

<<邹阳春>>

图书基本信息

书名：<<邹阳春>>

13位ISBN编号：9787122155566

10位ISBN编号：7122155560

出版时间：2013-2

出版时间：化学工业出版社

作者：邹阳春

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>

<<邹阳春>>

前言

控制高血压，从自我管理开始 高血压是一个无形的杀手，轻者可以影响患者的生活质量和工作质量，重者可以导致患者出现严重的并发症，甚至威胁生命，因此高血压是我们必须耐心治疗的一种疾病。

美国心脏病健康协会发表过一个宣言：对付高血压要三分治七分养！

健康原本就应以自我管理调养为主，不懂得自我管理，就不懂得关爱健康。

本书是一本高血压患者自我管理的指南，让患者从生活的方方面面积极防治高血压，全书共分为九章。

第一章解读高血压，让患者深刻认识高血压的诱发因素、分类、分期、主要症状、基本检查、诊断标准、自我监测以及相关的知识，全面系统地认识高血压。

第二章合理用药，介绍用药知识，包括高血压药物治疗的原则、常用抗高血压药的分类、适应证与禁忌证、如何降低不良反应、联合用药、阿司匹林的使用以及服用抗高血压药的常识等。

第三章饮食管理，具体介绍高血压的饮食原则、能有效降压的营养素、降压特效食物及相关的食谱、不同类型高血压患者的饮食、饮食禁忌及相关细节。

第四章运动管理，为高血压患者提供专业的运动指导、运动降血压的原理和原则、常见降压运动的指导（如慢跑、散步、游泳、钓鱼、跳舞、八段锦）等，并介绍有氧运动和不利的运动。

第五章中医调理，中医降压具有平稳自然、副作用小的特点，从中医对高血压的认识、预防开始，到降压药膳、中药、中成药、降压药枕、拔罐、按摩、艾灸、刮痧、敷贴、熏洗等。

第六章情志管理，一个人的情绪会直接影响血压，控制情绪非常重要。

本章分节介绍平和心境、制怒、幽默、音乐、书画、赏花等情绪降压妙法。

第七章生活管理，生活健康源于生活细节，生活起居细节习惯、四季的护理、高血压特殊人群护理等在本章都有讲解。

第八章远离并发症，高血压最可怕的就是并发症，预防并发症刻不容缓，本章介绍常见并发症及各种并发症的预防策略。

第九章科学预防，汇集专家多年的临床经验，介绍高血压的自我预防、三级预防方案和高血压急症的防治措施。

治病不能光靠吃药，生活中的一切都必须靠自己，自己才是健康的最佳管理者。

做好自我管理，让你轻松战胜高血压！

邹阳春 2012年10月

<<邹阳春>>

内容概要

高血压是一个无形的杀手，轻者可影响患者的生活和工作，重者可出现严重的并发症，甚至威胁生命。

《邹阳春(自己控制高血压)》是一本高血压患者自我管理指南，在细致解读高血压基础知识后，分别介绍用药、饮食、运动、中医调理、情志管理、生活管理、远离并发症、科学预防等方面的知识。

