

<<冠心病防治与养生>>

图书基本信息

书名：<<冠心病防治与养生>>

13位ISBN编号：9787563431663

10位ISBN编号：7563431667

出版时间：2010-11

出版时间：延边大学出版社

作者：王桂秋，许伟，朱黎霞 主编

页数：216

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>

<<冠心病防治与养生>>

前言

随着社会的发展与进步,人们的生活水平有了极大的提高,人们对健康也有了更高的要求。然而,由于不健康的生活方式,如不合理的膳食、缺少运动、工作节奏快、竞争压力大、心理失衡、吸烟、酗酒等,导致高血压、高血脂的发生,进而诱发了冠心病。

冠心病是一种常见病、多发病,并已成为威胁人类健康最严重的疾病之一。近年来,冠心病在我国的发病率和死亡率呈迅速上升趋势,是中国居民死因构成中上升最快的疾病,已成为威胁中国公众健康的重要疾病。

虽然目前冠心病在中国的发病率和死亡率仍未超过世界平均水平,但由于中国人群主要冠心病危险因素包括高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等的不利变化,我国离成为一个冠心病发病大国为时不远。

随着生活方式的改变,近年来我国冠心病患病年龄还呈现出年轻化的趋势。

因此,让更多人了解冠心病,认识冠心病,从而有效地防治冠心病,已成当务之急。

冠心病并不可怕,它是一个可以预防、可以控制、可以治疗的疾病,只要我们在日常生活中能够注意养生保健,运用合理饮食和药物控制高血压、高血脂,防止动脉硬化的发生、发展,同时戒烟、避免情绪激动、注意天气变化,并配合适宜的运动等,冠心病患者完全能同正常人一样地生活。

本书从心脏的基本特点入手,深入浅出地介绍了冠心病的病因、危害、发展过程、临床特点、中西医对冠心病的治疗方法等,尤其详细阐述了冠心病患者的日常养生常识,以指导广大读者按科学的方法达到养生、保健、长寿的目的。

本书内容翔实,通俗易懂,集科学性、实用性、系统性于一体,适宜广大读者参考阅读,希望它能成为每个冠心病病人及家属的良师益友,对指导冠心病的防治、养生保健起到积极的作用。

<<冠心病防治与养生>>

内容概要

本书从心脏的基本特点入手，深入浅出地介绍了冠心病的病因、危害、发展过程、临床特点、中西医对冠心病的治疗方法等，尤其详细阐述了冠心病患者的日常养生常识，以指导广大读者按科学的方法达到养生、保健、长寿的目的。

本书内容翔实，通俗易懂，集科学性、实用性、系统性于一体，适宜广大读者参考阅读。

<<冠心病防治与养生>>

书籍目录

- 心脏的解剖特点与生理功能
- 冠心病的相关知识
- 冠心病的临床表现
- 冠心病的诊断
- 冠心病的西医治疗
- 冠心病的中医治疗
- 冠心病的预防
- 冠心病的急救
- 冠心病患者的饮食调养
- 冠心病患者的运动调养
- 冠心病保健功调养

<<冠心病防治与养生>>

章节摘录

11. 冠状动脉搭桥术后护理要点 冠状动脉搭桥术不但可以消除心绞痛, 使病人能够正常生活和工作, 而且还可以预防心肌梗死和猝死。

冠状动脉搭桥术后若不注意饮食结构的改善、不注意生活习惯调整、不注意长期合理用药, 所搭的“桥”时刻会面临再堵的危险。

术后早期以及后续恢复期应适当活动, 这对于全身体力的恢复以及“桥”的通畅都是有益的。

术后长期合理用药对保证“桥”的通畅至关重要。

(1) 调整心态, 改变不良生活习惯, 积极面对生活, 保持良好心情, 不宜激动。

(2) 一般在术后1~3月左右所有患者都能够完全恢复一般性体力活动, 这时可以逐渐加强日常的体育锻炼(如: 散步、慢跑、太极拳等)活动, 调整作息时间, 以不感到劳累为宜。

(3) 除了有特殊疾病(如糖尿病、高血脂等)外, 日常饮食完全正常化, 不偏食, 不暴饮暴食, 多进食维生素丰富、低动物脂肪、低胆固醇、低热量的清淡饮食。

鸡、鱼、虾等由于低脂肪、蛋白含量高、营养丰富, 可适当食用, 不存在所谓“忌口”。

此外可以多吃一些新鲜蔬菜、水果等。

糖尿病患者术后仍需要限制糖量与每日摄入量, 并积极治疗糖尿病。

(4) 对于肥胖的患者, 在术后3个月左右应该在医师的指导下进行减肥, 以每周降低体重0.5-1千克左右为好。

(5) 吸烟是患冠心病的病因之一, 手术后应戒烟。

(6) 取下肢静脉搭桥的患者应穿弹力袜, 有利于侧支循环形成, 减少肿胀。

(7) 至于饮酒, 现在尚没有定论, 一般认为少量饮用果酒类有助于降低血脂, 减慢粥样硬化斑块形成。

但是酒精类可导致血压升高等副作用, 因此应尽量减少饮酒量, 不建议为了“预防粥样硬化”而饮酒。

(8) 严格控制冠心病的高危因素, 主要是高血压、高血脂、糖尿病等。

对此, 患者应该积极与医师配合, 定期复查, 规律服药。

.....

<<冠心病防治与养生>>

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>