

<<高血压用药配餐指南>>

图书基本信息

书名：<<高血压用药配餐指南>>

13位ISBN编号：9787810866897

10位ISBN编号：7810866893

出版时间：2010-1

出版时间：第四军医大学出版社

作者：范晓清 编

页数：165

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>

<<高血压用药配餐指南>>

前言

高血压的发生非常普遍，据中华预防医学会的统计，目前我国高血压患者人数已达1.6亿。

其中不仅包括老年患者，更有相当多的中年人及青年人患有高血压。

面对高血压的普遍存在，消极地对待甚或无视其存在，都是不可取的。

高血压是可以由各种原因导致，表现为持久性的动脉收缩压高于18.67千帕(140毫米汞柱)，或舒张压高于12.0千帕(90毫米汞柱)的一种血管性慢性疾病。

高血压不仅本身会对我们的健康造成伤害，而且它还会引发其他多种疾病，更是造成各种心、脑血管疾病和肾病、内分泌疾病等的主要原因之一。

举例来说，高血压作为一种脑血管疾病，其继续发展极易造成脑血管意外的发生，如脑出血、脑血栓等。

严重时，患者会出现残疾甚或死亡。

再比如，高血压发生后，对于心脏的排血功能会造成阻力，以至心脏负担加重，左心室为克服阻力而加强肌肉收缩，继而可造成左心室肥厚或扩张，严重时还可诱发心力衰竭、急性心肌梗死等心脏疾病。

高血压还会造成冠心病发病率增加5倍，而出现心力衰竭的高血压患者的病死率更高达40%。

高血压病与其所引发的心脑血管疾病具有“高发病率、高死亡率、高致残率”的“三高”特点，已成为危害民众生命健康的“第一杀手”。

防治高血压重在早发现、早治疗。

对于大部分高血压患者来说，在治疗初期单独使用某种降压药就可达到治疗目的。

但如果患者和家人在疾病早期持有不在乎的心态，随着病情的发展治疗的难度也随之增加，并且有可能还会出现其他严重的问题(如出现心、脑、肾的并发症等)。

因此，尽快普及防治高血压的知识显得尤为必要。

本书从大众医学的角度出发，介绍了治疗和预防高血压的相关内容。

共分为四部分：第一篇介绍高血压小常识；第二篇谈的是高血压的用药；第三篇主要讲高血压的饮食；第四部分为附篇，介绍了一些防治高血压的运动处方。

语言描述通俗易懂，内容实用，突出可操作性，非常适宜高血压患者及其家人阅读，并可根据自身的病情对症选用。

<<高血压用药配餐指南>>

内容概要

本书从大众医学的角度出发，介绍了治疗和预防高血压的相关内容。

共分为四部分：第一篇介绍高血压小常识；第二篇谈的是高血压的用药；第三篇主要讲高血压的饮食；第四部分为附篇，介绍了一些防治高血压的运动处方。

语言描述通俗易懂，内容实用，突出可操作性，非常适宜高血压患者及其家人阅读，并可根据自身的病情对症选用。

<<高血压用药配餐指南>>

书籍目录

第一篇 高血压小常识 第一章 高血压医学小常识 关于血压和高血压 生理因素与血压的关系 患上高血压的原因有哪些 高血压的主要症状有哪些 诊断高血压需要做哪些检查 什么是高血压选择性检查项目 心电图与心动图检查的意义 为什么要做动态血压监测 心、脑、肾并发症的特殊检查 高血压的诊断标准 高血压是如何分型的 高血压病程的三个阶段 原发性高血压与继发性高血压 高血压与高血脂、高血糖 第二章 高血压生活小常识 高血压对健康的危害 易患高血压的人群 中老年人容易出现高血压 高血压的先兆症状有哪些 养威经常测量血压的好习惯 如何自测高血压的危险程度 测量血压的正确方法 自我护理记录的内容有哪些 高血压的三级预防 女性和儿童对高血压的预防 良好的生活习惯有助于预防血压升高 患者在生活中应注意的细节 第二篇 科学用药,保障健康 第一章 高血压的用药常识 高血压患者药物治疗的原则 治疗高血压常用的降压西药 治疗高血压的其他降压药物 治疗高血压可以联合用药 服用西药降压应注意的问题 什么时间服用降压药效果最好 哪些药物不宜与降压药合用 治疗高血压常用的降压中药 服用中药降压应注意的问题 特殊患者应谨慎用药 服用降压药易出现的不良反应 第二章 高血压的西药治疗 利尿降压剂 受体阻滞剂 受体阻滞剂 血管紧张素 受体拮抗剂 血管紧张素转换酶抑制剂 钙离子通道阻滞剂 其他常用降压药 第三章 高血压的中药治疗 常用降压中草药 常用降压中成药 常用降压中药方剂 第三篇 药膳食疗,吃出健康 第一章 高血压饮食疗法 高血压患者须知的饮食原则 高血压患者如何安排日常饮食 高血压患者的中医辨证饮食 维生素和茶的降压作用 有降压功效的主食类食物 有降压功效的副食类食物 高血压患者须注意的饮食问题 第二章 高血压日常食疗方 腐竹拌花生 豆干拌海带丝 芹菜拌花生 芹菜拌鸭丝 清炒双笋丝 番茄炖豆腐 番茄炖牛腩 番茄炒土豆 芹菜炒豆干 芹菜炒肉丝 香菇炒芹菜 芦笋炒鸡丝 芦笋炒兔肉 胡萝卜炒芦笋 胡萝卜烧海带 苹果拔丝山药 莴笋炒鸡丝 花生炖猪蹄 海带炒木耳 醋味萝卜丝 芹菜豆腐汤 冬瓜海带汤 芹菜瘦肉汤 海带瘦肉汤 莲心粟米粥 莲子糯米粥 芦笋粳米粥 燕麦粟米粥 萝卜海蜇粥 菠菜粳米粥 第三章 高血压日常药膳方 菊花烧鲈鱼 杜仲炒腰花 杜仲炖仔鸡 枸杞炒肉丝 杞菊炒鸡丁 天麻炖鸡块 双花炖鲫鱼 石斛炒羊肝 黄精炖猪肉 牛膝烧蹄筋 芦荟炖排骨 女贞炒猪肝 黄芩炖猪肚 酸枣仁炒鸭丝 山楂烧羊肉 葛根炒生菜 玄参炖鸭肉 牡丹皮炖乌鸡 银耳山药羹 枸杞菊花羹 杜仲鹌鹑汤 决明莲藕汤 枸杞草鱼汤 杏仁白皮粥 天麻粳米粥 玉米须杏仁粥 决明菊花粥 天麻白术粥 菊花芹菜粥 钩藤粳米粥 荷叶菊花茶 罗布麻花茶 罗布麻绿茶 双花绿茶 莲子心绿茶 枸杞蜂蜜茶 附篇 高血压的运动疗法 第一章 高血压患者如何运动 患者应遵循的运动原则 患者运动时应注意的问题 第二章 高血压患者运动疗法 步行 太极拳 五禽戏 传统气功 高尔夫球 户外自然浴

