

<<高血压居家自疗手册>>

图书基本信息

书名：<<高血压居家自疗手册>>

13位ISBN编号：9787512700567

10位ISBN编号：7512700563

出版时间：2010-9

出版时间：中国妇女出版社

作者：夏兴荣

页数：162

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>

## <<高血压居家自疗手册>>

### 前言

“生活方式病”是发达国家在对一些慢性非传染性疾病进行大量的流行病例调查、研究后所得出的结论，其主要病因在于现代人诸多的不良生活方式。

此类疾病包括高血压、冠心病、高血脂、脑中风等心脑血管疾病，糖尿病及部分恶性肿瘤。

在这些病中，高血压已经成为一种世界性疾病。

由于它很容易被患者忽视，因而常常在不知不觉中威胁着患者的生命健康。

它是全球脑卒中、心脏病和肾脏病死亡的最大独立危险因素，高血压患者并发脑卒中、心肌梗死的相对危险分别为血压正常者的3.41倍、2.23倍，因此，它被形象地称为当前人类健康的“第一杀手”。

目前，全球约有10亿多高血压病患者，其中我国的高血压病患者达2亿多人，并呈逐年迅速增长的趋势，这个数字是非常惊人的。

更令人吃惊的是，在如此庞大的患者人群中，真正对这一疾病有正确认识的人很少，在认知和治疗上，人们普遍存在着“三低”现象，即知晓率低、服药率低、控制率低，这就加重了疾病造成的不良后果，严重地威胁着患者的生命健康。

大量的临床数据及实践经验表明，高血压真正的危害不是来自于疾病本身，而是来自于患者对日常生活中的致病因素、影响病情控制和康复的因素认识不足，不懂得生活方式的改变是有效治疗此病、巩固治疗成果的关键所在。

很多患者之所以在治疗过程中出现病情反复甚至恶化，往往存在着以下不利于病情控制和康复的因素：说了，但未必听见；听了，但未必理解；理解了，但未必能接受；接受了，但未付诸行动；行动了，但未必能长期坚持。

医学及临床实践证明，高血压是完全可以防控的，其防控的效果取决于患者对环境、生活方式等致病因素的认识和控制程度。

患者的认识和控制程度越高，行动越积极，防控、保健措施越规范，防控的效果就越好，寿命就越长。

在防控的过程中，患者尤其要注意改变不良的生活方式。

比如，改变高盐饮食、嗜烟酗酒、缺乏锻炼、长期精神紧张等饮食和生活习惯，可使高血压病的死亡率下降55%，而科学的饮食、运动、心理、药物、监测等综合疗法，则是治疗高血压的有效治疗方案。

本书从医学和临床实践、医者和患者的双重角度出发，结合国内外防治高血压的最新成果，立足于生活，提出了全新的“战压”理念和行动方案，即“认识 理解 接受 行动 坚持”，将饮食调养、科学运动、心理调适、合理用药、自我监测等综合战胜疾病的方式和方法，有针对性地融合起来，形成了这本小而全的高血压患者自我管理手册，操作方便，实用性强，是高血压患者战胜疾病的良师益友。

愿所有的患者将健康的主动权牢牢掌握在自己手中，战胜自己，打败疾病，早日过上健康快乐的生活！

## <<高血压居家自疗手册>>

### 内容概要

本书从医学和临床实践、医者和患者的双重角度出发，结合国内外防治高血压的最新成果，立足于生活，提出了全新的“战压”理念和行动方案，即“认识 理解 接受 行动 坚持”，将饮食调养、科学运动、心理调适、合理用药、自我监测等综合战胜疾病的方式和方法，有针对性地融合起来，形成了这本小而全的高血压患者自我管理手册，操作方便，实用性强，是高血压患者战胜疾病的良师益友。

## &lt;&lt;高血压居家自疗手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 听说不等于认识，高血压离我们有多远 认识潜伏在我们身边的“第一杀手” 1.什么是“血压” 2.血压是怎样形成的 3.为什么说高血压是“第一杀手” 高血压是怎样在“潜移默化”中形成的

