

<<高血压家庭自疗法>>

图书基本信息

书名：<<高血压家庭自疗法>>

13位ISBN编号：9787538446265

10位ISBN编号：7538446265

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《健康生活图书》编委会

页数：336

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>

<<高血压家庭自疗法>>

前言

近年来大量研究表明，我国高血压发病率逐年增高，由此而导致的心脑血管病、肾功能衰竭患者也逐年增加。

高血压病情若得不到及时有效的控制，就会给心、脑、肾三个重要的生命器官以致命打击，从而产生严重的并发症，如：高血压性心脏病、冠心病、心力衰竭等。

高血压作为一种常见疾病，其对健康的威胁力犹如蛀虫，在无时无刻地侵蚀着广大高血压患者的健康。

很多患者来信说：自从查出自己患有高血压，稍有不良状况，就得往医院跑，看病、吃药，没少花钱，也没少劳烦家人，到头来劳人伤财，但病情并不见好转。

其实，对于高血压治疗而言，最好的医生是自己。

高血压治疗的关键就在于控制血压，平稳降血压。

血压的骤升骤降都是一种不良的身体状态。

对于大多数高血压患者而言，也并不能保证每天都能上医院监测血压，医生也不能一直伴随左右，而血压升高却有着不确定性，因此掌握些高血压自疗知识既有利于安全治疗，又能在病情突发时自我救助。

治疗高血压是一个积累的过程，每天多懂一点高血压治疗知识，就离摆脱高血压更近一步。

本书从零基础的高血压治疗知识开始，逐一为您介绍高血压的基本知识、饮食疗法、血压监测、心理调适以及治疗高血压的其他疗法，提供了上千个通俗易懂、拿来就用的家庭自疗方法，希望能为广大高血压患者简化枯燥的治疗过程，为安全治疗提供有效帮助。

我们竭尽所能为患者朋友打造的《高血压家庭自疗法》一书汇集了多位专家的心血，经过3年的历程终于出版上市，由于内容众多，难免出现瑕疵，不足之处还望广大读者批评指正。

我们定当欣然接受，虚心改正。

<<高血压家庭自疗法>>

内容概要

治疗高血压是一个积累的过程，每天多懂一点高血压治疗知识，就离摆脱高血压更近一步。本书从零基础的高血压治疗知识开始，逐一为您介绍高血压的基本知识、饮食疗法、血压监测、心理调适以及治疗高血压的其他疗法，提供了上千个通俗易懂、拿来就用的家庭自疗方法，希望能为广大高血压患者简化枯燥的治疗过程，为安全治疗提供有效帮助。

<<高血压家庭自疗法>>

书籍目录

第一章 高血压的基本知识 第一节 什么是盘压 第二节 血压是始终不变的吗 第三节 高血压如何分级 第四节 高血压的“三高”与“三低”现象 1.高血压的“三高”现象 2.高血压的“三低”现象 第五节 导致高血压的因素 1.遗传因素 2.营养因素 3.体重 4.吸烟 5.心理因素 第六节 高血压的危害 TIPS 血压波动很大,怎么办 小专题1 诞辰危险程度自测第二章 诞辰的饮食疗法 第一节 高血压患者的饮食原则 第二节 高血压患者如何限钠饮食 1.钠离子的功与过 2.正常人每天约摄取多少钠 3.高血压患者该限制钠的摄取 4.如何计算吃进去的钠量 第三节 有助降血压的四大营养物质 1.鱼油 2.钙 3.镁 4.纤维 小专题2 高血压患者外出就餐的注意事项 1.外出就餐对需要留心的食品 2.这样外出就餐才健康 第四节 如何健康吃九大类常见食材 1.蛋、奶类 2.黄豆制品 3.鱼类 4.肉类 5.蔬菜类 6.水果类 7.五谷根茎类第三章 高血压的运动疗法第四章 高血压的用药第五章 高血压的血压监测第六章 高血压的心理调适第七章 高血压的其他疗法

<<高血压家庭自疗法>>

章节摘录

插图：

<<高血压家庭自疗法>>

编辑推荐

《高血压家庭自疗法》：饮食疗法,高效降压食材从采购到烹制，用美味降血压。

运动疗法：每日简单运动，平稳血压，增强抗病能力，防止病情复发。

药物疗法：指导对症下药，不花一分冤枉钱心理调适：由内而外治疗高血压，缓解病情
血压监测：随时掌握血压情况，第一时间采取控制手段

<<高血压家庭自疗法>>

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>