

<<高血压百科全书>>

图书基本信息

书名：<<高血压百科全书>>

13位ISBN编号：9787536947740

10位ISBN编号：7536947747

出版时间：2010-5

出版时间：陕西出版集团，陕西科学技术出版社

作者：轩宇鹏

页数：335

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>

## <<高血压百科全书>>

### 前言

高血压是一种世界性的常见疾病，世界各国的患病率高达10%~20%，且有逐年增加的趋势。高血压不仅是一个独立的疾病，又是导致脑卒中、冠心病和肾功能损害的重要危险因素，严重地危害着人们的健康，使致病率、致残率、死亡率相对升高。如何有效地防治高血压病已日益被人们关注。

然而，令人感到遗憾的是，到目前为止，人们还未找到一种能完全根治高血压的方法。而且，人们也逐渐认识到，单纯地使用药物只能对抗高血压，而不能从根本上治愈高血压病。

在长期的临床工作中，有许多患者对自己的高血压病很不了解，正是这种对疾病的无知，最后导致疾病的致残而抱憾终身。

所以说如何指导患者自己对高血压进行预防、治疗和保健是我们工作的重点和责任。

让人们建立良好的生活方式，把健康牢牢地掌握在自己手中，快快乐乐享受每一天是我们的义务。

基于上述认识，我们编写了这本《高血压百科全书》。

本书从康复调养的角度出发、从患者最关心的问题入手，针对高血压这一常见病，一一回答了高血压是怎样“恋”上你的、怎样做个伴有高血压的长寿星、怎样轻松度过日常生活每一天、怎样选择合理的科学饮食、怎样选择正确地运动、怎样调适心理、怎样用药物治疗、怎样做到自我保护等方方面面的问题，知识丰富全面，方法实用高效，资料翔实新颖。

## <<高血压百科全书>>

### 内容概要

《高血压百科全书》从生活的各个方面为高血压患者提供了一种全面而健康的生活方式和调养方法，能够对减少高血压的发生和危害、提高公众生活质量产生较好的指导作用。国内知名保健医师精心打造，高血压日常防治养生宝典。

## &lt;&lt;高血压百科全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 健康指南——与高血压一起享受人生第一章 直面高血压——观其“庐山真面目”第一节 高血压是怎样“恋”上你的最无形的高血压发病之精神因素不可忽视的高血压发病之生理因素不易被注意的高血压发病之环境因素动脉粥样硬化的危害关注你的血管第二节 对你疏忽健康的一个忠告审视你的生活方式审视你的心理情绪审视你的外界环境第三节 高血压并非“相恋易相处难”保持良好的心态合理饮食与高血压生命在于运动坚持科学治疗可控制高血压第四节 “相知、了解”才能掌握认识一下什么是血压川流不息的血液血压的正常值走近高血压高血压的诊断标准高血压的分类高血压的主要症状高血压的并发症易患高血压的人群生命在于运动坚持科学治疗可控制高血压第四节 “相知、了解”才能掌握认识一下什么是血压川流不息的血液血压的正常值走近高血压高血压的诊断标准高血压的分类高血压的主要症状高血压的并发症易患高血压的人群第二章 生命在自己手中——与高血压成为诤友第一节 短兵相接，不如化敌为友树立战胜高血压的信心患上高血压，你仍可以正常生活聆听高血压这位“诤友”的告诫与高血压和平共处的好处第二节 高血压带给你别样的生活生活工作要劳逸结合全新的饮食方案“衣里乾坤”好处多“衣带渐宽终不悔巧借色彩降血压合理睡眠降血压“高血压危险动作”莫忽视性而有道，高压可控第三节 与高血压一起享受人生做个伴有高血压的长寿星现代人的四个健康箴言与高血压一起享受人生第二篇 养生之道——细节让高血压俯首称臣第一章 天天都降压——24小时降压全攻略第一节 警惕清晨“魔鬼时间”长期降压药宜早晨服第二节 三餐会吃才降压健康早餐怎么吃午餐饱食亦有度晚餐安排不宜忽视举家同餐益健康第三节 轻松度过白天八小时合理安排工作工作张弛有度益降压健康午睡有讲究上下班时预防血压升高的注意事项第四节 睡眠细节影响大睡前活动要有节制高血压患者枕头一定要适宜高血压患者要重视夜间保健第一节 日常细节促健康必知的日常生活常识什么是日常起居疗法选择一个清静的生活环境适应自然环境很重要最宜高血压患者居住的室内环境高血压患者的着装原则熬夜会使高血压雪上加霜怎样改善高血压患者的失眠状况情志养生降压益寿学会饮水站立时间过长影响血压小心“搬”出高血压积极自觉控制体重戒烟节酒是降压的硬道理警惕“卫生间事件”不要听刺激性音乐性生活要有节制高血压并发高脂血症的日常保健高血压并发脑卒中的日常保健高血压并发冠心病的日常保健第二节 洗漱沐浴要科学高血压患者科学洗漱提防浴室里的危险高血压患者不宜冷水洗浴各式各样的水浴疗法……第三章 四季养生——因天之序保健康第三篇 饮食调理——教你“吃”掉高血压第一章 慎防病从“口”入——吃对食物才健康第二章 药疗不如食疗——食物是最好的药物第四篇 适当运动——让高血压低头的利器第一章 还心情——让高血压不再“高调”第二章 心理调试——健身先健身第五篇 快乐心境——最无价而有效的降压药第六篇 药物治疗——求医问药心中有数第七篇 特色疗法——回归自然的降压良方第八篇 自我防护——做自己血压的监控员

