第一图书网, tushu007.com

<<名医与您面对面丛书>>

图书基本信息

书名：<<名医与您面对面丛书>>

13位ISBN编号：9787533746308

10位ISBN编号：7533746309

出版时间：2010-5

出版时间：于全俊 时代出版传媒股份有限公司，安徽科学技术出版社 (2010-05出版)

作者：于全俊

页数：194

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

前言

心脏病被称为人类的隐形杀手，其发病率-直居高不下，成为年年上榜的十大死因之一。
在美国，每5个人中就有2个人最终死于心脏病，每天因心脏病死亡的人数接近2500人，每33秒钟就有1个人死于心脏病。
1993年，美国心脏病死亡人数为954138人，占总死亡人数的42.1%。
到2020年，人类疾病死因的排列顺序将有重大变化，但是冠心病和脑卒中仍遥遥领先，预计分别居于第一位和第二位。
到那时，全球死于冠心病的人数也会以惊人的速度成倍地增长，将由1990年的630万增至1100万。
1100万？
多么庞大的数字！
可想而知，心脏病不仅是危害人类健康的主要疾病，更是目前和未来20年内人类致死、致残的“头号杀手”。
呈现在我们面前的是这么可怕的数字，竟然有这么多的生命最终都被可怕的心脏病给夺走了。
人的生命在心脏病面前显得多么脆弱，尤其是当我们听到熟人因心肌梗死突然去世，或者亲眼见到有人突发严重的心脏病，这些都会让我们感到恐惧，让我们感到生命正在受到威胁，所以，我们没有理由不预防心脏病，来保卫我们的健康。
那么，什么是心脏病呢？
一心脏病被很多人误认为是一种病，其实，心脏病只是个笼统的概念，它是心脏疾病的总称，包括瓣膜陛心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、心肌病、冠心病（心肌梗死、心绞痛）、心律失常、肺源性心脏病等各种心脏病。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

心脏病被称为人类的隐形杀手，其发病率一直居高不下，成为年年上榜的十大死因之一。
在美国，每5个人中就有2个人最终死于心脏病，每天因心脏病死亡的人数接近2500人，每33秒钟就有1个人死于心脏病。
1993年，美国心脏病死亡人数为954138人，占总死亡人数的42.1%。
到2020年，人类疾病死因的排列顺序将有重大变化，但是冠心病和脑卒中仍遥遥领先，预计分别居于第一位和第二位。

作者简介

于全俊，北京阜外心血管病医院研究员，1979年考入中国协和医科大学研究生院，获博士学位。
1988年任副研究员，1994年任研究员。
一直从事心内科临床及科研工作，临床工作30多年，同时又经6年研究生的系统学习，因此基础理论与专业知识都比较扎实，对心内科常见的急诊和危重患者，尤其是冠心病急性心肌梗死、各类型心绞痛、急性心力衰竭、心律失常等均可进行有效的处理。
对常见的疑难重症如大面积心肌梗死及其并发症、急性肺水肿和心源性休克等也有不少救治成功的经验和体会。
于全俊教授学术思想活跃，治学严谨，学习不懈，能掌握本专业发展的国内外动态。
近年来，共发表论文50多篇。
并主编《全科医生丛书一心血管系统疾病》《冠心病防治指南》《高血压冠心病》等专业书籍。
现任《中国全科医学》《中西医结合》杂志编委，享受国务院特殊津贴。