《邹阳春(自己控制高血压)》帮助广大读者做好自我管理，轻松战胜高血压！

书籍目录

第一章 解读高血压第一节 科学认识高血压什么是血压了解人体血压什么样的血压才算正常关注血压，不要忘了脉压了解高血压高血压的分类高血压的主要症状导致血压升高的七大因素血压偏高的预警信号哪些人易患高血压高血压如何分期第二节 高血压检测与诊断高血压患者需要做哪些基本检查高血压的诊断标准原发性高血压如何进行危险分层认识血压计如何测量血压自我血压监测全面认识高血压危象一些特殊的“高血压”如何尽早发现高血压查出高血压后怎么办第三节 高血压基础知识大讲堂高血压和高血压病是一回事吗高血压是遗传病吗应该多长时间测一次血压胖人是不是都有高血压收缩压高和舒张压高哪一个危害大高血压患者可以结婚吗高血压患者可以献血吗血压降至正常并不能说明高血压已痊愈特别关注高血压与吸烟的关系警惕代谢综合征外界环境与血压的关系患了高血压照样能长寿第二章 合理用药第一节 高血压患者服药须知高血压药物治疗的原则常用的六类抗高血压药高血压个体化治疗方案抗高血压药物的适应证与禁忌证抗高血压药与哪些药不宜合用抗高血压药好坏如何衡量高血压患者服药忌讳服用抗高血压药，何时停药好如何预防抗高血压药的不良反应第二节 科学服用常用抗高血压药利尿药 β 受体阻滞药钙通道阻滞药(CCB)血管紧张素转化酶抑制剂(ACEI)血管紧张素受体拮抗药(ARB) α_1 受体阻滞药复方降压制剂高血压联合用药高血压并发症如何选用抗高血压药不同类型高血压急症的选药原则抗高血压药有个“地平族”，服药应从小剂量开始第三节 阿司匹林的使用方法阿司匹林：防治心脑血管疾病的基石哪类高血压患者应该服用阿司匹林阿司匹林服用方法阿司匹林服用注意事项第四节 高血压药物大讲堂哪些高血压患者可以暂时不服用抗高血压药哪些高血压患者需要住院治疗抗高血压药漏服后不能与下次的药一并服哪些抗高血压药物对性功能有影响补钙和服用钙通道阻滞药矛盾吗新药一定比老药好吗特别关注高血压药物如何选第三章 饮食管理第一节 高血压患者的饮食要求高血压饮食的基本原则第二节 有效降压的营养素钾镁钙硒胆碱蛋白质牛磺酸亚油酸维生素膳食纤维第三节 常用降压食物荞麦葱香荞麦饼荞麦蛋汤面/素馅荞麦蒸饺/荞麦鸡丝卤面燕麦燕麦饭/牛奶麦片粥/凉拌燕麦面玉米燕麦粥/苦瓜肉末粥/五香麦片粥玉米椒盐玉米/肉末炒玉米玉米面发糕/玉米排骨煲/鸡蓉玉米羹嫩玉米炒柿子椒/玉米山药粥/窝头/什锦玉米黄豆香椿炆黄豆/青椒豆腐丝白菜焖油豆泡/油麦嫩豆腐/黄豆烧茄子卤黄豆/生菜豆腐汤/黄豆拌黄瓜丁/鲑鱼炖豆芹菜炆拌芹菜腐竹/芹菜馅饺子芹菜炒肉丝/虾仁芹菜/西芹百合芹菜粥/鲜芹苹果汁/芹菜烧荸荠/糖醋芹菜洋葱洋葱炒土豆片/洋葱炒蛋洋葱炒牛肉/洋葱炒猪肝/洋葱馅水饺/洋葱豆腐皮凉拌洋葱/洋葱烧香菇/洋葱粥/洋葱烧番茄茄子番茄茄子/家常茄子酱爆茄子/肉末茄子/五色茄丝/茄子西芹瘦肉汤鲶鱼炖茄子/素烧什锦茄丁/糖醋茄条番茄番茄菜花/番茄炒肉片番茄丝瓜/番茄烧豆腐/番茄鸡块/番茄牛肉番茄炒虾仁/番茄鱼/番茄生菜沙拉菠菜清炒菠菜/菠菜炒绿豆芽菠菜拌蛋皮/花生菠菜/菠菜炒粉丝/菠菜牛肉羹松菇拌菠菜/八宝菠菜/菠菜炒羊肝土豆(马铃薯)醋熘土豆丝/土豆烧豆角/素炒三丁凉拌土豆丝/土豆炖南瓜/番茄土豆汤罗宋蔬菜汤/鱼香土豆丁/青椒瘦肉土豆丝红薯玉米红薯粥/红薯饭红薯烧南瓜/红薯炖土豆/芋头红薯粥芦笋芦笋牛肉/芦笋鸡片芦笋煎蛋/芦笋玉米番茄汤/芦笋烧鲜虾白萝卜炆白萝卜条/白萝卜汁/椒油白萝卜白萝卜粥/萝卜香菇汤/蛋香萝卜丝/萝卜丝肉丸汤白萝卜炖羊肉/白萝卜炖排骨鲫鱼萝卜丝汤/海蜇拌萝卜丝/牡蛎萝卜丝汤胡萝卜胡萝卜炒木耳/胡萝卜炒猪肝胡萝卜炖羊肉/胡萝卜饼/拌胡萝卜干/熘胡萝卜丸子鸡汁胡萝卜丁/素炒胡萝卜丝/胡萝卜羊肉汤/酱爆胡萝卜肉丁海带蒜泥海带丝/海带焖饭白菜海带丝/海带烧黄豆/海带拌豆腐丝/辣味海带丝海带腔骨汤/海带冬瓜汤/海带豆腐汤香菇香菇炒大白菜/香菇烧丝瓜/香菇炒肉片香菇豆腐汤/香菇鸡丁/香菇豆角香菇芹菜/香菇西蓝花/香菇丝瓜肉片汤黑木耳木耳拌黄瓜/木耳肉片汤青笋木耳炒肉片/木耳烧腐竹/木耳酸辣汤黑木耳拌豆芽/木耳鱼头汤/蚝油黑木耳木耳圆白菜/凉拌双耳香蕉酸奶水果沙拉/香蕉西米羹香蕉粥/香蕉酸奶/香蕉虾仁/香蕉拌桃山楂山楂粥/雪中梅花栗子山楂羹/山楂肉丁/山楂炖豆腐第四节 高血压患者的低盐食谱食盐过量易患高血压的原因生活中的限盐妙招一天4克盐食谱一天5克盐食谱一天6克盐食谱第五节 适合不同类型高血压患者的饮食原发性高血压患者的饮食合并便秘的高血压患者的饮食更年期高血压患者的饮食胆固醇高的高血压患者的饮食合并心脏病的高血压患者的饮食第六节 高血压患者的饮食禁忌忌过量饮咖啡忌饮葡萄柚汁忌进食过饱忌食菜子油忌食过咸食品忌高脂肪、高胆固醇食品忌烈性白酒第七节 高血压患者饮食大讲堂摄入过多味精会使血压增高吗为什么高血压患者宜常吃鱼高血压患者可以吃鸡蛋吗特别关注预

