

<<高血压家庭护理自我保健>>

图书基本信息

书名：<<高血压家庭护理自我保健>>

13位ISBN编号：9787807397519

10位ISBN编号：7807397519

出版时间：2010-3

出版时间：中原农民出版社

作者：杨国华，孙士玲 主编

页数：384

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>

## <<高血压家庭护理自我保健>>

### 前言

随着社会经济的日益繁荣，人们生活水平的提高和生活节奏的日趋加快，人们的日常饮食已经从温饱状态逐渐进入一种高热量饮食、少运动消耗、多紧张焦虑的状态。

这种生活模式对人的身体和心理均造成了不同程度的损害，甚至诱发了各种疾病，使原本幸福美好的生活蒙上了一层被疾病折磨的阴影。

基于此，我们组织编写了这本《高血压家庭护理自我保健》。

本书尽可能地运用通俗易懂、形象生动的语言来讲述疾病的发生、发展规律以及预防和治疗的方法，力求能详细地回答广大读者心中最关心的问题，消除大家对医生诊疗过程的神秘感，指导患者正确地就医，科学健康地养病。

本书阐述了高血压的病理病因及病情的发展情况，并根据当前人们的实际生活状况和生活规律，提出了科学预防和治疗高血压的各种行之有效的方法和治疗措施。

以通俗易懂的文字，将权威的最佳治疗高血压的最新成果奉献给广大患者及其家属，使读者易于接受、乐意接受。

本书方便实用，内容丰富而全面，让您能针对病情有的放矢，科学防治。

## <<高血压家庭护理自我保健>>

### 内容概要

高血压病已经成为危害我国乃至世界人民最常见的疾病之一，具有“高发病率、高死亡率、高致残率”的“三高”特点。

很多人患了高血压以后，却因为没有症状而尚未察觉，还有很多人因症状不明显而疏忽治疗或置之不理，但高血压对人体生命的威胁和损害却无时不在，故被称为悄然而至的“无形杀手”。

高血压病该如何防治并调养？

本书深入浅出，系统介绍了高血压病产生的原理、危害及预防和治疗的方法，让每位读者掌握一种适合自己的科学的生活、饮食习惯，还您一个健康的身体。

读完这本书，您会发现，治疗高血压其实比想象中要容易一些。

这本书必将成为您生活中的朋友！

## <<高血压家庭护理自我保健>>

### 书籍目录

第一章 让你看清高血压 什么是血压 影响血压的因素 血压是怎样调节的 什么是高血压 高血压病的分期 高血压对身体健康的危害 高血压的孪生兄弟——高血脂 高血压的帮凶——糖尿病 高血压的其他帮凶 为什么会患高血压 诱发高血压的“魔爪” 儿童高血压的判定 青年人高血压的特点 老年人高血压的特点 女性高血压的特点 妊娠高血压综合征 高血压的主要症状 高血压和肾脏病 高血压患者的检查项目 高血压的分级第二章 高血压的诊断检查第三章 高血压的基本治疗第四章 高血压的生活保健第五章 高血压的膳食疗法第六章 高血压的运动疗法第七章 高血压的心理疗法第八章 高血压并发症的治疗及预防第九章 正确使用您的保健仪器第十章 高血压的其他疗法第十一章 专家解答100问

## <<高血压家庭护理自我保健>>

### 章节摘录

因此，新的高血压分级、分层标准将糖尿病作为单独、严重、危险的因素，高血压患者只要伴有糖尿病，就处于高危或者很高危阶段。

糖尿病合并高血压的诊断标准为：至少在1周以上，分别在不同时间测量血压2次，每次血压的测量值都大于130/80毫米汞柱。

糖尿病和高血压并存是临床上较为常见的现象，大量的临床资料显示，糖尿病患者高血压的发病率明显高于正常人，是非糖尿病患者的2倍以上。

那么，为什么糖尿病患者容易患高血压呢？

确切原因尚未完全清楚，可能和下列因素有关：两者均为由生活方式、遗传因素、多种环境因素共同作用引起的疾病，两者之间有很多因素是重叠的，这些因素既能引起糖尿病，也能引起高血压。

两者均是代谢性综合征的组成部分。

现代医学把高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖症等统称为代谢紊乱综合征，顾名思义就是指一组由代谢紊乱引起的疾病。

代谢性综合征的主要危害是心脑血管疾病。

研究提示，这些疾病的病理基础是胰岛素抵抗，导致血糖升高，高血糖刺激胰岛分泌更多的胰岛素造成高胰岛素血症，过高的胰岛素促进肾小管对钠的重吸收，引起钠潴留，并且刺激交感神经兴奋，致使血管收缩，外周阻力增加，血压升高。

多种因素的综合作用导致高血压的发生。

因此说明，一方面糖尿病和高血压有共同发病基础；另一方面，代谢综合征的其他原因同时也引起或者加重糖尿病以及高血压，如肥胖既是糖尿病，又是高血压发病和加重的危险因素。

糖尿病与高血压可以互为因果。

糖尿病患者常常伴有自主神经损害，造成体位性低血压、卧位时高血压以及直立时低血压。

## <<高血压家庭护理自我保健>>

### 编辑推荐

让你看清高血压，自我调理——健康的关键。  
选择适合你的降压药，高血压并发症的预防及治疗。  
高血压患者饮食宝典，高血压，您最想知道什么——专家解答100问。  
正确科学的认识，最佳的医治手段，合理的营养药膳，有效的预防措施，适合您的运动和心理疗法，为您的生命健康保驾护航，是寻常百姓防治高血压的理想必备读物。

<<高血压家庭护理自我保健>>

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>