书籍目录

PART1 心脏病：健康的头号“杀手”心脏是生命之“源”，没有了源头，生命就会戛然而止。
现在，心脏病这一无形“杀手”正在悄悄地吞噬着我们的健康，可是我们对于心脏病的了解，却仅如冰山一角。
因此，为了身体健康，应从认识心脏病开始！
健康测试：当心，你是否已患了心脏病？
心脏的结构和功能心脏病发作前的症状引发心脏病的危险因素心脏病的分类冠心病对身体危害大冠心病的五种类型七类人易患冠心病警惕隐性冠心病发生冠心病的红色信号心绞痛发作时的主要表现诱发急性心肌梗死的常见因素急性心肌梗死症状大点兵心律失常的危害先天性心脏病的“凶手”对心脏病认识的七个误区PART2 心脏的保健，从预防开始全世界1／3人口的死亡是由心脏病引起的。
而心脏病的发病原因除去遗传因素，大多是由平日的不良生活方式引起的，可见心脏病是完全可以预防的。
只有采取有效的预防手段，才能真正防止心脏病的发生。
还身体以健康，从预防心脏病开始！
健康测试：自己检查心脏预防冠心病应从何时开始？
出现阳痿和少白头要警惕冠心病的降临预防冠心病十注意起床后检查脸部有无水肿避免因赶时髦而少穿衣物冬天洗脸和排便时注意血压上升排便时憋力容易诱发心脏病坐办公室的人容易患心脏病心脏不好的人不适合的职业心脏病的诱因之一——高血压的六大危险信号高血压老人冬季洗澡七忌如何预防心肌梗死的发生？
心脏病患者外出旅游四注意男性预防心脏病七招七招保护女性的心脏爱“心”的七种方法预防瓣膜性心脏病有方法夏季冠心病的预防措施有心脏病的产妇自然分娩好PART3 心脏病的治疗与急救措许多心脏病患者在心脏病突发时，竟然束手无策，不知所措，最后延误了治疗时机。
心脏病患者如果不能及时得到适当的治疗，堵塞的血管就会导致心肌坏死。
严重的心脏病突发状况比身受枪伤还要危急，心脏科医生称紧急抢救的时间为“黄金1小时”。
如果心脏病患者和家属平时对病情有足够的重视，采取恰当的措施，就会为此后的急救和治疗赢得宝贵的时间，则可最大限度避免不幸的发生.健康测试：测测你会发生心肌梗死吗？
冠心病患者怎么度过自己的每一天？
同疾病长期作战正确服用药物的方法心脏按压的常见错误心脏病抗心衰治疗的误区“4条防线”应对冠心病拳头也能救命咳嗽自救法心动过速的自救心动过速的体育疗法早搏不要慌抗心律失常，音乐是良药心脏骤停不要慌心脏骤停抢救三步骤性生活过程中突发心脏病怎么急救？
怀疑自己发生心肌梗死时怎么办？
运送急性心肌梗死患者安全到医院心肌梗死患者的康复治疗PART4 生活好习惯，远离心脏病对大多数心脏病患者来说，他们的疾病与遗传等因素无关，改变不良的生活习惯对他们来说却是“灵丹妙药”。
生活节奏的加快带来的是高血脂、吸烟、肥胖、缺乏运动、精神紧张等。
这些是导致心血管疾病的主要原因。
因此。
改变不良的生活习惯是治疗心脏病最重要的措施。
健康测试：你的心功能属于几级？
冠心病患者的自我调养冠心病患者的排便护理四季变化与心脏病早餐不要马虎，生活在于呵护家庭主妇小心你的心脏晨饮一杯水好处多冠心病患者性生活九注意冠心病患者的睡眠保健冠心病患者日常生活三注意心脏病患者洗澡应使用淋浴……PART5 预防心脏病，饮食要健康PART6 坚持运动，防治心脏病PART7 调整心态，保养心脏PART8 巧用中医防治心脏病

章节摘录

插图：因此，医学家和营养学家们都把控制膳食中富含脂肪和胆固醇食物的摄入量作为防治冠心病的一条重要措施。
无论从营养学、生理学或病理学、医药学的角度，还是从循证医学的证据来看，冠心病患者的饮食一定要清淡，忌浓厚油腻食物，如浓猪脚汤、浓鸡汤、肉汤等，要注意限制动物脂肪的摄入量，控制动物性油脂的摄入量，炒菜尽量用植物性油脂，少吃肥肉，多吃瘦肉，以防止人为地使病情恶化。
现实生活的经验证明，在冠心病患者的食谱中，牛肉比猪肉好，兔肉要比猪肉、牛肉、羊肉好，猪肉中瘦肉比肥肉好，禽肉比畜肉好，仔禽又比老禽好。
冠心病患者每天摄入的食盐量应该控制在5克以下，合并有高血压的冠心病患者更应该限制食盐的摄入量，建议食盐的摄入量每日小于3克，炒菜宜少盐多醋。
并可以多选用含钠量低、含钾量高的食物，诸如大米、小麦片、无碱馒头、面包、瘦肉、白菜、菜花、莴笋、冬瓜、苹果、梨、桃、梅子、紫葡萄等。
3.少吃多餐。
未饱先止饮食过量，对冠心病患者的危害是显而易见的。
进食过饱，胃肠道需要大量血液供给以利于食物的消化和营养的吸收，心肌的供血量相对也就会减少，进而加剧了冠心病患者本已存在的心肌供血不足现象；吃得过饱还可致上腹饱胀，使膈肌上升，胸腔内压力升高，进而压迫心脏，阻止血液返回心脏，进一步损害心脏的功能，并影响肺的呼吸功能。
有文献报道指出，发生急性心肌梗死的冠心病患者中，有60%以上是因饱餐而诱发的。
因此，为了避免饱餐后发生心绞痛和急性心肌梗死，冠心病患者应以少吃多餐为原则。
尽量多吃些容易消化的食物，进食速度不宜快，最好是细嚼慢咽，吃八成饱即可。
这样，既可以保证患者有足够的营养补充，又可以减轻心脏负担，避免因暴饮暴食而诱发心绞痛和心肌梗死。

编辑推荐

《知名专家细说:心脏病》：您是否有过“挂名医号难，名医指导更难”的抱怨？
该丛书帮您把京城名医请回家，您来问，他来答时刻给您的求医问药答疑解惑，为您的生命健康保驾护航！
北京昭光大众健康研究所是由国内著名医学及健康教育领域专家共同发起创建的民间学术性专业机构。
致力于开发和整合国内外健康教育和健康促进领域的专业资源，研究大众健康教育和传播的规律，开发大众喜闻乐见、便于接受、易于掌握的健康知识型产品和服务，推广科学健康的生活方式。
心脏病的防病与治疗关键是“早"。
无病早防，防患于未然；有病早治，亡羊补牢未为晚。

第一图书网, tushu007.com

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