1.遗传因素 2.体重因素 3.饮食因素 4.吸烟 5.缺乏锻炼 6.精神及心理因素 高血压最容易“青睐”的高危人群 1.父母患有高血压者 2.超重或肥胖者 3.膳食不合理者 4.吸烟和长期饮酒者 5.中老年人 6.长期精神紧张、心理压力过大者 自我全面了解高血压类型及划分 1.按高血压病因分类 2.按病程的变化情况分类 3.按血压升高的程度分级 4.按临床表现进行分期 高血压最为常见的基本症状 健康自测，“第一杀手”离我们有多远 来自专家门诊的答疑解惑 1.高血压和高血压病是一回事吗 2.怎样才算患了高血压病 3.没有任何症状，为何也被确诊为高血压病 4.患了高血压病，还能长寿吗 5.高血压患者理想而安全的血压是多少 6.什么是老年人高血压

第二章 认识不等于理解，防御才是对生命的负责 亟待走出的高血压认识十大误区 1.误区一：忽视疾病，认为血压高不要紧 2.误区二：忽视心理因素对高血压病的影响 3.误区三：过分依赖药物，认为药物万能 4.误区四：不重视辅助治疗的功效 5.误区五：认为高血压是父母遗传造成的 6.误区六：孩子在生长发育期多吃有益无害 7.误区七：凭自我感觉判断病情轻重 8.误区八：血压降得越快越好 9.误区九：只要能保护血管就能降压 10.误区十：自己就能治疗高血压 分级防御，高血压的三级防御全方案 1.一级预防 2.二级预防 3.三级预防 科学自测，有助病情早发现、早治疗 1.选择合适的血压计 2.正确地使用血压计 3.自测血压的注意事项 4.尽量避免出现误差 明其危害，及早认识和防御并发症 1.高血压可导致哪些并发症 2.及早防御高血压并发症 注重细节，细节是并发症最好的“防御剂” 1.起床要慢“半拍” 2.警惕“卫生间事件” 3.工作应张弛有度 4.尽量远离手机 5.不宜长时间看电视 6.提防浴室里的危险 科学检查，将生命的指标掌控在自己手中 1.初次就诊，要明明白白地做检查 2.定期常规检查不能少 3.要重视定期复诊 端正心态，宽物宽心才能与健康结伴一生 1.健身先要健心 2.端正心态 3.宽物宽心 来自专家门诊的答疑解惑 1.儿童和青少年也需要预防高血压吗 2.更年期女性为什么要注意预防发生高血压 3.高血压病的发病率与职业有关系吗 4.怎样有效预防无症状的高血压 5.怎样预防睡眠时产生的高血压 6.如何预防妊娠期发生的高血压

第三章 理解了还要接受，勇于改变你的生活方式 解析不良生活方式如何“邂逅”高血压 战胜高血压，“三分在治，七分靠养” 1.战胜高血压，“治”要有方 2.战胜高血压，“养”要有道 学会为自己量身定制饮食治疗计划 1.饮食疗法与高血压病 2.饮食治疗计划的制定 饮食治疗计划需从限盐开始 1.盐与高血压病 2.限盐饮食计划 营养素科学地补，降压营养要保障 1.钾元素与高血压 2.膳食钙与高血压 3.维生素与高血压 4.蛋白质、脂肪与高血压 5.其他微量元素与高血压 “战压”餐桌上的“红、黄、白、绿、黑” 1.食物的颜色与医药瑰用 2.“战压”餐桌上的色彩食物 如何为自己量身定制降压新菜单 1.降压菜单一 2.降压菜单二 3.降压菜单三 4.降压菜单四 控制体重，一举破除“长腰带”的魔咒 1.肥胖对高血压的影响 2.高血压患者如何控制体重 自制茶饮，可保降压“四平八稳” 生活有律，好习惯成就“战压”无忧 1.科学打理起居生活 2.节假日生活要有律 疏通情志，打开无忧的心灵大门 1.情志与疾病 2.不良情志容易引发高血压 3.疏通情志，是血压的稳定之道 顺天应时健康来，四季“战压”要“善变” 1.春季调养 2.夏季调养 3.秋季调养 4.冬季调养 来自专家门诊的答疑解惑 1.血脂、血压高不吃肥肉，多吃点植物油可以吗 2.为什么高血压患者也要少吃糖 3.高血压患者如何区分含钠较高的食物 4.高血压患者以味精代替盐提味可以吗 5.水喝多了为什么也会引起血压升高 6.高血压患者常吃鱼能降血压吗 7.生活中哪些行为容易使高血压发病 8.性格对高血压病有影响吗

