

<<生活妙招降血压>>

图书基本信息

书名：<<生活妙招降血压>>

13位ISBN编号：9787509153468

10位ISBN编号：7509153468

出版时间：2012-1

出版时间：人民军医出版社

作者：栾颖，孙延明 主编

页数：198

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>

## <<生活妙招降血压>>

### 内容概要

本书共分3部分内容：第一章阐述了有关高血压病的基础知识，包括其流行趋势、发病原因、临床表现、诊断及治疗、日常调养方法；第二章介绍了能够降低血压、防治高血压病并发症的100个实用方法；附录A主要以表格形式介绍了日常食物在降血压方面的作用，运动及日常活动消耗热能和常用降血压西药及中成药的使用。

其中，100个实用法是本书重点，这些简便易行的妙招、窍门有助于您从日常生活的方方面面防治高血压病。

本书内容丰富、层次清晰、语言简明，可供“三高”（高血压、高血脂、高血糖）患者参考应用。

## <<生活妙招降血压>>

### 书籍目录

#### 第一章 高血压基础知识

理想的人体血压值： $(100\sim 120) / (60\sim 80)$ mmHg

血压有两种计量单位

人体的血压有差异和波动

记住两个数值：140 mmHg和90 mmHg

高血压病诊断标准

血压水平如何分类

高血压病早期症状不明显

必须警惕头晕、头痛等症状

高血压病的危害——脑卒中

脑卒中即“中风”

高血压病的危害——心脏损害

“高心病”

高血压病的危害——肾损害

肾

尿毒症是肾损害最严重的阶段

高血压病可以引起动脉硬化

高血压病可损伤动脉内膜

注意脑卒中和冠心病的发作信号

脑卒中发作先兆

冠心病发作的危险信号

注意遗传和生活环境因素

原发性高血压与许多因素有关

高血压病与代谢综合征——肥胖、高血压、高血糖、

高血脂

代谢综合征即代谢障碍的一组症状

高血压病的治疗——综合治疗

综合治疗包括药物治疗和非药物治疗

药物治疗何时开始

降压治疗的目标及药物分类

六大类抗高血压药

高血压病患者应定期检查

抗高血压药物治疗——细节与提醒

抗高血压药的使用一定要在医师指导下进行

高血压用药应注意哪些问题

抗高血压饮食——日常饮食基本原则

高血压病患者必须重视饮食治疗

抗高血压运动疗法——适当运动可辅助降血压

运动从多方面降血压

老年高血压病——特点乃治疗

血压应控制在 $140\sim 150 / 90$ mmHg

老年高血压如何用药

儿童高血压病——特点及治疗

症状不典型

综合治疗

<<生活妙招降血压>>

运动与锻炼

第二章 100种降血压妙招及注意事项

附录A 高血压疗法及药物疗法相关资料

<<生活妙招降血压>>

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>