

<<改善高血压专家方案>>

图书基本信息

书名：<<改善高血压专家方案>>

13位ISBN编号：9787510111303

10位ISBN编号：7510111307

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：范海

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>

## <<改善高血压专家方案>>

### 内容概要

《改善高血压专家方案》适用于刚刚患病急切希望得到有效帮助和患病时间较长处于治疗康复期的高血压患者阅读。

《改善高血压专家方案》也可用于处于亚健康状态，希望回复健康状态并对自己身体状况较为关注的读者阅读。

《改善高血压专家方案》不太适用于对自己身体状况不关心及身体完全健康人群阅读。

## &lt;&lt;改善高血压专家方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 高血压用药 认识高血压 高血压的发病因素 年龄 性别 地区因素 膳食营养因素 性生活 环境 血脂异常 精神压力 哪些人易患高血压 肥胖的人 吸烟的人 饮酒的人 有高血压家族史的人 中老年人 食盐过量的人 精神紧张的人 糖尿病患者 长期使用某些药物的人群 高血压的主要症状 头痛、头胀 眩晕 耳鸣 心悸、气促 四肢麻木 高血压的自我检测与治疗原则 高血压的自我检测 血压测量的方法\_家中自测血压的注意事项\_测量血压时发生偏差的原因 患了高血压应到医院作哪些常规检查 高血压的治疗原则 把握治疗时机很重要 作充分检查后再用药 高血压的预防 高血压的一级预防 限盐,增加钾和优质蛋白 减轻肥胖 戒烟限酒 避免精神过度紧张 妇女高血压预防要点 高血压的二、三级预防 二级预防 三级预防 高血压家庭常用药 评价抗高血压药物的标准 治疗高血压的四类药物 利尿降压药 肾上腺素能阻滞药 钙拮抗药 血管紧张素转换酶抑制药 降压药物的联合应用 为什么要联合应用 固定小剂量的联合应用 常用药物的联合方法 可能不恰当的降压药联合应用方法 常用西药 氢氯噻嗪 吲达帕胺 美托洛尔 比索洛尔 盐酸特拉唑嗪 氨氯地平 硝苯地平 非洛地平 卡托普利(一代) 依那普利(二代) 苯那普利(三代) 雷米普利(三代) 福辛普利(三代) 替米沙坦 氯沙坦 厄贝沙坦 缬沙坦 复方降压片 北京降压0号 降压灵 常用中药 安宫降压丸 牛黄降压丸(胶囊) 珍菊降压片 天麻钩藤颗粒 罗布麻降压片 高血压的并发症 脑出血 脑梗死 第二章 高血压病配餐 高血压患者的科学饮食 高血压食疗原则 高血压饮食禁忌 忌长期食用高胆固醇食物 忌食各种蛋黄 忌饮食过饱 忌过量食用肥肉 忌盲目减肥 忌饮酒过量 忌食盐过量 忌饮水过多 忌饮咖啡因 忌热量无控制 忌饮食中缺钾 忌饮食中缺钙 降压食物推荐 高血压患者宜吃的水果 苹果 香蕉 西瓜 山楂 红枣 核桃仁 柿子 草莓 枸杞子 猕猴桃 高血压患者宜吃的蔬菜 芹菜 芦笋 苦瓜 冬瓜 茄子 西红柿 胡萝卜 黑木耳 蘑菇 香菇 银耳 海带 洋葱 大蒜 菠菜 腐竹 高血压患者宜食的其他食物 玉米 黄豆 豌豆 绿豆 黑芝麻 花生 燕麦 牡蛎 虾皮 鱼类 蜂蜜 醋 高血压的配餐及药膳 高血压的配餐菜谱 高血压的配餐主食、粥谱 高血压的配餐汤谱 高血压的食疗茶饮 老年高血压患者的四季饮食 春季饮食 护理 夏季饮食 护理 秋季饮食 护理 冬季饮食 护理 第三章 高血压护理 高血压日常护理 高血压日常须知 心情宜平静 睡眠宜充足 宜饮茶水,但忌饮浓茶 宜按时测量血压 生活环境宜清静 衣带宜宽松 宜经常散步 起床宜缓慢 宜做太极拳运动 宜经常进行日光浴 宜适度跳舞 注意温度的影响 高血压日常生活禁忌 忌情绪过激 忌心情绝望 忌抽烟 忌盲目用中药材进补 忌随意停药 忌性生活无节制 忌冷水洗浴 忌蹲着大便 忌炒股票 忌长时间看电视 忌长时间打麻将 忌持重物 忌开车运动 冬季起居忌受凉 临睡前不宜服用降压药 高血压急症的家庭救护 高血压特殊人群防治 儿童青少年与高血压 老年人与高血压 妇女与高血压 高血压的其他保健方法 散步疗法 登楼梯疗法 健身球疗法 音乐疗法 温泉疗法 梳头疗法 垂钓疗法

## <<改善高血压专家方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：有关数据报道：全球有近10亿人口患有高血压，在2025年前，高血压患者还将增加5亿以上。

而且，这种无声的可怕疾病，不仅广泛存在于西方世界，在非洲等发展中国家和地区也日益普遍。

高血压是当今世界上流行最广泛的疾病，中国高血压患者近1.6亿。

我国高血压的流行具有“三高”、“三低”的特点。

“三高”是指患病率高、致残率高、死亡率高；“三低”是指知晓率低、服药率低、控制率低。

高血压的发病因素随着人们生活水平的普遍提高，整个世界高血压发病率呈现上升趋势。

引起高血压的病因目前还不甚清楚，真正能够明确的原因大约占10%，大部分引起高血压的只能是相关的发病因素。

因为我们不能随意地将与高血压发病有关联的因素称之为病因，而只能说是发病因素。

这些因素的共同作用可以引起高血压。

普遍认为比较重要的发病因素有以下几个方面。

年龄 高血压患病率随年龄的增长而上升，35岁以上上升幅度最大。

收缩压在40~50岁时上升最快，50岁以后有所减慢；舒张压在35~60岁之间逐渐上升，无明显突升现象。

对于年龄在18岁或以上及成年人在初次测得血压后，根据测得值可参考如下建议：若是血压

## <<改善高血压专家方案>>

### 编辑推荐

《改善高血压专家方案》适用于刚刚患病急切希望得到有效帮助和患病时间较长处于治疗康复期的高血压患者阅读。

《改善高血压专家方案》也可用于处于亚健康状态，希望回复健康状态并对自己身体状况较为关注的读者阅读。

《改善高血压专家方案》不太适用于对自己身体状况不关心及身体完全健康人群阅读。

<<改善高血压专家方案>>

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>