

<<血压偏高怎么办>>

图书基本信息

书名：<<血压偏高怎么办>>

13位ISBN编号：9787510040702

10位ISBN编号：7510040701

出版时间：2012-8

出版公司：世界图书出版公司

作者：桑岛严 编

页数：159

字数：106000

译者：王俊

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>

<<血压偏高怎么办>>

内容概要

《健康早知道系列：血压偏高怎么办》用浅显易懂的说明，展示了什么是真正的血压、怎样测量家庭血压以了解真正的血压，以及在什么情况下要去医院等等。而且，高血压与生活习惯之间有着密切的关系。因此，《健康早知道系列：血压偏高怎么办》也详细阐述了在生活中应该注意的一些问题，包括降低血压的饮食和运动等。

<<血压偏高怎么办>>

书籍目录

序章 检查你的身心

第一章 真正的血压在医院里测量不到

血压测定的缺陷在医院只能知道有限的血压值

在什么地方数值高 本来正常但在医院测量时却血压高的白大褂高血压

在什么地方数值高 在医院测量时正常在家里却血压高的隐蔽性高血压

隐蔽性高血压的类型 夜晚睡眠期间血压高的夜间高血压

隐蔽性高血压的类型 早晨血压变高的晨间高血压

隐蔽性高血压的类型 上班时血压变高的职场高血压

专栏1女性也有容易发生高血压的时期

第二章 通过家庭血压测定可以知道真正的血压

什么是血压心脏在输送出血液时对血管壁产生的压力

高压和低压心脏的搏动带来收缩期血压和舒张期血压

决定血压的因素血压大致取决于心排血量和血管阻力

什么是家庭血压在家庭测定的平时血压, 130/80mmHg以下为正常值

家用血压计的选用方法选用在上臂测量的型号

怎样测量将环套缠在上臂, 在放松状态的坐姿下进行测量

什么时候测量每天在早餐前及就寝前分别测定1次是最理想的

该怎样记录记下第二次的测量值, 同时记录好体重和身体情况

专栏2跟踪一天内血压变动的24小时血压测定检查

第三章 高血压有什么坏处

高血压的特征大多在没有自觉症状的情况下不断发展

高血压的类型可分为原发性高血压与继发性高血压两种

什么是原发性高血压遗传因素加上诸多危险因子而发病

使血压升高的危险因子盐分、吸烟、肥胖、精神压力等危险因子

什么是继发性高血压。

肾脏或激素的异常使血压升高

血压高会怎样 动脉硬化不断发展, 容易引起脑卒中和心脏病

血压高会怎样 肾脏的细血管受损, 出现肾功能低下

血压高会怎样 引发心肥大乃至心功能不全, 出现喘息和浮肿等症状

血压高会怎样 也可能引起糖尿病、痴呆症等

你的危险程度如何 有糖尿病或吸烟习惯的话脑卒中及心脏病的风险更高

你的危险程度如何 高压和低压相差大是动脉硬化发展的证据

专栏3引人注目的代谢综合征

第四章 这样就能降低自己的血压

怎样降低血压最基本的就是饮食和运动等生活习惯的改善

从什么地方开始制订计划自己控制血压

通过饮食降压减少盐分摄取量和体重就能降低血压

减少盐分 对自己喜欢吃的东西的盐分含量做到心中有数

减少盐分 用醋和香辛料代替酱油和调味酱

减少盐分 方便食品和加工食品要尽量少吃

减少盐分 汤类多放食材, 面类汤汁留一半

减轻体重 首先改掉吃零食和夜宵的习惯

减轻体重 吃饭速度快和暴饮暴食等吃法会引起肥胖

减轻体重 不喝罐装咖啡和罐装果汁, 改喝茶和矿泉水

减轻体重 在外面吃饭时吃不同的东西效果完全不同

<<血压偏高怎么办>>

推荐的营养素 蔬菜和水果中丰富的钾可以排出多余的钠
推荐的营养素 日本人往往缺钙
推荐的营养素 食物纤维不仅能促进胆固醇排出还能提升满足感
通过运动降压养成适度运动的习惯，血压就会下降
开始运动之前咨询医生自己的身体情况是否适合开始运动
运动的种类在某种程度上能够长期持续下去的有氧运动更为有效
运动的强度最合适的强度是自己感到稍微有些累的程度
运动量最理想的是一天半小时左右的运动每天不间断
爱护心脏 借助戒烟辅助药等戒烟
爱护心脏 饮酒每天最多1瓶啤酒
爱护心脏 防止使血压升高的温度急剧变化
爱护心脏 避免用较热的水泡澡，建议用温水洗半身浴
爱护心脏 提高睡眠质量消除精神压力和疲劳
专栏4致那些相信偏方的人

第五章 正确服，预防并发症

怎样去看病带着家庭血压记录去内科或心内科
问诊和血压测定不仅要看血压值，家族史和生活方式也很重要
验血和验尿查找高血压的原因、脏器损害和并发症
心电图检查和胸部x线检查检查心脏功能和大小的基本检查
超声检查使用超声波对心脏和血管进行简单而安全的检查
CT检查和MRI检查利用X线及磁力线拍摄脑的断层图像
在医院的治疗生活改善的效果不充分时就要考虑药物治疗
降压药的种类 大致可分为三类
降压药的种类 作用于血管和激素扩张末梢血管
降压药的种类 降低心排血量和循环血液量来降低血压
药物疗法的推进方式从少量用药开始二三个月后看效果
药物疗法的要点 不要自作主张停药，要遵照医嘱服用
药物疗法的要点 记住需要注意的不良反应和药物组合
这样的时候要去医院需要知道的脑卒中和心脏病症状
本书中出现的病名解说

索引

<<血压偏高怎么办>>

编辑推荐

全图解全图表，关注身体的微小变化，发现健康的蝴蝶效应，明天的健康，就从今天的细节做起，变担心为放心，增加您维护生命的能量。

随着年龄的增长，80%的人几乎都会有不同程度的疼痛与不适，“健康早知道”系列语言浅显易懂，图表清晰简洁，一次收入最让人关注的六种常见病，且包括发现、预防、保养、就诊四个阶段，可谓看一次就入门的保健书！

<<血压偏高怎么办>>

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>