

<<高血压病人生活宜忌与饮食调治>>

图书基本信息

书名：<<高血压病人生活宜忌与饮食调治>>

13位ISBN编号：9787806997093

10位ISBN编号：7806997091

出版时间：2007-05

出版时间：哈尔滨出版社

作者：杨沈秋,王智

页数：193

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>

## <<高血压病人生活宜忌与饮食调治>>

### 内容概要

《高血压病人生活宜忌饮食与调治》共分三部分，第一部分从病理基础讲起，详细阐释了高血压的相关知识以及疑难问题，以期患者对高血压有一个科学而全面的认识。

第二部分以宜忌的方式，针对日常生活中高血压防治的相关知识及护理的具体措施问题给予了相应的解答，内容广泛，针对性强，涉及高血压病人所需要了解的方方面面，包括起居细节、娱乐保健、运动健身、求医用药等等。

第三部分为饮食调养。

从饮食原则、饮食习惯，以及食物的营养和禁忌等方面进行了科学的阐释，并根据高血压的病理特征及不同的致病因素，设计了不同的饮食调护方案和调养食谱，具有极强的实用性。

《高血压病人生活宜忌饮食与调治》内容涉及广泛，重点突出，以深入浅出的方式向广大读者提供全面而周到的健康咨询和诊疗指导。

希望高血压病人能从中得到科学而有效的自我调治方案，从而踏上健康的快车道！

## &lt;&lt;高血压病人生活宜忌与饮食调治&gt;&gt;

## 书籍目录

认识高血压病 高血压的概述 高血压的分类 高血压的临床分期 高血压的分级 高血压的临床症状 高血压有哪些并发症 什么是高血压危象 老年人高血压的特点 注意青春期高血压 高血压的病因与病理 遗传和高血压的关系 老年高血压的原因 女性高血压的性别因素 儿童高血压的原因 季节和气候对高血压的影响 情绪激动对血压的影响 职业和高血压的关系 肥胖与高血压的关系 高血压的危害性 高血压患者的九大危险时刻 警惕高血压患者鼻出血 血压波动对人体的影响 血压控制到多少为宜 自测血压时易犯的五个错误 对高血压的常见认识误区 高血压病人的生活宜忌 生活习惯宜忌 早晨起床宜缓慢 洗漱宜用温水 午饭后宜小憩 排便时宜耐心 睡前宜烫脚 睡觉时宜采用右侧卧姿 宜积极预防和治疗失眠 生活环境宜清静 宜正确握拿雨伞 工作宜张弛有度 出差时宜考虑环境因素 乘飞机宜知事宜 衣着宜宽松舒适 宜控制体重 如何预防儿童高血压 给孩子测量血压宜知 青年高血压患者结婚注意事项 宜经常梳头 宜敲打足底 宜注意防寒 宜注意三个“半分钟” 宜知青少年冥想能预防高血压 宜常进行日光浴 宜笑口常开 忌枕头过低 忌清晨过度疲劳 忌盖过厚的被子 忌长期卧床休息 忌盲目开车 冬季防寒 四忌旅行时 忌安排硬性日程 忌搬拿重物 忌听刺激性音乐 忌躺在床上看书、看电视 忌长时间看电视 高血压患者洗浴五忌 忌随使用空调 忌挤公共汽车 忌洗冷水澡 忌穿高领服装 忌炒股票 忌性生活过度 忌长时间上厕所 不宜蹲着大便 老年患者 忌仰卧睡眠 忌高温作业 夜间护理 忌掉以轻心 出现高血压危象时 忌惊慌失措 看球赛 忌兴奋过度 忌长时间接打手机 忌抑制叹息 忌长期吸烟 忌忽视打鼾 忌过度深呼吸 娱乐保健 宜忌 