## 章节摘录

吸烟在全世界，吸烟已被公认为是直接影响心血管疾病的“独立”危险因素。所谓“独立”，就是它不需要其他危险因素同时存在，其危险性已经“够格”。在工业发达国家，吸烟已上升到死因的50%，吸烟者中有一半是死于心血管疾病。由于吸烟使维生素B1和维生素B12水平及叶酸水平下降，而这几种物质都参与体内对血管有好作用的物质——同型半胱氨酸形成的代谢，同型半胱氨酸下降，使心血管疾病明显增加。吸烟与高血压对有些人存在直接的关系，如有人观察到如果一次吸多支烟，其吸入的尼古丁就会刺激神经血管收缩，这时心率和收缩压就会出现一过性升高。长期大量吸烟，如每天吸烟20支左右，血压会高于不吸烟者；每天吸烟多于20支者，要比每天少于20支者心血管疾病发生的危险增加1倍以上。

高血压病人若吸烟，则二者成为相互合作的坏伙伴，会进一步损伤心血管。

由于香烟中的尼古丁会使人出现心动过速、血管和血压升高，而高血压病人由于血管内长期压力升高并且肾及肾上腺等分泌一些收缩血管的物质，也会引起心动过速、血管收缩和高血压。

两者同时存在，会进一步加重全身大、小动脉硬化，甚至堵塞。

怎么办？

戒烟！

而不是少吸烟。

对一组长期吸烟但已戒烟6个月的人群进行心血管危险因素测定后发现，这些人的危险性仍与每天吸烟少于20支的人相近，这就是说，长期吸烟的人虽然戒烟了，但危险性并没有减低，尤其是老年人吸烟后更是不佳。

有人说，吸烟能帮助调节人的思维情绪，对吸烟的人来说，香烟的确可以调节情绪，这是因为尼古丁对大脑有一定的兴奋作用，但人体同时也会产生耐受性，往往需要更多的尼古丁才能达到兴奋，越抽越多，日久天长，过多的尼古丁反而会抑制大脑的功能，造成脑动脉硬化，甚至诱发痴呆。

不少吸烟人常以“饭后一支烟，赛过活神仙”来形容吸烟带给人的享受。

其实，这是错误的。

饭后由于胃肠道充满食物，血液供应增加，而吸烟使血管收缩，必然会影响食物的消化和吸收。

有人讲：我吸了这么多年的烟，一旦戒掉了就会生病！

这种说法纯粹是一些吸烟者或戒烟失败者为自己开脱罢了。

有些人往往是身体出现不适，如患了冠心病、心肌梗塞，才开始被迫戒烟，但此时后悔已晚。

<<高血压百科全书>>

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>