

<<高血壓食療事典>>

图书基本信息

书名：<<高血壓食療事典>>

13位ISBN编号：9789868830110

10位ISBN编号：9868830117

出版时间：方舟文化(遠足)(讀書共和國)

作者：熊本大學醫學部 第三內科教授富田公夫，營養師成田和子 著

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>

<<高血壓食療事典>>

前言

< 作者序 >

1945年4月12日美國

第32任總統 - - 富蘭克林·羅斯福因高血壓性腦溢血過世，享年63歲。

據說在那之前幾年，羅斯福總統的血壓就已經高達200mmHg（毫米汞柱）以上。

當時並沒有療效良好的高血壓藥物，針對高血壓的治療觀念也跟現在大不相同。

在這之前，人們依照腎功能障礙而出現高血壓的結果，歸結出以下既有的觀念。

人們以為，當身體的腎功能出現受損，通往腎臟的血流量變差，腎臟無法獲得充足的血液時，血壓就一定要升高。

所以，血壓高這件事對身體來說有其必要性，遂稱其為「本態性高血壓」，認為還是不要讓血壓下降比較好。

後來，經過50幾年的演變，治療高血壓藥物陸續被開發出來，人們對於高血壓的治療方法或觀念出現完全不一樣的大轉變。

以日本為例，目前每4個人就有1名高血壓患者，青壯年以上的高血壓患者比例更高達2分之1，推估約有3000萬人以上；但實際定期接受治療的患者也僅有20%。

換句話說，剩下80%的患者面臨如同50幾年前的境遇，並未蒙受醫學進步後的恩澤。

我們這群與醫療相關的醫護人員，會積極治療被送進醫院的重症患者是理所當然的事。

但是，我想我們也應該有義務告訴患者在演變成重症之前應該接受治療，避免病情惡化。

尤其大家常說：「高血壓的症狀就是沒有症狀」，在患者本身還沒有察覺時，身體裡的大腦、心臟、腎臟早就已經遭到破壞，所以，高血壓又稱為「沉默的殺手」（Quiet killer），應該儘早因應與處理。

再者，遺傳因子與許多環境因子都跟高血壓有關。

透過環境因子的修正，即便體內有遺傳因子也不至於演變為高血壓。

即使出現高血壓，症狀也比較輕微，不至於傷害大腦、心臟或腎臟等重要的臟器，是有機會一輩子享受健康的生活。

近年來，高血壓不再是成人病的代名詞，反被稱作生活習慣病，應與紊亂不規律的日常生活息息相關。

所以，若能透過日常生活的導正避免引發高血壓，也是對醫療經濟的一大貢獻。

現在的醫療已經進入可以自行選擇醫師與醫療品質的時代。

也是個醫師針對患者的病情、檢查結果或治療方法加以說明，患者了解後，加以選擇的時代。

所以，患者對自己的疾病必須具備一定的認知，才能做最明智的抉擇。

為了幫助讀者了解高血壓的相關知識，書裡部分的內容或許比較瑣碎，但我盡量以深入淺出的方式加以說明。

希望讀者能透過此書增加有關的知識，過著比較健康的生活。

富田 公夫

<<高血壓食療事典>>

內容概要

高血壓不再是成人病的代名詞！

在日本每4個人就有1名高血壓患者，青壯年以上的高血壓患者比例更高達2分之1。

事實上，遺傳因子與許多環境因子都跟高血壓有關。

透過環境因子的調整，即便體內有遺傳因子也不至於演變為高血壓。

即使出現高血壓，症狀也比較輕微，不至於傷害大腦、心臟或腎臟等重要的臟器。

作者富田公夫為避免多數患者在不知情下讓病情惡化，加上高血壓又稱為「沉默的殺手」，因此藉由本書的出版，以深入淺出的方式讓讀者認識高血壓、瞭解其併發症，以及適合患者食用的料理，同時給予患者一個重要的觀念——任何疾病在演變成重症之前，應定期接受檢查與治療。

