

<<越習慣, 越要命的4大生活習慣病 >>

图书基本信息

书名：<<越習慣, 越要命的4大生活習慣病 3>>

13位ISBN编号：9789866272448

10位ISBN编号：9866272443

出版时间：漫遊者文化事業股份有限公司

作者：山門實 著  
楊明綺 译

页数：180

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>

## <<越習慣, 越要命的4大生活習慣病 >>

### 內容概要

如果你20歲時不檢查膽固醇， 30歲時不檢查血壓， 40歲時不檢查血糖…… 你能期待50歲發生什麼事？

- 尚·伯罕敏醫生 (M.D. Jean Bonhomme)，美國Men's Health Network董事 或許你外表看起來很健康，也自我感覺良好，但是，你真的可以安枕無憂嗎？

在你看不到、感覺不到的地方，你的身體可能正在發生變化—— 根據調查，台灣的健康成人中，有4.27%已經出現一處或多處「無症狀腦梗塞」， 當中不乏30多歲的壯年人，而他們在未來2到4年間的中風風險，比同齡者高2到10倍…… 你，還要對自己的健康問題繼續裝傻下去？

日本學習暨教育類出版社龍頭「學研教育出版社」最新力作！

精心手繪插畫 + 簡明扼要圖表 + 人人看得懂的說明！

高膽固醇、高血糖、高血壓、高三酸甘油酯：完全預防 + 對策！

教你第一次徹底看懂健康檢查的數據！

你一定不知道的高血壓真面目！

！

多攝取10g鹽分，血壓就會升高10mmHg！

光吃一碗拉麵，就可能超過一天的鹽分攝取量！

在醫院測量血壓不一定最準確！

為什麼有的人到醫院，反而血壓比平常還低！

有的人卻血壓會飆得更高！

用蹲式馬桶或坐式馬桶解便，血壓上升的幅度不一樣！

運動不見得有益健康，不當的運動反而會加速死亡！

高血壓並沒有明顯的症狀，容易被人輕忽，等到發現時往往已經引發重大疾病，所以又被稱為「沉默殺手」。

高血壓會造成動脈不斷硬化，影響腦血管、心臟、腎臟甚至眼睛等重要臟器的功能。

剛開始出現的可能是視網膜出血、腎硬化、腦梗塞、心肌肥大……。

再置之不理，便會進一步演變成眼中風、腎衰竭、腦中風、心臟衰竭等危及生命的重大疾病，或讓殘疾跟著你一輩子！

沒特殊症狀的高血壓，有徵兆可循嗎？

沒來由地頭痛一陣陣襲來。

發生間斷性或持續性耳鳴。

手腳等末梢神經容易發麻。

沒做什麼卻老是肩膀、後頸痠痛。

明明沒落枕，早上起床卻覺得後頸僵硬。

感覺周圍物體或自身在旋轉，或有搖晃浮沉的眩暈感。

不時發生心悸，有時會胸悶、呼吸急促、冒冷汗，甚至胸痛！

這些看似不怎樣的小毛病，可能是蟄伏多年的高血壓埋下不定時炸彈的警訊！

！

PART1.圖解「血壓值」：用最簡單易懂的血壓值基礎知識，開始了解自己與血壓值的親密關係！

PART2.了解血壓的構成：血壓和血液有著密不可分的關係，究竟高血壓是怎麼形成的，怎麼判別真的罹患了高血壓，以及高血壓的種類。

PART3.血壓值上升所引發的相關疾病：頂尖插畫家與製表專家通力合作，讓你輕鬆理解高血壓、相關疾病對身體的意義，當然更不能錯過各個擊破的對策！

PART4.改善高血壓的飲食訣竅：想改善生活習慣病，先從「吃」下手，讓你吃得正確又健康！

PART5.改善高血壓的運動與生活習慣：想更進一步改善生活習慣病，就要搭配正確的運動與生活習慣，才能事半功倍！

日本「生活習慣病專家」山門實醫師： 了解血壓值，享受生活不用玩命！

## <<越習慣, 越要命的4大生活習慣病 >>

讓自己和家人的生活更健康安心！

你真的健康嗎？

還是生活習慣病已經上身？

先做個小測驗，確認以下的數值吧。

注意：只要符合三項或三項以上，你就會被診斷患有「代謝症候群」，有加速動脈硬化和發生糖尿病、中風，以及心肌梗塞等心血管疾病的危險！

腹圍（肚臍高度的腰圍）	男性	90 cm	女性	80 cm	收縮壓	130 mmHg	舒張壓	85 mmHg	三酸甘油酯數值	150 mg / dl	HDL膽固醇（好膽固醇）數值	< 男性40 mg / dl、女性50 mg / dl	空腹時血壓值	100 mg / dl
-------------	----	-------	----	-------	-----	----------	-----	---------	---------	-------------	----------------	-----------------------------	--------	-------------