第四章 接受了还需行动，用行动征服高血压 运动是征服高血压的一把“利器” 1.运动疗法是一把降压“利器” 2.运动疗法的降压机制 学会为自己量身定制运动处方 1.学会开具运动处方 2.各期高血压患者的运动处方 3.上班族的运动处方 对“战压”有益的运动种类 1.散步疗法 2.慢跑疗法 3.太极拳疗法 4.降压操疗法 需要注意的运动安全保护事项 1.运动疗法前做一次身体检查 2.要选择安全的运动场所、装备 3.要适应生物钟节律 4.科学锻炼的“三不为” 中医中药与高血压的辨证治疗 1.正确认识中医药对高血压病的治疗 2.用有降压作用的常见中草药 3.中医对高血压病的辨证治疗 高血压病中医十大验方 1.三草二明汤 2.五皮汤 3.七子汤 4.当归厚朴汤 5.葛根黄连汤 6.柴胡龙骨汤 7.茯苓百合汤 8.杜仲寄生汤 9.龙胆槐花茶 10.金银菊花茶 高血压的自然疗法——药枕疗法 1.药枕疗法与高血压病 2.药枕

## &lt;&lt;高血压居家自疗手册&gt;&gt;

疗法的降压验方 高血压的自然疗法——按摩疗法 1.按摩疗法与高血压病 2.全身按摩降压疗法 高血压的自然疗法——刮痧疗法 1.刮痧疗法与高血压病 2.刮痧疗法的降压操作方法 高血压的自然疗法——足浴疗法 1.足浴疗法与高血压病 2.足浴疗法的降压验方 高血压的自然疗法——敷贴疗法 1.敷贴疗法与高血压病 2.敷贴疗法的常用剂型及方法 3.敷贴疗法的降压验方 来自专家门诊的答疑解惑 1.运动会不会让血压升得更高 2.高血压患者适合早晨锻炼吗 3.只要运动就有利于降低血压 4.高血压患者应该如何掌握运动的“度” 5.高血压患者运动后为何不能马上洗澡 6.哪些患者不宜实施运动疗法降压 7.体力劳动可以起到降压的效果吗 8.适宜高血压患者的自然疗法有哪些 9.高血压患者出行时应注意什么

第五章 行动了还需坚持，在生活中打败高血压 怎样在生活中“花钱”保健康 1.有症状千万别耽误 2.不轻信广告，不花冤枉钱 3.钱花在刀刃上，降压最有效 在生活中掌握科学的用药原则 1.常用的有效降压药物 2.对症选药才能安全降压 3.生活中科学用药的注意事项 提高警惕，远离“魔鬼时间” 1.警惕“魔鬼时间”——清晨 2.如何在生活中远离“魔鬼时间” 拯救危象，合理监护病情学问多 1.不可不知的高血压危象 2.处理高血压危象的注意事项 3.脑出血的家庭监护措施 4.心绞痛的家庭监护措施 5.心肌梗死的家庭监护措施 因症防治，远离并发症——高脂血症 1.坚持对症防治的饮食原则 2.制定对症防治的食谱 3.对症防治的生活宜忌 因症防治，远离并发症——冠心病 1.坚持对症防治的饮食原则 2.制定对症防治的食谱 3.对症防治的生活宜忌 因症防治，远离并发症——脑卒中 1.对症防治的饮食原则 2.制定对症防治的食谱 3.对症防治的生活宜忌 因症防治，远离并发症——肾脏疾病 1.对症防治的饮食原则 2.制定对症防治的食谱 3.对症防治的生活宜忌 来自专家门诊的答疑解惑 1.服用一种降压药好还是联合用药好 2.服用钙离子拮抗剂会加重缺钙吗 3.日常服用降压药应注意哪些细节 4.夏季高血压患者可以减少用药剂量吗 5.高血压患者的家庭护理包括哪些内容 6.冬季护理高血压患者应注意哪些细节 7.老年高血压患者的日常保健处方有哪些 8.妊娠高血压患者日常保健处方有哪些 9.清晨补水有利于预防高血压并发症吗