<<高血压用药配餐指南>>

章节摘录

6.心理因素焦虑、紧张、抑郁等不佳心理状况也是诱发高血压的重要因素。

临床研究证实：长期焦虑会使肾上腺素分泌增加、心率加速，造成心排出量增多，引起收缩压升高；而个体处于激怒状态下时，则会强化周围血管阻力，造成舒张压升高。

可见，心理情绪与高血压关系甚密。

此外，交通拥堵、城市噪音、生活节奏过于紧张等环境因素，会直接造成个体心理情绪变化，导致不良情绪，因而也是高血压发病的重要原因。

7.烟酒因素烟酒也是诱发高血压的重要因素。

有研究显示：吸烟者患高血压的发病率比不吸烟者高出2~3倍，而大量饮酒与高血压发病的密切关系也早已被研究证实。

因此，烟酒还是少沾为妙。

8.疾病因素一些疾病亦可诱发高血压，如肾病、糖尿病、甲状腺功能亢进或减退等。

建议这些疾病患者定期去医院检查血压，以防止高血压的发病。

9.药物因素一些药物亦可造成血压升高，如口服避孕药、某些抗抑郁药、具有盐皮质激素作用的药物(如去氧皮质酮等)，以及非类固醇抗炎药物等。

若长期使用这些药物，应更加关注血压的变化。

高血压的主要症状有哪些轻度高血压患者通常没有明显的自觉症状表现，当血压升高到一定程度并维持足够长的时间，就会伴发心、肾、脑等器官病变。

1.高血压的症状表现一些高血压患者在紧张、激动或劳累后会出现头晕、头痛、头胀、耳鸣、鼻出血、眼结膜出血等头面部不适症状，尤以头痛、头晕最为显著。

并且还常见有胸部和四肢不适，以及睡眠障碍等症状表现。

(1)头痛。

高血压患者的头痛症状，在清晨起床或进食后、洗脸或高枕躺卧后会有所减轻，而在身体疲倦或运动后会出现疼痛加剧。

患者的头痛部位通常不固定，常见有前额、后脑、两侧太阳穴等处跳动性疼痛，疼痛感主要表现为胀痛、钝痛等，严重时会有头痛欲裂感。

另外，如果患者出现位置固定的剧烈头痛，则可能是合并脑血管意外所致。

(2)头晕。

头晕亦是高血压的常见症状之一，可呈现短暂性或持续性，多见于女性高血压患者。

在此要提醒各位患者的是：高血压引起的头晕很少导致个体失去平衡感，若是出现头晕目眩、身体失衡、站立不稳的状况，则应考虑脑卒中的可能性。

(3)耳鸣。

双耳耳鸣是高血压所致耳鸣的显著特征，一般持续时间较长，有时如蝉鸣、有时如蜂鸣。

(4)胸部不适。

高血压患者常见有心慌、心悸、呼吸短促等胸部不适症状，尤其在运动中或结束后，这类症状会明显加剧，这与血压过高所造成的心肌肥大、心肌缺血、心力衰竭等原因有关。

(5)四肢不适。

高血压患者的四肢症状往往比较显著，常见有四肢麻木、肌肉酸痛、皮肤蚁爬感、双腿畏寒、走路时双腿疼痛等症状表现。

严重时，还可见有运动障碍或局部感觉障碍。

(6)睡眠障碍。

除上述常见症状外，高血压患者还可见失眠、多梦等睡眠障碍表现，同时还会由此出现心烦、记忆力减退、注意力不集中等。

P6-7

<<高血压用药配餐指南>>

编辑推荐

《高血压用药配餐指南》：科学的用药与合理的配餐，是治疗疾病的关键。
一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命。
了解高血压，关注健康科学用药，保障健康药膳食疗，吃出健康

<<高血压用药配餐指南>>

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>