<<高血壓食療事典>>

作者簡介

富田公夫熊本大學醫學部第三內科教授。
醫學博士。

以高血壓與腎臟病為治療專科。

生於昭和22年8月19日。

東京醫科牙科大學醫學系畢業。

曾任職於美國**衛生研究所（NIH），昭和60年成為東京醫科牙科大學第二內科講師，平成2年升任副教授，平成6年起就任現職。

現任以日本心血管內分泌代謝學會理事長為首之各種學會的評議員等；也擔任美國著名之醫學雜誌的編輯委員等等要職。

成田和子飲食生活顧問兼營養師。

料理研究家。

女子營養短期大學畢業。

香川營養學園Y/S/K（開拓豐富飲食學會）會員。

除了從事減肥或預防慢性病的營養指導、料理製作或協助企業開發食譜，還站在企業與消費者兩者之間，執筆有關商品的用法、生活情報或與健康相關的飲食生活等等報導。

著作頗豐。

譯者簡介高淑珍 輔仁大學日文系畢。

任職出版工作十餘年。

現為專職譯者。

譯有《深呼吸療癒身心靈》《人體疾病圖解大百科》(方舟文化出版)、《37 讓你不生病》《幼童保健Q & A》《圖解免疫系統》《圖解身體結構》《圖解大腦奧秘》《圖解女性實用醫學全書》等作品

。

<<高血壓食療事典>>

書籍目錄

< 目錄 >	序文.....2PART 1 血壓
上升的機制 血壓是什麼？	
...16血管將養分與氧氣送至身體各部位...16血管壁承受的壓力為血壓，分為最高血壓與最低血壓...17	
血壓高低決定於心臟輸出量與末梢血管抵抗性...18血壓計有「水銀血壓計」與「全自動電子血壓計」	
兩種...19緊張時血壓會升高，應放鬆再量血壓...20 血壓何時會上升？	
...22血壓值經常會有變動...22男女隨年紀增長血壓會上升...22正常血壓與高血壓的診斷基準為何？	
...24 為何高血壓很危險？	
...25高血壓可怕的是，因併發症導致死亡的機率很高...25高血壓引發的心血管疾病，其死亡率較高	
...25等出現自覺症狀，治療上更加困難病情早已惡化...28 在醫院測得的血壓往往偏高...29緊張或焦慮時	
血壓會上升...29「白袍高血壓」是什麼？	
...30確定是白袍高血壓時怎麼處理？	
...31 在家測量血壓的方法...32血壓計種類與注意事項...32全自動電子血壓計的正確血壓測量法...32	
每天於相同時間測量血壓1~2次...33家庭血壓的正常值為135 / 80mmHg...34PART 2 高血壓的症狀與種類	
高血壓的自覺症狀...36莫忽視身體發出的警訊...36短期間內血壓疑似急速上升，要即刻接受檢查	
...36 高血壓的種類...38約90%為原因不明的「本態性高血壓」...38剩下10%為原因明確的「續發性	
高血壓」...39原發性醛甾酮增多症...41 庫辛氏症候群...43 褐色細胞瘤...44腎血管性高血壓症...46	
中藥副作用引起高血壓...48PART 3 高血壓引起的併發症（血管方面的障礙） 若血壓持續偏高，血管有何變化？	
...52高血壓乃危害大腦、心臟、腎臟等器官血管的危險因子...52細血管或粗血管都會形成動脈硬化	
...53 動脈硬化是如何形成的？	
...54當血管變肥厚，內腔變窄，血液流通性則變差...54若脂肪滯留，血管內腔更為窄化、堵塞...54腦部	
的血管動脈瘤破裂會引起腦溢血...55 只有高血壓會引發動脈硬化嗎？	
...56常見的危險因子...56 高血壓引起的腦血管異常...58腦部血液量不足，危險提高...58高血壓引起的	
腦異常...58 暫時性腦缺血發作...59 腦梗塞...59 腦溢血...62 高血壓引起的心臟異常...63心臟的	
冠狀動脈出現動脈硬化，引發心臟疾病...63狹心症...64 心肌梗塞...64 心律不整...65 高血壓引起的	
腎臟異常...66因腎臟構造不同於其他臟器，比較不會受血壓的影響...66腎硬化症...66 何謂惡性高血壓？	
...68PART 4 高血壓的檢查與診斷基準 診斷高血壓常做的檢查...70症狀如何呈現與家族性的關連...70	
檢查全身、眼睛、胸部或腹部，假設各式各樣的病因...70測量左右手血壓的注意事項...72尿液或血液	
等一般性的檢查與荷爾蒙檢查...72為檢查腎臟有無異常，依序進行超音波檢查、CT、MRI檢查...72透	
過閃爍攝影、血管造影術等特殊檢查進行最終確認...73 找出併發症的檢查...74腎臟方面的檢查...74	
尿液檢查...74 血液檢查...76心臟方面的檢查...77 胸部X光檢查...78 心電圖檢查...79心臟超音波	
檢查...80 特殊檢查?冠狀動脈造影檢查...81眼底檢查...82腦部檢查...83 超音波檢查...83 CT（電腦	
斷層掃描）、MRI（核磁共振）、MRA（核磁共振血管造影）...84 血管造影...84 臟器受損的程度	
分類...85高血壓的重度分類基準...85可同時判別血壓與臟器受損的重度分類標準...86最新的臟器受損	
判別標準為何？	
...86PART 5 藉由生活環境的改善治療高血壓的方法 壓力與高血壓的關係...90壓力累積會讓血壓上升	
，增加血管的負擔...90壓力累積會分泌兒茶酚胺激素...90高血壓患者大多是領導型充滿自信者...92職	
場上的壓力容易引起高血壓...93請持續紓壓、睡眠充足、身心放鬆...93 為何鹽分攝取過量有害身體	
健康？	
...94細胞裡的鹽分是身體重要的要素...94國人平均一天攝取多少食鹽？	
...94腎臟的鹽分排泄機能下降，視為血壓上升的原因之一...96攝取食鹽就一定會引起高血壓嗎？	
...96即使攝取鹽分也不會引起高血壓者，不減少鹽分攝取量OK嗎？	
...96請以一天攝取6g的食鹽為目標，養成減鹽的飲食習慣...97 攝取大量鉀的話...98鉀對人體有何功	
用？	