## <<越習慣, 越要命的4大生活習慣病 >>

### 作者簡介

山門實 本身為醫學博士，也是專門治療高血壓、內科以及短期住院治療的專業醫師。  
1972年畢業於群馬大學醫學院。

同年進入三井紀念醫院內科，擔任實習醫師。

1978年轉任東京大學醫學院第二內科等。

1983年擔任三井紀念醫院腎臟研究中心科長，1991年轉任健康管理科部長，1994年起兼任綜合健診中心所長。

也擔任日本短期住院治療學會理事，以及日本內科學會、日本高血壓學會、日本動脈硬化學會、日本肥胖學會、日本抗老學會的評論員等，亦擁有日本腎臟學會學術評議員、日本分泌學會代議員、美國高血壓學會會員等頭銜，積極投入高血壓的診療研究。

著作有《就診須知事典》（成美堂出版）等。

編著作品有《健診判斷基準指南》、《短期住院治療健診指南》等（均為文光堂出版）。

譯者簡介 楊明綺 東吳大學日文系畢業，赴日本上智大學新聞學研究所進修。

目前專事翻譯與文字編輯、企畫等。

譯作有《一個人的老後》、《女性身心醫學百科》、《無印良品……家》等。

個人部落格：東京兔跳格子

## <<越習慣, 越要命的4大生活習慣病 >>

### 書籍目錄

前言如何使用本書解決常見的疑問！

！

Q&A Part 1圖解「高血壓」【基本知識】血壓的功用什麼是血壓？

有什麼用途？

血壓是這麼上升的血壓上升的原理不良的生活習慣也會引發高血壓生活環境因素也是高血壓的成因早期發現，早期治療代謝症候群與高血壓的關係血壓隨時在變化就算處在正常狀態血壓也會變化醫師也很難發現的高血壓小心隱藏性高血壓！

養成習慣在家量血壓動脈在不知不覺間逐漸硬化高血壓是引發重大疾病的導火線檢討自己的飲食習慣減少鹽分攝取有效降低血壓養成每天運動的習慣每天適度運動也能有效降低血壓！

檢討生活習慣，才能有效改善高血壓不良的生活習慣是血壓升高的肇因Part 2瞭解血壓的構成【血壓的原理】血壓是促使血液流動的原動力血壓與血液的運作自律神經也會影響血壓上升鹽分也會促使血壓上升高血壓是什麼樣的狀態？

原發性高血壓與續發性高血壓代謝症候群與高血壓血壓會不停變化高血壓的診斷基準在家測量血壓方法與注意事項隱藏性高血壓與白袍高血壓女性、高齡者與孩童容易罹患的高血壓類型特別專欄 何謂低血壓？

Part 3高血壓會招致疾病【了解高血壓和相關疾病】重大疾病常在無明顯症狀下悄悄上身高血壓患者的細小動脈也會逐漸硬化動脈硬化引發的重大疾病與其特徵有疑似有高血壓的症狀就應該盡速就醫特別專欄 藥物治療：降血壓藥劑Part 4改善高血壓的飲食訣竅血壓高就會危及性命！

趕快檢討自己的飲食習慣吧！

！

【透過飲食來改善】飲食習慣四大重點有效改善高血壓一天的鹽分攝取量最好別超過六公克一目瞭然！

！

各種食物含鹽量控制卡路里攝取量才能預防暴飲暴食排出多餘的鈉積極攝取鉀鈣能安定血壓，鎂能抑制血壓升高膳食纖維可以促進鈉排出體外有效攝取蛋白質和碳水化合物務必均衡攝取脂質懂得攝取維生素才能預防動脈硬化減少酒精飲用量也要慎選下酒菜外食的時候選擇菜色的要點活用健康食品與營養補給品併發糖尿病與血脂異常症的高血壓患者飲食療法Part 5改善高血壓的運動和生活習慣血壓一旦升高就大事不妙囉！

立即檢討你的運動與生活習慣！

【藉由運動來改善】清楚掌握血壓狀況適度運動就行了依據三種運動強度來衡量才能避免運動過度隨手做紀錄掌握身體活動量了解運動強度單位：代謝當量（METs）的含意每天做三十分鐘4代謝當量左右的運動輕鬆又安全的走路是最好的有氧運動平時做做伸展操也是不錯的方法平常就要養成活動筋骨的習慣【藉由生活習慣來改善】改善生活習慣也能降低血壓抽菸會促使血壓升高，馬上戒菸吧！

壓力過大不但會使血壓升高也會打亂生活步調睡眠不足與睡眠呼吸中止症絕對不能輕忽！

寒冷天氣的急遽溫度變化容易導致血壓上升！

沐浴時血壓會產生變化，水溫不宜過熱也不宜泡太久盡量避免那些促使血壓急遽上升的動作一個月的變化數據一目瞭然！

血壓與體重管理表INDEX索引主要參考資料

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>