%。

专家指出,由于高胆固醇血症和体重超重人群的增加,吸烟人群庞大,使得近10年来我国冠心病的发病率男性增加了42.2%,女性增加了12.5%。

国外资料表明,中年人体重超重是早死的危险因素。

国家卫生部统计中心报告,1995年,我国城市居民主要疾病死亡率及构成中排名前十位的分别是:恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系统疾病、损伤和中毒、消化疾病、内分泌、营养和代谢及免疫疾病、泌尿生殖疾病、新生儿疾病、其他疾病。

到了2006年,前十名排名则为:恶性肿瘤、心脏病、脑血管病、呼吸系统疾病、损伤和中毒、内分泌、营养和代谢及免疫疾病、消化疾病、其他疾病、泌尿生殖疾病、诊断不明。

从疾病排序可以看出,心脏病和内分泌、营养和代谢及免疫疾病的排位提前了;新生儿疾病退出了前十位死因;2006年前十位死因中增加了诊断不明。

<<脑血管病健康课堂>>

内容概要

《脑血管病健康课堂》为“大众健康课堂丛书”之一。
全书分别从基础知识、患者必读、导医解读、走出误区、家庭治疗、家庭疗养、保健妙计、防患未然等方面对脑血管病患者常感困惑的近271个问题进行了科学、全面、详尽的回答。
全书科学性强、内容丰富、通俗易懂，适合于脑血管病患者及其家属参读。

<<脑血管病健康课堂>>

书籍目录

- 第1章 脑血管病基础知识 1. 什么是脑血管病？
2. 为什么急性脑血管病又被称为脑卒中？
3. 中风和脑卒中是一回事吗？
4. 脑卒中如何分类，包括哪些疾病？
5. 脑梗死分为几类？
6. 什么叫作脑血栓形成？
7. 什么叫作脑栓塞？
8. 什么叫作心源性脑栓塞？
9. 什么叫作非心源性脑栓塞？
10. 脑血栓形成和脑栓塞有什么不同？
11. 什么叫作腔隙性脑梗死？
12. 什么叫作分水岭梗死？
13. 什么叫作短暂性脑缺血发作？
14. 短暂性脑缺血发作是由什么原因造成的？
15. 为什么说短暂性脑缺血发作是脑梗死先兆？
16. 什么是脑出血？
17. 脑出血的常见原因是什么？
18. 脑出血会出现何种症状？
19. 什么是蛛网膜下腔出血？
20. 蛛网膜下腔出血有什么症状？
21. 什么叫作颅内静脉窦血栓形成？
- 第2章 脑血管病患者必读 1. 人为什么会得脑血管病？
2. 心脏疾病与脑血管病有关系吗？
3. 心律失常也会导致脑卒中吗？
4. 冠心病与脑卒中有关系吗？
5. 什么叫作脑心综合征？
6. 脑卒中对心脏的影响主要表现在哪里？
7. 高血压和脑卒中有何关系？
8. 高血压引起脑血管病的机制是什么？
9. 降压过度也会导致脑卒中吗？
10. 为什么血压不高也会发生脑出血？
11. 脑梗死患者应如何控制血压？
12. 脑出血患者应如何控制血压？
13. 动脉粥样硬化与脑卒中有何关系？
14. 动脉粥样硬化怎样导致卒中？
15. 糖尿病与脑血管病有什么样的关系？
16. 化验了血糖，如何知道自己是否患了糖尿病？
- 附2A最新糖尿病诊断标准 17. 为什么糖尿病与脑血管病有很大关系？
18. 糖尿病性脑血管病多由什么诱因引起？
19. 血脂对脑卒中有影响吗？
20. 常见的血脂检验包括哪几项？
21. 生活中应该如何注意控制胆固醇摄入？
22. 高脂血症应该如何进行运动？
23. 高脂血症应该如何进行饮食调整？
24. 高脂血症如何药物治疗？

<<脑血管病健康课堂>>

25. 肥胖的人容易得脑卒中吗？

26. 如何判断肥胖程度？

.....第3章 脑血管病导医解读第4章 脑血管病走出误区第5章 脑血管病家庭治疗第6章 脑血管病家庭疗养第7章 脑血管病保健妙计第8章 脑血管病防患未然

<<脑血管病健康课堂>>

章节摘录

21. 生活中应该如何注意控制胆固醇摄入？

只有合理膳食才不至于使得食品中的胆固醇水平过高，而且又能够保证机体营养。

高胆固醇食物包括：全脂牛奶、动物内脏、蛋黄、肥肉等。

这些高胆固醇的食物应该适量食用，不宜过多。

低胆固醇食物包括：禽类、瘦肉、鱼肉等。

有的人为了控制胆固醇的摄入就完全不喝牛奶，这也是不对的。

应该注意经常监测血脂水平。

如果血脂水平高了，就应该少喝全脂牛奶。

如果血脂水平在正常范围，还是可以适当喝一些全脂牛奶的。

饮食控制是控制血液胆固醇水平的一个主要方法。

但是饮食控制只能起到30%的作用。

另外70%的胆固醇是肝脏合成的，目前还没有办法控制，但是可以通过吃药的方法来限制胆固醇的量和合成速度。

另外，运动是降低胆固醇的好方法。

运动还可以增加高密度胆固醇，高密度胆固醇是防止动脉粥样硬化的好胆固醇。

每天要进行适量的有氧运动。

22. 离脂血症应该如何进行运动？

运动可以增加身体热量的消耗，并代谢脂肪，降低血中三酰甘油的浓度，提高血中高密度脂蛋白浓度。

运动的强度及时间的长短，根据个人的体质状态及有无特殊疾病而定，如年龄较大或有冠心病者，以低强度运动为宜，且运动时间不要过长。

改善高脂血症，以耐力运动最为合适，按照美国运动医学会的标准，耐力性运动具有以下特征：采用肌肉运动或节律性且力量稳定的运动，如慢跑游泳骑自行车等；运动强度为最大心率或吸氧量的50%-85%；运动频率每星期3-5次；运动时间为每次20-60分钟。

高脂血症患者的安全运动规则是：运动强度由小渐大，先做准备活动，运动前先征求医生的意见。

23. 离脂血症应该如何进行饮食调整？

心脑血管健康的第一步，先从“清淡”饮食开始。

饮食控制最重要的步骤包括：体重控制在理想范围内，减重可间接减少血脂。

超出理想体重10%为较重，超出20%为肥胖。

肥胖者要适度减重，每天热量摄入减少500卡（1卡 = 4.18焦耳）。

限制饱和脂肪酸的摄取。

<<脑血管病健康课堂>>

编辑推荐

《脑血管病健康课堂》由人民军医出版社出版。

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>