## &lt;&lt;高血压居家自疗手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：目前，虽然中国人的体重指数低于西方人，但近10年来，随着生活水平的提高，中国人的平均体重指数均值及超重率正呈逐年增高的趋势。

尤其是腹型肥胖，腰围超标。

从保健的角度讲，男性腰围 85厘米（2尺7寸），女性腰围 80厘米（2尺4寸），就进入超标行列。如果一个人腰围超标，则高血压的发病率会增加2~3倍，合并脂代谢紊乱、糖代谢紊乱的概率也会增加，甚至被公认为比体重指数超标更危险的因素，并有“腰带越长，血压越高”的说法。

3.膳食不合理者膳食中盐的摄入量与血压有明显的关系，食盐的主要成分是氯化钠，体内摄入过多的氯化钠会使心血管的负担加大，血管阻力增加，促使血压升高。

研究表明，膳食中平均每人每天摄入食盐增加2克，高压和低压平均分别增高2.0毫米汞柱及1.2毫米汞柱。

中国人食盐的摄入量普遍高于西方国家，北方每人每天为12~18克，南方每人每天为6~8克，而世界卫生组织建议每人每天食盐量不超过6克。

此外，膳食中钙含量不足，也可使血压升高；而摄入适量的动物蛋白质则有利于预防和控制高血压，平均每人每天摄入的动物蛋白质热量百分比每增加1个百分点，高压及低压可分别降低0.9毫米汞柱及0.7毫米汞柱。

总体上来说，有助于防治高血压的膳食分配应该是以清淡饮食为主，避免过咸、油腻的食物，同时，要注意补充动物蛋白质和钙。

4.吸烟和长期饮酒者吸烟是致病的重要危险因素，吸烟不仅可以引起肺癌、慢性支气管炎等呼吸系统疾病，也是高血压、脑卒中、冠心病的主要致病因素之一。

烟雾中的一氧化碳、尼古丁等有害物质吸入人体后，会引起动脉内膜损伤和动脉粥样硬化，同时还会增加血液的黏稠度和血流阻力，从而使血压升高。

长期大量吸烟，使高血压、冠心病的发病率明显升高，每天吸烟20支，比吸烟10支的危险高4倍，家庭及周围的人被动吸烟，也会使得血压升高，连带遭殃。

据统计，在吸烟人多的地方待上一天，相当于被动抽了10支烟；精神紧张和A型性格吸烟者，心血管意外事件和心肌梗死发生率比正常人要高2~4倍。

长期大量饮酒，也是合并高血压、肥胖、高血脂和高血糖等的重要原因。

大量饮酒，按国外的标准，指每日超过30毫升酒精（相当于600毫升啤酒，200毫升葡萄酒或75毫升标准的威士忌）可使血压升高，并使冠心病、中风的发病和死亡率上升。

5.中老年人高血压发病率随着年龄的增长而增加，一般而言，年龄越高，患高血压的比例也就越高，而且以收缩压的增高更为明显。

相关的统计资料显示，40岁以下的患者只占高血压患病总数的10%，而40岁以后，发病率明显增加，患病率占总数的90%左右。

最近在我国进行的一次调查发现，中年人患高血压病的增长率明显高于老年人，其中不少都是白领、领导干部，他们长期处于高度紧张状态，心理压力，并且上下班乘电梯、坐汽车，活动量少，应酬又多，体重超标。

此外，女性还常发生绝经期高血压。

这也提示随着年龄增长而发生的生理变化或长时间的外界因素作用，与本病的发生关系密切。

## <<高血压居家自疗手册>>

### 编辑推荐

《高血压居家自疗手册》：向生活要健康，认识-理解-接受-行动-坚持，十字方针五步走，“专家门诊”教你愉快生活，轻松战胜高血压！  
高血压最容易“青睐”的高危人群，宽物宽心才能与健康结伴一生，战胜高血压，“三分在治，七分靠养”，饮食治疗计划需从限盐开始，控制体重，一举破除“长腰带”的魔咒，在生活中掌握科学的用药原则。

<<高血压居家自疗手册>>

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>