

<<冠心病自控自防自疗>>

图书基本信息

书名：<<冠心病自控自防自疗>>

13位ISBN编号：9787538018424

10位ISBN编号：7538018425

出版时间：2009-4

出版时间：内蒙科技

作者：雨田

页数：192

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>

<<冠心病自控自防自疗>>

前言

冠心病是一种危害人类健康的疾病，是引起心脏自身血液供应障碍的主要原因，包括心肌缺血和急性心肌梗死两个过程，其发病率逐年上升，是全球范围内最普遍、最严重的一种疾病。

为了帮助广大读者做好对冠心病的防治，我们策划并组织了相关的具有临床经验的主任医师编写了这本《冠心病自控自防自疗》，旨在帮助广大读者能够掌握较多的、最新的医疗知识和防治方法，提高治疗效果。

全书共分三部分：自控，即控制冠心病病情，享受美好人生；自防，即自防冠心病，身体拥有健康；自疗，即自疗冠心病，益寿延年保平安。

“自”就是要把健康掌握在自己手中。

本书集知识性、科学性、实用性于一体，主要针对冠心病患者普遍关注的热门话题，深入浅出，通俗易懂地介绍了有关冠心病的一般知识治疗措施和预防方法。

在编写过程中，得到了有关专家指导校正，并参阅了一些有关资料，在此表示深深的谢忱。因编者水平有限，书中有不妥之处，望不吝赐教斧正。

<<冠心病自控自防自疗>>

内容概要

为了帮助广大读者做好对冠心病的防治，我们策划并组织了相关的具有临床经验的主任医师编写了这《冠心病自控自防自疗》，旨在帮助广大读者能够掌握较多的、最新的医疗知识和防治方法，提高治疗效果。

《冠心病自控自防自疗》共分三部分：自控，即控制冠心病病情，享受美好人生；自防，即自防冠心病，身体拥有健康；自疗，即自疗冠心病，益寿延年保平安。

“自”就是要把健康掌握在自己手中。

《冠心病自控自防自疗》主要针对冠心病患者普遍关注的热门话题，深入浅出，通俗易懂地介绍了有关冠心病的一般知识、治疗措施和预防方法。

<<冠心病自控自防自疗>>

作者简介

张广明，1950年出生于哈尔滨市，1976年毕业于天津医科大学医疗系，大学本科。毕业后，在天津医科大学总医院内科和老年病科从事临床医疗、教学、科研工作30余年。现任天津医科大学总医院干部保健部（老年病科）主任医师，主要从事内科老年疾病的诊断和防治工作。