宜调节情绪 宜自我放松 宜经常唱歌 宜经常赏花 宜经常垂钓 宜用热酒壶温暖手掌、腹部 宜多活动脚踝，按摩大脚趾 宜常压合谷穴 宜常压足三里 宜祛除便秘 宜平衡降压 宜注意自身的心率 宜学会正确自测血压 妇女 宜自我预防高血压 宜用色彩疗法 宜用书画疗法 宜用洗脚疗法 宜用按摩疗法 宜用刮痧疗法 宜用拔罐疗法 宜用针灸疗法 宜用磁针疗法 宜用药枕疗法 宜用敷贴疗法 宜用气功疗法 忌长时间下棋 忌长时间打麻将 忌过久直立 忌扭秧歌 忌猛然回头 忌拒绝倾诉 忌过度疲劳 运动健身 宜忌 宜多做“微笑轻松运动” 宜一周运动3小时左右 宜在水中步行 宜适度跳舞 Ⅰ期患者 宜适当游泳 宜经常散步 宜经常慢跑 宜常做高血压病防治操 宜常做擦颈甩臂降压操 宜练习太极拳 宜练松静功 宜适当爬楼梯 宜注意锻炼强度和时间的注意事项 宜知运动的注意事项 宜知体育锻炼的正确步骤 运动开始前 宜先检查身体 宜利用健身球降压 宜踩鹅卵石降压 宜进行适当冷水锻炼 忌进行冬泳锻炼 忌迷恋高尔夫球 忌穿高跟鞋或拖鞋散步 忌跑步过量 忌单靠打坐治疗高血压 忌清晨锻炼 求医用药 宜忌 高血压病的治疗原则 宜知 宜了解高血压病的常规检查 宜积极治疗无症状的高血压 清晨醒后 宜服药服用降压药时 宜配维生素C或芦丁 服用降压药 宜从小剂量开始 宜长期坚持用药 患者 宜知的几种常用中成药 宜中西药结合使用 呕吐、头痛时 宜及时就医 出现耳鸣现象 宜及时就医 宜经常检查心脏 宜注意检查血黏度 宜警惕心肌梗死 血压猛然升高 用药 宜知 老年患者 降血压 宜循序渐进 继发性高血压 宜先治好原发病 降压药的合理使用原则 宜知 降压药选择 宜知 贫血和高血压的关系 宜知 宜重视收缩压及脉压的控制 宜了解一些会引起血压升高的药物 宜注意预防脑血管疾病 高血压患者 宜采用阶梯疗法 宜知 需住院治疗的情况 忌盲目认为高血压病能彻底治愈 忌长期服用阿司匹林 忌只用针灸而不服降压药 忌降压过低过快 忌睡前服药 忌滥用降压药物 血压升高时 忌拔牙 忌迷信进口药、新药、高价药 忌不测血压就用药 忌凭说明书来服药 忌用“降压仪器”代替降压药物 忌仅凭一次检查来确定病情 忌大量服用西洋参 患有溃疡的高血压患者 忌服利血平 忌服速效伤风胶囊 忌服避孕药 忌盲目使用维生素E 忌忽视中风前兆 忌忽视尿毒症 忌滥用滴鼻剂 忌盲目联合用药 伴有某些疾病时 慎服降压药 高血压女性 慎服阿司匹林 体检前 忌停药 单纯收缩期高血压 忌掉以轻心 高血压病人的饮食调养 饮食调养 宜忌 宜合理安排一日三餐 宜多饮硬水 宜多喝橙汁 宜注意调节膳食中的钾/钠比值 宜补钙 宜食用适量植物油 宜适当食用优质蛋白质 午后 宜食用杏仁或芋头制作的点心 宜常吃富含纤维素的食物 宜多吃蔬菜 宜多吃清蒸鱼 宜适量吃鸡蛋 高血压患者 宜吃的食物 忌长期食用高盐食物 忌喝含咖啡因的饮料 忌过多食用味精 忌多食“三高”食物 忌长期大量饮酒 忌饮食中缺少钾 忌大量饮用浓茶 忌食蛋黄 忌食菠萝 忌将面包作为晚餐主食 忌多饮葡萄柚汁 忌吃冷饮食品 忌到处赴宴 忌随意用人参滋补 忌晚餐过晚 忌忽视热量控制 忌盲目节食减肥 忌大量食用高嘌呤食物 中老年高血压患者 不宜常吃菜籽儿油 饮食调养方案 主食类 菜肴类 汤类 药膳类 茶酒饮品类

