

<<新农村防病知识丛书>>

图书基本信息

书名：<<新农村防病知识丛书>>

13位ISBN编号：9787117141628

10位ISBN编号：711714162X

出版时间：2011-3

出版单位：人民卫生出版社

作者：郑寿贵 等主编

页数：70

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>

## 内容概要

对什么是高血压、为什么会得高血压、如何发现与诊断高血压、高血压有哪些危害、得了高血压如何治疗、日常生活中如何预防高血压、高血压患者如何进行自我管理 etc 广大高血压患者和民众所关心的各种实际问题,《高血压》均给予了详细讲解。

《高血压/新农村防病知识丛书》由郑寿贵、张新卫主编,主要面向广大农村民众,以一问一答的形式讲述,图文并茂,通俗易懂。

希望《高血压》有助于农村广大民众了解并熟知高血压防治知识,从而预防发生或减少其危害。

<<新农村防病知识丛书>>

作者简介

郑寿贵，男，1951年出生，1969年参军服役；1974年浙江医科大学（现浙江大学医学院）毕业，一直从事基层疾病预防控制工作，现任浙江省金华市金东区疾病预防控制中心主任、主任医师。在基层工作中开展了大量的实地调研与疾病预防工作、积极开展科研、曾获省部级科研奖励第一负责人4项，第二负责人2项，第三以后或省厅、地（市）级第一贡献共18项。

发表论文65篇，编著专业书15册；1997年获全国预防医学创始人刘世杰预防医学奖励基金会奖；2001年获全国预防医学创始人吴执中教授职业卫生奖励基金会奖励；2002年被授予享受国务院特殊津贴专家；2006年获浙江省有突出贡献的中青年专家的荣誉称号；2007年获金华市十佳社会工作人才；2009年被评为感动浙江卫生、感动浙江疾控双十大人物；2010年被评为金华市劳动模范。

张新卫，男，汉族，1971年5月出生，副主任医师，本科毕业，现任浙江省疾病预防控制中心慢性病预防所所长。

同时担任全国健康教育巡讲专家、中华预防医学会慢病预防与控制分会委员、中国健康教育协会理事、浙江省科协委员、《中国健康教育》杂志编委等。

主要承担开展的卫III项目农村健康教育试点干预研究被评为浙江省医药卫生科技创新奖二等奖，曾荣获浙江省青年人才基金项目，负责中国/世界卫生组织浙江省推广发展健康促进学校研究项目，主要负责的SARS应急健康教育传播效果研究获得浙江省医药卫生科技创新二等奖、浙江省科学技术奖三等奖。

多篇论文获得浙江省自然科学优秀论文二等奖、三等奖。

主编了由浙江省自然科学优秀论文二等奖、三等奖。

主编了由浙江省科学技术出版社出版的《农村居民健康教育读本》，参与编写了由浙江大学出版社出版的《健康促进的理论与实践》一书。

曾于1999年赴荷兰学习，2004年参加在澳大利亚举办的第十八届国际联盟和国际健康促进大会；2007年参加了香港健康大学会议，进行相关学术交流；2000年获得卫生部等九部委开展的“全国九亿农民健康促进行动”先进个人；2001年获得中国失之东控烟先进奖；2008年被浙江省卫生厅评为全省卫生系统汶川抗震救灾先进个人。

<<新农村防病知识丛书>>

书籍目录

1. 什么是血压？
2. 正常人的血压范围是多少？
3. 血压波动有规律吗？
4. 什么是高血压？
5. 高血压对人体主要有哪些危害？
6. 我国高血压流行情况严重吗？
7. 我国高血压有哪些分布特征？
8. 为什么说不知道高血压的防治知识比患高血压更可怕？
9. 高血压发病的危险因素有哪些？
10. 肥胖者为什么容易得高血压？
11. 口味偏咸的人为什么容易得高血压？
12. 长期中度以上饮酒者为什么容易患高血压？
13. 出现哪些症状应警惕得高血压的可能？
14. 如何判断是否患有高血压？
15. 高血压如何分类？
16. 什么情况时应考虑有继发性高血压可能？
17. 引起继发性高血压的常见疾病有哪些？
18. 引起继发性高血压的常见药物有哪些？
19. 高血压如何分级？
20. 高血压患者应警惕哪些并发症？
21. 高血压患者为何心脏会肥大？
22. 长期高血压会造成血管哪些变化？
23. 为什么高血压患者容易并发冠状动脉粥样硬化性心脏病？