在长期临床工作中积累了丰富的临床经验，熟练掌握老年常见病、多发病的诊治技术，抢救危重病患者的措施准确到位。

使大多数患者转危为安。

获得患者好评。

多次出席国内和国际学术研讨会并宣读学术论文。

参与编著学术专著3部。

在国内重要学术杂志上共发表学术论文12篇。

填补天津市医药卫生新技术空白1项。

积极从事科普工作。

编写《家庭医生指南丛书》并获奖。

<<冠心病自控自防自疗>>

书籍目录

冠心病的自控冠心病是威胁人类健康的疾病一、话说冠心病二、冠心病：威胁生命的“地雷”三、冠心病发病率逐年增高四、冠心病的危险因素五、冠心病分类及临床表现六、冠心病与其他疾病的关系七、老年性冠心病善打游击战八、冠心病诊断依据九、冠心病急救冠心病的药物治疗一、西药治疗二、中医药治疗冠心病的饮食治疗一、食疗原则二、食疗的主要内容三、合理安排饮食四、首选食物五、食疗宜忌冠心病治疗的新曙光：血管新生一、对冠心病心肌缺血的传统治疗二、血管新生冠心病的自防正确对待冠心病一、预防冠心病迫在眉睫二、冠心病的早期发现三、冠心病的早期信号四、自测自查冠心病——防患于未然五、“发动机”（心脏）故障的检测六、自我保健意识勿忽视七、预防冠心病有信心八、冠心病患者能长寿健康生活方式四要素一、“零存整取”要记牢二、“三限”、“三多”的合理膳食三、科学的身体锻炼四、养成午睡好习惯原理四个危险伙伴一、远离高血压二、远离高脂血症三、远离糖尿病四、远离动脉粥样硬化生活细节决定健康一、平安度过冬春季二、酷热夏季须提防三、梅雨季节似冷箭四、入冬季节保安康五、“倒春寒”慎防范心理调适防心病一、健康心理不可少二、心态不稳易患病三、良好性格要培养四、学会幽默乐无穷五、团结和睦宜当先六、心里衰老不可有冠心病的三级预防一、一级预防措施二、二级预防措施三、三级预防措施冠心病、心肌梗死和猝死的预防一、冠心病心肌梗死的预防二、冠心病猝死的预防三、冠心病发作时应处变不惊冠心病防治误区一、对冠心病的危险性认识不足二、忽视生活方式的改变三、忽视从源头上堵住冠心病四、不注重高危人群的干预治疗五、轻视预防，重视治疗六、重视药物治疗，忽视非药物治疗七、冠心病是绝症，得上后必死无疑八、临床症状一消失，病就好了九、心电图检查正常，症状消失，就意味着冠心病完全治愈预防冠心病宜忌一、刷牙宜防冠心病二、家中宜备氧气瓶三、夜间起床宜遵循三个半分钟四、宜知服用速效救心丸的方法五、防治冠心病宜清晨6点钟服药六、忌忽视“肩周炎”七、忌大笑八、忌不爱喝水九、忌夜间长期工作十、忌下棋时间过长冠心病的自疗冠心病患者的心理疗法一、冠心病患者的心理调适二、冠心病患者的心理护理三、乐观待病，维护心理健康四、心理疗法宜忌冠心病患者的运动疗法一、运动疗法对冠心病患者的效应二、合理运动原则三、急性心肌梗死不同时期的运动原则四、运动疗法处方五、运动注意事项六、运动锻炼禁忌按摩疗法一、按摩疗法对冠心病的治疗作用二、冠心病的穴位按摩疗法三、冠心病的穴区按摩疗法四、冠心病心绞痛的至阳穴按压疗法五、冠心病心绞痛的灵道穴按压疗法六、冠心病心绞痛的内关穴点穴疗法七、冠心病心肌梗死的内关穴指掐疗法推拿疗法一、推拿疗法对冠心病的治疗作用二、推拿部位与方法三、注意事项沐浴疗法及饮水疗法一、沐浴疗法二、冷热水浴疗法三、矿泉水浴疗法四、海水浴疗法五、沙浴疗法六、森林浴疗法七、饮水疗法休闲娱乐疗法一、音乐疗法二、歌吟疗法三、舞蹈疗法四、书画疗法五、弈棋疗法六、花卉疗法七、旅游疗法其他疗法一、起居疗法二、梳头疗法三、搓面疗法构建和谐社会、和睦家庭促疗效一、构建和谐社会，提倡互相关照二、和睦家庭，温暖亲人

<<冠心病自控自防自疗>>

章节摘录

是传统的滋补食品，然而对于患有心脑血管病的人来说，黑木耳似乎更为合适。

黑木耳和白木耳都具有防止脂褐素形成的作用。

脂褐素沉积在皮肤细胞内，就会形成“老人斑”（寿斑）；脂褐素积聚在心、肝、肾、脑等脏器里，就会降低这些器官的代谢功能。

脂褐素积聚越多，人的老化程度就越严重。

白木耳和黑木耳都有抗氧化作用，因而有减少脂褐素生成的功效。

这两种木耳均有益气、抗衰、健美、增强免疫功能之功效，然而由于黑木耳有更卓越的抗血小板聚集作用，故而黑木耳更适宜心脑血管病患者食用。

（四）缓解动脉粥样硬化宜常吃生姜现代研究发现，生姜中的姜辣素被人体吸收后可产生一种抗衰老物质，抑制体内脂褐质色素的产生，防止氧自由基对人体的损害，进而延缓组织器官的老化，其中自然包括心血管的老化。

姜辣素的化学结构与阿司匹林中的水杨酸接近，摄取这种物质可防止血液异常凝固，对降血脂、降血压、防止血栓形成及抗心肌梗死有特殊的疗效。

英国学者研究发现，生姜可降低血中胆固醇含量，维护血管弹性，有助于减缓动脉粥样硬化的发生。

（五）预防冠心病宜吃大蒜吃大蒜可防止动脉堵塞，令人惊奇的是，大蒜甚至能逆转动脉的病变。

主要作用可能与它含有15种不同的抗氧化剂有关，这些抗氧化剂可抵消损害动脉的因素。

如果每天吃2或3瓣生的或煮熟了的大蒜，或将挤压的大蒜汁放入牛奶中，可降低冠心病的死亡率。

同时，吃大蒜还能使血压及胆固醇下降。

（六）预防冠心病宜常吃番茄番茄含有极其丰富的茄红素，其中的茄红素已证实具有防治心血管

疾病、抗癌、减肥、避免血糖升高等多种功效。番茄红素能防止脱氧核糖核酸和脂蛋白的氧化，阻止低密度脂蛋白氧化物的生成，因而可减缓动脉粥样硬化，防止心血管疾病的发生。

<<冠心病自控自防自疗>>

编辑推荐

《冠心病自控自防自疗》由内蒙古科学技术出版社出版。
控制冠心病，享受美好人生 预防冠心病，身体拥有健康 自疗冠心病，益寿延年保平安

<<冠心病自控自防自疗>>

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>