<<高血壓食療事典>>

...98鉀可預防動脈硬化或腦中風...98從配菜或點心攝取足量的鉀...99 攝取大量鈣質的話...100鈣質可控制血管的收縮...100鈣質可抑制因食鹽導致的血壓上升...100攝取鈣質吸收率佳的乳製品...101 菸可降血壓...102抽1根菸，血壓上升10mmHg...102長期有抽菸習慣者會引發高血壓...102香菸乃引發心肌梗塞或腦中風的危險因子...103 適量飲酒...104適量飲酒可降血壓，預防動脈硬化...104長期大量酗酒會導致血壓上升，應適量飲用...104適量的酒精可預防心肌梗塞或腦中風...105適量的酒精攝取量，一天1瓶啤酒為標準...106 肥胖乃高血壓的極大危險因子...107肥胖度指數標準為22；超過25，有必要減重...107減重有助於血壓下降...107為何肥胖會導致血壓上升...109肥胖指數越高越容易罹患心臟疾病...109無意識地進食為肥胖的根源...110 適度運動...111高血壓患者適合做哪些運動？...111適度的運動可以減輕多少體重？...1111天30?60分鐘，1周3次以上的運動為基本原則...112開始運動前應接受主治醫師的診斷，從事安全的運動...112即使體重未減輕，一運動血壓就會下降...113為何運動能讓血壓下降呢？...113適度運動可預防循環器官方面的疾病...114PART 6 藉由藥物治療高血壓的方法 有關藥物療法...116即使改變生活習慣血壓仍未下降，可採取藥物療法...116一般成人的血壓目標值約為130 / 85mmHg...116醫院的藥方，一定要長期服用嗎？...117 高血壓用藥有哪些？...119鈣離子通道阻斷劑...119血管張力素轉換酵素抑制劑...120血管張力素 受體阻斷劑...121利尿劑...122 阻斷劑...123 阻斷劑...124 一輩子都要吃藥嗎？...126自行判斷調整藥量或中止服藥是很危險的舉動...126PART 7 高血壓病患的美味佳餚 夏天一日示範菜單...128 冬天一日示範菜單...129主菜嫩蔥蛋包飯...130 水煮蛋蔬菜勾芡...132 魚片雞蛋燒...134 豆腐漢堡...136豆腐燒賣...138 花枝炒五蔬...140 竹筴魚生魚片...142 醬烤青花魚...144 清烤洋芋...146 義式風味鱈魚燒...148 紅燒喜知次魚...150 鰈魚蘿蔔泥...152 花枝海帶芽...154 清蒸鱈魚鮮菇...156 芝麻鮪魚條...158 香煎秋刀魚...160 醬燒若驚...162 鮮蔬豬排捲...164 鮮茄豬肉排...166 豬里肌拌優格...168 清燙肉片芝麻醬...170 鮮菇豬肉捲...172 香蔬烤雞...174 照燒雞腿...176 鮮筍雞肉片...178 蘿蔔絲雞肉片...180 大豆雞肉番茄湯...182 高麗菜捲...184 香菇豬肉堡...186 香烤秋刀魚...188配菜葡萄柚萵苣沙拉...130 梅子醬拌山芋...132 優格沙拉...134 青江菜鮮菇...136 涼拌火腿冬粉...138 豆瓣醬芹菜...140 涼拌菠菜...142 茼蒿黃菊...144培根高麗菜...146 菠菜海苔醬...148 奶油南瓜煮...150 山芋青醬...152 炸茄芋泥...154 雙茄醋醬沙拉...156 蕈菇鮮蔬...158 涼拌蕪菁蕈菇...160 油菜醬燒豆包...162 蘿蔔魚板沙拉...164 山芋秋葵沙拉...166 醋醬蓮藕...168 烤茄...170 