

<<防治心脏病从每天做起>>

图书基本信息

书名：<<防治心脏病从每天做起>>

13位ISBN编号：9787509129197

10位ISBN编号：7509129192

出版时间：2009-9

出版时间：人民军医出版社

作者：王辉，刘平 主编

页数：228

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>

<<防治心脏病从每天做起>>

前言

心脏是人体血液运行的中央枢纽，从心脏发出的大血管经过多次反复分支到达身体所有的器官和组织，心脏不停地收缩和舒张，将血液搏到这些血管里。

可以想像，如果心脏出了问题，那么除了心脏本身造成的种种症状之外，还将会给全身各处都带来隐患，因此每个人都应该好好爱护自己的心脏。

然而，近年来，全世界，包括我国在内的心、脑血管疾病发病率、病死率逐年上升，对人类健康危害极大。

在我国，心血管病的死亡数约占人口死亡总数的40%，每年夺走260万人的生命。

因此，我们有必要了解心脏、各类心脏病以及心脏病的预防和自我调理方法。

但是对于普通读者来说，专业性强的医学读物有雾里看花之感。

因此，有必要将这些深奥的知识变成让人易于理解，也乐于阅读的文字，这是我们编写这本书的初衷。

为达到这一目的，书中运用了一些通俗易懂、形象的比喻，这是本书最大的特点；本书的另一特点是从患者的日常生活出发，讲解每天24小时内如何进行心脏病的调养。

需要提醒您的是：一旦患上心脏病，一定要在医生指导下进行规范、系统的治疗，切不可随意用药、盲目治疗。

书中未介绍心脏病用药、手术等方面的内容，因为这不是写给心内科医生的专业书，而是给普通读者阅读的科普书，书中的方法都是患者在家里、在日常生活中可以做到的、可以采用的。

如果本书能够对患者正确地理解心脏和心脏病有所帮助，那将是编者最大的欣慰。

<<防治心脏病从每天做起>>

内容概要

本书共分为9章。

第1、2章讲述了心脏的结构、发育、工作原理，各种心脏病的发病原因，以及心脏病的相关因素；第3章按照时间顺序，讲解了心脏病患者每天生活中必须注意的事项及诸多细节；第4~8章介绍了心脏病患者日常休闲、衣食住行宜忌以及饮食调养、运动疗法、其他疗法等。

本书最大的特点是运用了多种通俗形象的比喻介绍心脏和心脏病的基础知识，并从患者的日常生活出发，讲解心脏病的调理养护，使人读起来兴味盎然，在不知不觉中可理解和获得许多医学知识，适合于广大读者，特别是高血压、高脂血症、心脏病患者及其家属阅读参考。

<<防治心脏病从每天做起>>

书籍目录

第1章 认识心脏和心脏病 第一节 心脏——人体的“永动机” 一、关注身体的家园 二、心脏的设计图纸 三、心脏的发育 四、心脏工作探秘 五、辛勤而智慧的“永动机” (一)心脏的工作总结 (二)心脏不仅用功,而且聪明 (三)热爱生命,从爱“心”开始 第二节 揭秘心脏病 一、冠心病——粮道阻塞 (一)与众不同的冠状血管 (二)粮道是如何阻塞的——动脉粥样硬化 布景:四通八达的铁路——血管系统 出场人物:低密度脂蛋白,高密度脂蛋白,白细胞,血小板 第一幕病从“破口”入 第二幕血管阻塞 (三)血管阻塞的后果——心绞痛和心肌梗死 (四)动脉粥样硬化与动脉硬化 (五)如何疏通血管通道_治疗冠心病的“三驾马车” (六)冠心病的历史与今天 二、心律失常——指挥部受到干扰 (一)心脏的指挥通路 (二)几种常见的心律失常 三、心肌病——大营出乱 (一)心肌炎 (二)心肌病 四、瓣膜病——“哨兵失守” 第2章 心脏病的相关因素 第3章 心脏病患者的一日生活计划 第4章 心脏病患者的休闲娱乐 第5章 心脏病患者的四季保养 第6章 心脏病患者的衣食住行 第7章 心脏病的饮食调养 第8章 心脏病的运动疗法 第9章 心脏病的其他疗法

<<防治心脏病从每天做起>>

章节摘录

插图：七、肥胖（一）肥胖与冠心病肥胖有增加冠心病发病的趋势，这是因为：肥胖者摄取过多的热量，增加了心脏的负荷，使血压升高。

高热量的饮食习惯使胆固醇、三酰甘油和血压升高，促进动脉粥样硬化的形成和加重。

肥胖者活动减少，妨碍了冠状动脉粥样硬化侧支循环的建立。

肥胖者胰岛在长期的高负荷压力下，分泌胰岛素的功能逐渐减弱以致衰竭，形成糖尿病。

（二）腹型肥胖更危险肥胖指数=体重（千克）/身高的平方（米）。

指数为20.6 ~ 22.0，为有肥胖倾向；指数在22.1以上，就应该减肥了。

当然，不能只看肥胖指数，超重的人不一定都肥胖，如肌肉发达的运动员就不一定是肥胖。

研究表明，腹型肥胖具有较大的发病危险。

这与腹部臃肿的大网膜关系密切。

肥厚的大网膜贪婪地抢夺腹腔空间，挤压附近的其他器官结构。

肺脏和横膈受到挤压，呼吸困难。

遭到排挤的肾脏及其供血系统分泌激素使血压升高。

当女性腰围超过94厘米，男性腰围超过102厘米时，会降低身体对胰岛素的敏感度，导致葡萄糖漂浮在血液各处。

网膜脂肪还会消耗大量的胰岛素，让胰岛素无法完成正常的工作。

可见，肥胖与冠心病、糖尿病、高血压关系密切。

<<防治心脏病从每天做起>>

编辑推荐

《防治心脏病从每天做起》：用讲述故事的方法，理解心脏病，从每天24小时做起，预防心脏病。利用各种居家方式，配合医生治疗心脏病认识心脏和心脏病、心脏病的相关因素、心脏病患者一日生活计划、心脏病患者的休闲娱乐、心脏病患者的四季保养、心脏病患者的衣食住行、心脏病的饮食调养、心脏病的运动疗法、心脏病的其他疗法。

粮道阻塞——冠心病与众不同的冠状血管1.发达密闭的粮道2.一个士兵一袋粮3.预备粮道——侧枝循环动脉粥样硬化的恶喜剧布景：四通八达的铁路——血管系统出场人物：修补动脉的泥瓦匠——脂蛋白；“杀手世家”...白细胞；负责失血事件的...飞虎队”——血小板第一幕病从“破口”入第二幕 粥样硬化，血管阻塞

<<防治心脏病从每天做起>>

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>