

<<管好自己的血压>>

图书基本信息

书名：<<管好自己的血压>>

13位ISBN编号：9787811059960

10位ISBN编号：7811059967

出版时间：2009-12

出版时间：中南大学出版社

作者：黄全跃，罗小岚 主编

页数：175

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>

## <<管好自己的血压>>

### 前言

由于我国近来生活水平提高，膳食结构改变，动物食品增加以及生活工作节奏加快，压力与心理素质因素使高血压的发病率每年逐步新增300多万人，由高血压和因高血压引起的心、脑血管疾病成为现代人类健康的头号杀手，在我国已经成为一个不容忽视的健康隐患…… 高血压是可以防范和治疗的。

但在目前，高血压的治疗与预防存在三大难点： 第一，高血压发病率很高，而高血压的知晓率却很低，高血压得到很平稳持久的控制率很低，治疗的效率很难提高。

这是因为缺乏体检或是因无症状没有及时发现高血压。

也有些人因发现了高血压，但采用很随便的服药方法，缺乏长时间观测血压变化，不及时调整治疗方法。

部分患者怕麻烦，喜欢模仿熟人或别人治疗高血压的方法，不管自身个体的特殊性，这类患者往往等到出现很严重的并发症后才重视。

因此，高血压疾病的防治必须由政府、医生、媒体和大众共同协作努力。

## <<管好自己的血压>>

### 内容概要

什么是血压？

高血压的诊断标准是什么？

中国人群高血压现状怎么样？

血压测量的体位有几种？

各种体位测得的血压值有差异吗？

肢体左、右两侧的血压有差异吗？

血压计放置的高度对血压有影响吗？

血压计袖带的宽度对血压有影响吗？

手腕式的电子血压计与水银汞柱式血压计有什么差别？

如何使用水银汞柱式血压计听诊测量血压？

为什么有时医生会测量下肢的血压？

下肢的血压为什么比上肢要高？

……阅读本书，学习血压的基础理论，高血压的临床知识、治疗以及患者的自我保健。

## <<管好自己的血压>>

### 书籍目录

- 第一篇 血压的基础理论
- 1.什么是血压？
  - 2.高血压的诊断标准是什么？
  - 3.中国人群高血压现状怎么样？
  - 4.血压测量的体位有几种？
- 各种体位测得的血压值有差异吗？
- 5.肢体左、右两侧的血压有差异吗？
  - 6.血压计放置的高度对血压有影响吗？
  - 7.血压计袖带的宽度对血压有影响吗？
  - 8.手腕式的电子血压计与水银汞柱式血压计有什么差别？
  - 9.如何使用水银汞柱式血压计听诊测量血压？
  - 10.为什么有时医生会测量下肢的血压？
  - 11.下肢的血压为什么比上肢要高？
  - 12.下肢血压如果比上肢低的话有什么意义吗？
  - 13.血压的变化有昼夜规律吗？
  - 14.为什么夏天的血压比冬天低？
  - 15.为什么医院测定的血压总比家里的自测血压要高？
  - 16.有时医生为什么会推荐24小时动态血压测定？
  - 17.高血压有遗传吗？
  - 18.哪些人容易患高血压？
  - 19.为什么肥胖的人患高血压的比例高？
  - 20.瘦人为什么也患高血压？
  - 21.为什么我国北方比南方患高血压的比例要高？
  - 22.为什么过度饮酒可以引起高血压？
  - 23.为什么长期过度的精神紧张可以引起高血压？
  - 24.为什么老年人患高血压的比例要明显高于青、中年人？
  - 25.老年人群的高血压有什么特点？
  - 26.女性更年期为什么容易出现高血压状态？
  - 27.妊娠期间血压高和慢性高血压病有什么关系？
  - 28.高血压对胎儿有什么影响？
- 第二篇 高血压的临床知识
- 29.高血压分为哪几大类？
  - 30.继发性高血压的常见原因有哪些？
  - 31.高血压容易危害哪些器官？
  - 32.高血压的一般临床表现有哪些？
  - 33.高血压与呼吸困难有什么关系？
  - 34.高血压与心律不齐有关系吗？
  - 35.高血压与心绞痛有什么关系？
  - 36.高血压与心肌梗死有关吗？
  - 37.高血压患者为什么容易发生脑出血？
  - 38.脑梗死与高血压有关吗？
  - 39.高血压与蛋白尿有什么关系？
- 与尿毒症又有什么关系？
- 40.高血压与下肢跛行有关吗？
  - 41.高血压和糖尿病有关系吗？
  - 42.高血压与高血脂有关系吗？
  - 43.高血压与动脉硬化有关系吗？

## <<管好自己的血压>>

44.高血压与主动脉扩张或动脉瘤形成有关吗？

45.高血压与睡眠中的严重打鼾有关系吗？

46.高血压与眼底出血或眼球结膜下及鼻腔内出血有关系吗？

47.高血压患者为什么还要抽血化验血脂、血糖和其他生化项目？

第三篇 高血压的治疗 48.高血压的非药物治疗方法有哪些？

49.高血压患者为什么要提倡低盐饮食？

50.每天运动能降低血压吗？

51.每天早晨喝凉开水就能降低血压吗？

52.每天吃食醋泡的食物能治疗高血压吗？

53.某些所谓有降压作用的蔬菜究竟对血压的影响有多大？

.....第四篇 高血压患者的自我保健

## <<管好自己的血压>>

### 章节摘录

(2) 测量时, 首先把血压计放在床旁或桌子上, 使血压计的“O”点与受试者的心脏在同一个平面上。

宜让受试者坐在安静的房间里, 测量血压前需嘱受试者静坐放松, 以排除体力活动及精神紧张对血压的影响, 5分钟后再开始测量。

被测者应脱去衣袖, 以免袖口过紧, 阻碍血液循环, 然后把血压计的袖带缠在受试者的上臂部, 袖带的下缘要距肘窝2~3厘米, 袖带缠绕不能太紧或太松, 并与心脏同一水平。

(3) 听诊器的胸器件最好用膜型的。

安放时既不能压得太重, 也不能接触过松, 更不能压在袖带底下进行测定。

戴好听诊器后, 用手在受试者的肘窝部摸到肱动脉的搏动, 然后把听诊器放在上面, 这个时候就能听见动脉跳动的“咚、咚”声。

(4) 测量收缩压: 用橡皮球将空气打入袖带内, 使血压计中水银柱逐步上升到听诊器听不到脉搏音为止。

继续打气, 使水银柱再上升20~30毫米汞柱(2.6-4.0kPa)。

随即松开橡皮球螺旋, 连续缓慢放气, 减低袖带内压力, 在水银柱缓慢下降的同时仔细听诊。

当开始听到“砰、砰”的动脉音时, 血压计上水银柱的刻度即为收缩压。

## <<管好自己的血压>>

### 编辑推荐

寄语高血压患者，高血压降压达标是预防、减少脑卒中和心肌梗死事件发生的关键。选择适合自身最佳降压药物品种和剂量是治疗高血压的重点。改善饮食结构和良好的心理素质、生活习惯是预防高血压的最好方法。

<<管好自己的血压>>

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>