

<<把血压轻松降下来>>

图书基本信息

书名：<<把血压轻松降下来>>

13位ISBN编号：9787532396641

10位ISBN编号：7532396649

出版时间：2009-2

出版时间：上海科学技术出版社

作者：钱岳晟 著

页数：164

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>

<<把血压轻松降下来>>

内容概要

《把血压轻松降下来：高血压防治与自我管理》分为“趣说高血压、血压管理靠自己、饮食调理降血压、运动锻炼降血压、药物治疗降血压、监测护理降血压”等6大部分。

以介绍高血压防治和自我管理方面的知识为主要内容，图文并茂，强调血压控制及自我管理的重要性，体现了改善生活方式的实用性。

可供广大中老年朋友，特别是高血压病人及其家属，以及临床、社区、科研工作者阅读参考。

<<把血压轻松降下来>>

书籍目录

趣说高血压 高血压ABC 瞧这一家子 高血压具有遗传性 基因错位导致继发性高血压
 血压健康与异常 心血管危险分层 危害健康的“砝码” 高血压的“帮凶” 超重
 和肥胖 贪酒害人 吃盐多, 血压高 运动少, 体病多 压力大伤神 追根寻源 谁主
 血压沉浮 肾脏“交通”堵塞 可怕的升压“地雷” 蹊跷的跌跤 危险的早期信号 警
 钟长鸣 谈“风”色变 “心”命交关 尿蛋白——肾动脉之窗 血管蜕化变质 糖尿病
 会加重高血压 胰岛素抵抗是罪魁祸首 血压管理靠自己 观念要转变 高血压可防也可治
 化“担心”为“当心” 知足保持平常心 态度决定一切 直面现实 从自己做起
 饮食需有节 管住自己的嘴 三餐须均衡 放盐手下留情 远离高脂食品 收支要平衡
 大杯换小杯 降压要达标 降压是硬道理 不同的降压目标 平稳降压 有效降压
 高血压病人的分级管理 行为有规范 生活规律 讲究吃法 自得其乐 切记戒烟 多
 动腰腿 勤测血压 饮食调理降血压 金字塔饮食 主食多样化 餐桌要绿化 钙质的
 矿藏 蛋白的原料 血压的阀门——盐 升压的帮凶——酒 吃的科学 忌病从口入
 饮食有节制 烹调要科学 食用油宜这样选 多摄入膳食纤维 均衡饮食 合理搭配饮食
 偏食危害多 “放心食品”不能“放开吃” 嗜好宜克制 拒绝夜宵减体重 健康膳食
 保健茶饮多 巧选药膳粥 健康菜谱好诱人 高血压病人推荐食谱 高血压合并糖尿病
 人推荐食谱 食品交换份任意选 运动锻炼降血压 生命在于运动 运动让生命之树常青
 拥抱大自然 运动强心健体 运动宜循序渐进 持之以恒做运动 运动方法 巧立名目
 做运动 走出新天地 跑出健康体魄 游泳锻炼也不错 健身动功做一做 健身静功有三
 步 运动处方 老年人的锻炼方法 肥胖者的运动要点 少年儿童在游戏中运动 更年期
 妇女的运动选择 上班族按摩运动操 中青年这样来运动 医疗监督 先做健康评估 制
 定周密运动计划 运动后宜劳而不疲 做好自我监护 运动前后要注意的事 药物治疗降血
 压 明明白白服药 降压药有哪些 “最好的降压药” 不良反应早知道 把握服降压药
 良机 服药效果自己要心知肚明 饭前饭后服药的选择 达标降压 血压像弹簧 宜平稳
 降压 遏制血压“晨峰” 联合妙用降压药 错开时间服药 巧用半粒药 惨痛教训
 莫自讨苦吃 险酿惨祸 换药出错 忌自作主张加药 以身试药要不得 别给降压添乱
 药尽其用 老年人的选药原则 肥胖者的用药选择 心衰者的兼顾用药 肾脏病人慎选降
 压药 必要时加用调脂药 高血糖者的用药选择 监测护理降血压 把握自己的血压 多
 关注自己的血压 提倡自测血压 自测血压不要太顶真 要规范测压 血压计选购要诀
 血压计的安全存放与保养 以我为主促健康 心态好, 什么都好 人老心不老, 赛过活神仙
 中年要卸下包袱 更年不更心 烦恼要自己消 减重要革命 四季的护理 让健康跟着
 季节走 春季防倒寒 夏季防麻痹 秋季防燥 冬季防病变 小心空调病 为健康保驾
 护航 用知识武装头脑 保健品不姓“药” 服药与生活方式 应急措施要及时 要降压
 从自己做起 祝您健康长寿 附录 中国高血压日简介 高血压危险程度分层自测表

<<把血压轻松降下来>>

章节摘录

高血压ABC 瞧这一家子 下图是一个确实存在的高血压病人的家系谱（：患有高血压；0：未患有高血压；1975年：出生之年；姓名皆为虚构，如有雷同，纯属巧合），祖孙三代共有44人，高老先生夫妻两人均患有高血压，第二代中8个子女有6个人患有高血压，第三代中年龄最大的44岁，最小的26岁，有6个人已经发现有高血压。

这个家系谱表明，高血压有显著的遗传性和很高的发生率。

高血压具有遗传性 在高家这个大家庭中，有11位是年龄超过60岁的老人，其中有8位是高血压病人，高血压的患病率特别高。

这也就意味着，在高血压人群中，老年人是最常见的。

从年龄的分布来看，大于60岁的人有40%~60%是高血压病人。

这些老年人由于动脉血管硬化，血管的弹性减退，收缩期大动脉扩张性下降，使收缩压很高，而舒张期大动脉回缩力减退，舒张期压力下降，造成脉压差加大，表现为收缩压大于140毫米汞柱，而舒张压小于90毫米汞柱。

这就是老年人高血压的特征，医学上称这类高血压为“单纯收缩期高血压”。

在高家第二代的8个子女中，有6个患有高血压，显示出高血压的发生有显著的遗传特征。

老高和老唐都有30年以上的高血压病程，他们的子女患高血压的机会就要比父母双亲血压都正常家庭的子女高10多倍。

老二惠维和老三惠新是一对双胞胎，他们都患有高血压，两个人的血压水平也都很接近，惠维是148 / 94毫米汞柱，惠新是144 / 96毫米汞柱。

.....

<<把血压轻松降下来>>

编辑推荐

高血压发病的原因很多，有遗传因素，更主要的是环境因素，是人们所处的生活环境影响了人体的内在环境而发生疾病。

高血压防治工作很重要的一点是增强自我保健的意识，从改善不良的生活方式着手，养成健康的生活习惯，促进人类的健康。

《把血压轻松降下来：高血压防治与自我管理》从血压管理、饮食调理、运动锻炼、药物治疗、监测护理等方面着重讲述了病人自己怎样进行高血压的防治，并通过许多病例故事来告诉大家什么可以做，什么不应该做。

文稿深入浅出，语言通俗生动，简明实用，将会受到包括广大高血压病人在内的众多读者的欢迎。

<<把血压轻松降下来>>

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>