醋拌四季豆鮮茄...172 牛奶洋芋...174 醬燒牛蒡...176 洋芋絲鴨兒芹沙拉...178 燉煮洋蔥鮮芋...180 雞絲蘿蔔沙拉...182 鮮菇炒胡蘿蔔...184 蓮醬燒藕蒟蒻...186 油菜炒鮮蛤...188小菜地瓜檸檬煮...130 醋拌高麗菜...132 海帶芽竹筍湯...134 涼拌青椒...136 糖醋白菜...138 酸辣湯...140 鮮菇魚板湯...142 蕪樸蘿蔔泥...144 涼拌小黃瓜...146 豆腐蟹肉煲湯...148 糖醋海蘊...150 醬燒青龍椒...152 海帶芽萵苣...154 涼拌秋葵...156 糖醋鮮茄...158 蛋花湯...160 醋拌蔬果...162香烤青椒香菇...164 香烤檸檬雙菇...166 紫高麗菜沙拉...168 紅燒三鮮絲...170 甜柿蘿蔔絲...172 魚卵胡蘿蔔絲...174 涼拌雙蘿蔔...176 涼拌鮮蔬...178 胡蘿蔔葡萄乾沙拉...180 涼拌五行鮮蔬...182 涼拌蒟蒻條...184 涼拌蕪菁...186 醬燒蒟蒻...188點心蜜蘋果天婦羅...191 水果寒天優格...191 毛豆糯米丸...191 蜜棗蛋塔...191 葛粉餅...191 和風芝麻餅乾...191 抹茶紅豆果凍...192 紅豆抹茶葛粉糕...192 可可珍珠奶茶...192PART 8菜單的搭配方式與飲食的攝取方法重新檢視你的生活習慣...194自我管理 - - 了解適合自己的體重、計算適當的攝取熱量...194養成一天的鹽分攝取量，低於7g的減鹽飲食習慣...196即使減鹽也很美味的7大烹飪要訣...197瞭解調味料、加工食品的鹽分含量再斟酌用量...200 做好自我飲食控管的重要性...202早午晚三餐規律進食為飲食生活的根本...202主食、主菜、配菜、小菜 - - 攝取均衡的飲食...203大量攝取富含維生素與礦物質的蔬菜...204充分咀嚼慢食用餐以滿足滿腹中樞...204便秘也會導致血壓上升，要多攝取膳食纖維...205 如何攝取均衡的飲食？...208自己決定必要的攝取量切莫過量進食...208依營養成分區分四大類食品群與其特徵...208輕鬆不帶壓力的慢食生活...213 營養素的功能與其必要的攝取量...214碳水化合物（醣類）為能量的來源...214蛋白質為構成人體組織的根本物質...215脂質（脂肪）也是能量的來源...216維生素可以調整身體的狀

<<高血壓食療事典>>

態...218礦物質為構成骨骼或血液不可欠缺的物質...219要格外留意鈉的攝取量...220每天需要攝取20?25g的膳食纖維...221 飲食不容易均衡嗎?
聰明的外食法...222外食一天1次, 蔬菜量多的餐點較好...222外食的重點: 從餐點的選擇到進食方式...222 高血壓患者的居家療法Q & A...225 夏天與冬天一日的菜單...228?專欄? 量血壓要從右手還是左手?
...21 甜甜的中藥材 - - 甘草...49 腦血管異常的發生機率...62 正確的蛋白尿檢測法...75 高血壓患者的沐浴方式...93 咖啡與血壓的關係...106 胰島素阻抗性症候群...110 有關藥物的副作用...125 日本從何時開始一天要吃3餐?
...205 請大量食用有益身體健康的菇類與海藻類...207 沒有食慾怎麼辦?
...223

<<高血壓食療事典>>

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>