## <<高血压病人生活宜忌与饮食调治>>

### 章节摘录

高血压的分级 轻度高血压：收缩压140～159mmHg，舒张压90～99mmHg。

中度高血压：收缩压160～179mmHg，舒张压100～109mmHg。

重度高血压：收缩压 $\geq$ 180mmHg，舒张压 $\geq$ 110mmHg。

高血压的临床症状 头晕：头晕为高血压最常见的症状，有些是短期性的，常在突然下蹲或起立时出现；有些是持续性的。

患者常常因头晕而感到痛苦，其头部有持续性的沉闷不适感，严重时妨碍思考、影响工作。

头痛：也是高血压常见的症状，多为持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有时剧痛。

常在早晨睡醒时发生，起床活动或饭后逐渐减轻。

疼痛部位多在后脑勺和额部两旁的太阳穴。

烦躁、心悸、失眠：高血压患者性情多较急躁、遇事敏感、易激动。

心悸、失眠等症状比较常见，失眠多为入睡困难或早醒、睡眠不实、多噩梦、易惊醒。

这与大脑皮层功能紊乱及植物神经功能失调有关。

注意力不集中，记忆力减退：早期多不明显，但随着病情的发展而逐渐加重，表现为注意力容易分散，近期记忆减退，经常忘记近期的事情，而对过去的事却记得很清楚。

肢体麻木：常见现象为手指、脚趾麻木或皮肤有蚁行感或颈背肌肉紧张酸痛。

一般经过治疗后可以好转，但若肢体麻木比较严重，持续时间长，而且固定出现于某一肢体，并伴有肢体乏力、抽筋、跳痛时，应及时到医院就诊。

出血：由于高血压可导致动脉硬化，使血管弹性减退，脆性增加，故容易破裂出血。

其中以鼻出血为多见，其次是结膜出血、眼底出血等。

高血压有哪些并发症在中国，高血压病最常见的并发症是脑血管意外，其次是高血压性心脏病、心力衰竭，再次是肾功能衰竭，较少见但严重的并发症为主动脉夹层动脉瘤。

其起病通常比较突然，而且迅速发生剧烈胸痛，向背部或腹部放射，并伴有主动脉分支堵塞的现象，使两上肢血压及脉搏有明显差别，一测从颈动脉到股动脉的脉搏均消失或下肢暂时性瘫痪或偏瘫。

少数发生主动脉瓣关闭不全，未受堵塞的动脉血压升高，动脉瘤可破裂入心包或胸膜腔而导致迅速死亡。

胸部x线检查可见主动脉明显增宽；超声心动图计算机化x线或磁共振断层显像检查可直接显示主动脉的夹层或范围，甚至可发现破口。

高血压合并下肢动脉粥样硬化时，可造成下肢疼痛、跛行等现象。

## <<高血压病人生活宜忌与饮食调治>>

### 编辑推荐

医学专家特别推荐科学调治方案，专家强调：疾病要“三分治，七分养”。

认识高血压病：从病理基础知识讲起，详细阐释了高血压的相关知识以及疑难问题，以期患者对高血压有一个科学而全面的认识。

高血压病人的生活宜忌：以宜忌的方式，针对日常生活中对高血压防治的相关知识及护理的具体措施给予了相应的解答，内容广泛，针对性强，涉及患者所需要了解的方方面面，包括起居细节、娱乐保健、运动健身、求医用药等等。

高血压病人的饮食调养：从饮食原则、饮食习惯，以及食物的营养和禁忌等方面进行了科学的阐释，并根据不同疾病的病理特征，以及致病因素对人体的影响，设计了不同的调护方案和调养食谱，具有切实可行的参照性。

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>