

<<明明白白降“三高”>>

图书基本信息

书名：<<明明白白降“三高”>>

13位ISBN编号：9787509142547

10位ISBN编号：7509142547

出版时间：2010-10

出版时间：人民军医

作者：魏庆芳//栾颖//邱亚静

页数：210

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>

<<明明白白降“三高”>>

前言

近年来，随着经济的发展和人们生活水平的提高，高血压病、糖尿病和高脂血症（俗称“三高”），发病率逐年上升。

2002年全国流行病学调查资料显示，我国现有高血压患者1.6亿，血脂异常患者1.6亿，糖尿病患者2000多万，体重超重2亿人，肥胖者6000万人，吸烟者3.5亿。

糖尿病具有隐蔽性、顽固性、复杂性、特殊性和可变性等特点，并可引发心、脑、肾、眼、足等全身多器官病变，治疗难度大。

发达国家糖尿病患病率已高达5%~10%。

我国糖尿病患者正在以惊人的速度急剧增加，到目前为止我国2型糖尿病患者已近4000万，每年至少增加120万人，每天至少增加3000人。

糖尿病不仅给患者本人带来了痛苦，更给家庭和社会造成了巨大的负担。

高血脂一直被医学界视为“隐形杀手”，因其没有明显的症状或不适，不容易被患者察觉，但它却是引起冠心病、脑血栓等缺血性心血管疾病的重要病因，可能造成残疾或死亡的后果。

我国居民对血脂异常的重视度还远远不够，没有意识到血脂异常的危害性，大量患有血脂异常的人未能被及时发现，多数确诊患者的血脂控制并不理想。

高血压已成为我国居民健康的头号杀手，是居于第一位的死亡病因。

它既是一种独立的慢性病，又是导致脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾病的重要危险因素。

<<明明白白降“三高”>>

内容概要

高血压、高血糖、高血脂症的发生与生活方式有着密切的关系，本书阐释了三种疾病的相互关系、危险因素、临床表现，以及治疗方法，包括药物治疗、饮食治疗、运动治疗以及生活保健方面的知识，并精选了一些简单有效的食疗方剂，以帮助“三高”读者走出疾病的困扰。

<<明明白白降“三高”>>

书籍目录

上篇 解读“三高” 一、“三高”的概念及流行趋势 (一)什么是“三高” (二)“三高”的流行趋势 二、基础知识 (一)心血管系统 (二)血脂 (三)血糖和胰岛素 (四)高血压概述 (五)高脂血症概述 (六)糖尿病概述 三、“三高”的相关因素 (一)膳食因素 (二)肥胖 (三)遗传因素 (四)环境因素 (五)胰岛素抵抗和胰岛B细胞功能受损 (六)其他 四、临床表现及检查 (一)高血压 (二)糖尿病 五、“三高”的转归及危害 (一)脑卒中 (二)动脉粥样硬化 (三)冠心病 (四)肾损害 六、“三高”的危害及相互关系 (一)高血压的危害 (二)糖尿病的危害 (三)“三高”与代谢综合征 中篇 “三高”的保健及预防 一、饮食调养 (一)“三高”患者饮食治疗的意义及原则 (二)出现并发症时的饮食 二、运动疗法 (一)运动疗法对“三高”的意义 (二)运动疗法的实施 (三)适应证和禁忌证 (四)运动准备和注意事项 三、生活保健 (一)戒除吸烟的不良习惯 (二)保持卫生,防治感染 (三)护理糖尿病足 (四)出差和旅游 (五)避免使血压升高的危险因素 四、中医调养 (一)单方验方 (二)中成药 (三)食疗药膳 下篇 “三高”的药物治疗 一、高血压 (一)高血压治疗概述 (二)药物治疗的原则 (三)降压药的分类 (四)高血压合并糖尿病的治疗 二、高血脂 (一)高脂血症治疗原则 (二)开始治疗的标准及目标 (三)调脂药物分类 (四)降脂药物的选择 (五)调脂药物的联合应用 (六)糖尿病合并高脂血症的治疗 三、糖尿病 (一)糖尿病治疗概述 (二)血糖控制目标 (三)口服药物治疗 (四)胰岛素治疗 四、妊娠糖尿病及妊娠高血压 (一)妊娠糖尿病 (二)妊娠高血压 附录A 常用抗高血压药 附录B 常用口服降糖药

<<明明白白降“三高”>>

章节摘录

插图：1.高血压近半个世纪以来，我国人群高血压患病率呈现明显上升趋势。

据2002年全国居民营养与健康状况调查资料显示，我国18岁及以上居民高血压患病率为18.8%，与1991年比较，患病率上升31%，估计全国患病人数1.6亿之多。

根据2006中国心血管病报告，我国每年新增高血压病患者1000万人，估计2006年高血压人数已达2亿，每5个成人中就有1人是高血压患者。

综观我国高血压防治现状，可归纳为“三高”和一个“三低”。

我国高血压发病率的“三高”为 发病率高：平均每10~11个人或平均每3个家庭中就有1名高血压患者； 致残率高：我国目前有脑卒中患者约600万，其中75%不同程度丧失劳动能力，40%为重度残疾，造成个人、家庭和社会的沉重负担； 病死率高：据统计我国城市人口死因的41%是心脑血管疾病，北京市已达51%。

我国高血压防治现状的“三低”为 知晓率低：很多人已经患有高血压自己却不知晓，调查发现我国城市人群高血压知晓率仅为36.3%，农村仅为13.74%； 治疗率低：我国城市高血压患者接受治疗率为17.4%，农村仅为5.4%，其中能坚持规律性用药者就更少，仅占接受降压治疗者的1/3； 控制率低：高血压的控制率是指通过治疗，血压控制在正常范围（即血压

<<明明白白降“三高”>>

编辑推荐

《明明白白降"三高"(高血压、高血脂、高血糖)》：绿袖健康书系

<<明明白白降“三高”>>

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>