24. 高血压患者出现哪些症状时应警惕冠心病发作的可能？
25. 高血压患者出现哪些症状时应高度警惕“中风”可能？
26. 高血压患者如何预防中风？
27. 高血压肾脏损害有哪些表现？
28. 高血压患者眼底损害有哪些表现？
29. 什么是高血压急症？
30. 发生高血压急症时，家人该怎么办？
31. 高血压患者突然发生昏倒是怎么回事？
32. 高血压患者发生鼻出血怎么办？
33. 老年高血压有何特点？
34. 孕妇为什么应特别重视血压？
35. 什么是妊娠高血压综合征，如何防治？
36. 小儿也会得高血压吗？
37. 青春期高血压是怎么回事？
38. 通常高血压患者应进行哪些检查？
39. 什么情况下需要进行24小时动态血压监测？
40. 高血压患者如何判断自己的病情轻重程度？
41. 高血压并发心血管病的危险因素有哪些？
42. 高血压危险分层评估有什么意义？
43. 高血压的总体治疗原则和治疗目标是什么？
44. 高血压患者理想的降压目标是多少？
45. 高血压患者的治疗方法有哪些？
46. 高血压患者如何根据危险评估选择治疗方法？

<<新农村防病知识丛书>>

47. 高血压有哪些非药物治疗措施？
48. 非药物治疗为何应贯穿高血压病治疗的全过程？
49. 高血压患者为何应该戒烟？
50. 高血压患者如何限制饮酒？
51. 高血压患者如何控制体重？
52. 高血压患者如何锻炼？
53. 哪些高血压患者不宜锻炼？
54. 高血压患者如何调整饮食？
55. 高血压患者为什么要少吃盐？
56. 高血压患者应当常吃什么？
57. 有利于降血压的常见蔬菜有哪些？
58. 高血压患者适宜吃的水果有哪些？
59. 高血压患者为什么要喝点牛奶？
60. 高血压患者为何要控制肉食？
61. 高血压患者为何应多选用植物油少用动物油？
62. 高血压患者如何科学饮茶？
63. 高血压患者为什么要保持心理平衡？
64. 高血压患者最好多听听哪些音乐？
65. 高血压药物降压治疗原则是什么？
66. 常用降压药物有哪几类？
67. 为什么降压药多联合应用？
68. 高血压病人什么时候服降压药较好？
69. 使用抗高血压药物时应注意哪些问题？
70. 服降压药后什么时候测血压为宜？

<<新农村防病知识丛书>>

71. 高血压患者不规律治疗会有哪些严重后果？
72. 无症状的高血压要不要治疗？
73. 血压接近正常值上限的人群是否需要治疗？
74. 老年单纯性收缩期高血压该如何治疗？
75. 老年高血压降压治疗应注意哪些问题？
76. 高血压患者降压过度有哪些危害？
77. 哪些降压药使用不当可引起血压升高？
78. 什么是难治性高血压，常见原因有哪些？
79. 高血压患者用“降压仪”等仪器可不可以停止药物治疗？
80. 高血压患者可不可以服用参类？
81. 高血压患者补钾有益吗？
82. 影响高血压预后的因素有哪些？
83. 高血压患者自我保健中易存在哪些误区？
84. 高血压患者为何应学会家庭自测血压？
85. 如何选择血压计？
86. 如何正确选用电子血压计？
87. 血压计该如何保养？
88. 如何用水银柱血压计正确测量血压？
89. 量血压时通常应注意哪些问题？
90. 高血压患者应隔多久测一次血压，如何记录？
91. 高血压患者日常生活方面应怎样自我调理？
92. 高血压患者为什么解便也要讲科学？
93. 高血压患者如何进行冬季保健？

94. 什么是高血压患者的“三个三”健康处方？
95. 高血压“二级预防”策略包括哪些主要内容？
96. 为何提倡高血压预防从儿童抓起？
97. 成年人多久测一次血压较好？
98. 为什么亲属有患高血压的人更应注意预防？
99. 如何采取健康生活方式预防高血压的发生？
100. 如何给自己心理减压，预防高血压的发生？



章节摘录

版权页:1.什么是血压?

血液在血管内流动时对血管壁会产生一定的压力、血压就是指血管内血液对血管壁的侧压力。

通常人们用在手臂上测得的肱动脉血压来衡量一个人的血压水平。

我们每次测量血压时,都会得到高压和低压2个血压值。

其中,高压指的是收缩压,代表心脏收缩时,射出血液,血管内血压升高所达到的最高数值;低压是舒张压,是指心脏舒张时,血压下降到达的最低数值。

2.正常人的血压范围是多少?

正常人收缩压参考值90~139mmHg,舒张压参考值60~89mmHg。

理想血压是在120/80mmHg。

血压的水平与性别、年龄等均有一定关系,通常男性高于女性,并随着年龄的增长,血压有增高的趋势。

3.血压波动有规律吗?

人的血压不是固定不变的,随季节、昼夜、情绪等因素有较大波动。

通常冬季血压较高,夏季较低;白天上升,夜间下降,清晨6~8时和下午6~8时各有一个血压高峰,呈现双峰一谷曲线。

血压的这种昼夜节律性变化规律对适应机体活动和保护心血管结构与功能十分有益。

编辑推荐

《新农村防病知识丛书:高血压》由人民卫生出版社出版。

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>