

<<高血压防治必读>>

图书基本信息

书名：<<高血压防治必读>>

13位ISBN编号：9787802033375

10位ISBN编号：7802033373

出版时间：2007-1

出版时间：中国妇女

作者：邢禾

页数：260

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>

<<高血压防治必读>>

内容概要

高血压是世界上最常见的心血管疾病，也是最大的流行病之一，常引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重危害着人类的健康，因此，提高对高血压病的认识，对早期预防、及时治疗有极其重要的意义。

无论从我国的卫生政策还是从国外发达国家的卫生政策来看，都坚持走“预防为主”的道路。因为，实践证明，“预防为主”来仅能尽早地控制疾病、节省医疗卫生资源，也更符合卫生经济学原则。

高血压是冠心病、脑卒中的罪魁祸首，必须早检查、早发现、早预防、早治疗。

对于我们每个人来说，面对高血压病，也应该建立“预防为主”的理念，从预防高血压病的危险因素开始，在高血压病的每一个阶段都积极做好预防工作。

因此，本书从高血压病的“三级预防”来帮助大家积极预防高血压病。

<<高血压防治必读>>

作者简介

刑禾，首都医科大学临床医学学士，中国协和医科大学公共卫生学院社会医学与卫生管理硕士，现就职于中国疾病预防控制中心健康教育所。多年从事公共健康教育工作。编著、翻译多部书籍，发表多篇论文。

<<高血压防治必读>>

书籍目录

第一部分：一级预防篇——建立健康的生活方式导 语一、认识我们身边的“无形杀手”什么是高血压
 高血压有哪些临床表现一血压为什么会升高高血压是如何分类和分期的临界高血压是怎么回事老年人高血压有什么特点高血压病人能长寿吗高血压是不是遗传病高血压瘦子比胖子更危险心理因素也和高血压有关系吗为什么见了医生血压也会升高血压会在一天中的不同时间波动血压单位简易换算法轻度高血压的治疗不可轻视化学元素与高血压有关系吗中医是怎样对高血压病进行分型的如何正确测量血压警惕：高血压病正在走近年轻人什么人容易得高血压“白领”应积极预防高血压打鼾的人要积极预防高血压高血压是否为不治之症高血压一级预防的办法二、高血压的饮食预防吃吃喝喝皆学问防治高血压的第一步——限盐补钾预防高血压应多食用芹菜降压食物的明显特点有哪些常饮牛奶预防高血压常食海带预防高血压预防高血压，建议多吃醋增加纤维素摄入可预防高血压早晨饮水好处多女性常食大豆及其制品可以帮助控制血压常食绿豆及其制品预防高血压降压新食品——芝麻及芝麻油常吃土豆预防高血压常食山药预防高血压冬瓜能预防高血压清蒸鱼对心脏大有好处三、高血压的运动预防有氧运动对预防高血压病有益有氧运动的正确方法运动前的准备活动不可少如何防止运动受伤适当的饭前运动有助于减肥适当爬楼梯预防高血压远离噪音有助于预防高血压按压足三里穴预防高血压按压合谷穴预防高血压听舒缓音乐预防高血压常梳头发预防高血压缓慢起床预防高血压清静、和谐的环境有利于预防高血压正常规律的生活利于预防高血压第二部分：二级预防篇——健康需要自己管理导 语一、基本治疗高血压病的常规检查有哪些鼻出血时为什么要检查血压高血压患者检查血糖有什么重要意义血压测量为什么会发生误差在家里测量血压需要注意哪

<<高血压防治必读>>

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>