<<邹阳春>>

防高血压的饮食口诀第四章 运动管理第一节 运动降压的基本常识运动降压的原理高血压患者运动的原则高血压患者运动时的关注要点第二节 对高血压有益的运动慢跑游泳散步甩手垂钓舞蹈降压操健身球太极拳五禽戏八段锦易筋经第三节 高血压运动大讲堂什么是有氧运动高血压患者平时不宜做的动作特别关注经常转脚踝，可辅助降血压第五章 中医调理第一节 中医对高血压的认识中医如何看待高血压中医如何预防高血压第二节 中医调理血压的方法中药汤饮降压天麻茯神饮 / 益母草桑枝汤 / 海带决明汤 / 清肝汤 / 猪笼草钩藤汤清脑降压汤 / 首乌寄生汤 / 钩藤天麻饮 / 附子山萸饮 / 玉竹黄芪汤脾肾双补汤 / 地黄石斛饮 / 附子龟甲汤 / 龙牡牛膝汤 / 茯苓泽泻汤 / 生地天麻汤玄参钩藤汤 / 天冬玄参汤 / 莲椹汤 / 白果枸杞降压饮 / 生地天麻汤决明枯草饮 / 羚羊钩藤饮 / 八味降压汤 / 赭决九味汤 / 龙牡真武汤 / 白术甘草汤 / 白芷防风散竹茹茯苓汤 / 钩藤半夏汤 / 化痰息风汤 / 牛膝山楂饮 / 天麻白术半夏汤降压中药罗芙木根 / 马兰头根 / 香蕉根 / 向日葵叶 / 夏枯草 / 西瓜皮泽泻 / 金雀根 / 黄连 / 大黄 / 葛根 / 萝卜 / 茺蔚子 / 车前子天麻 / 珍珠草 / 青木香 / 野桑树根皮 / 大青叶 / 车前草 / 牡丹皮 / 地骨皮侧柏叶 / 杜仲 / 葵花托 / 钩藤 / 草决明 / 地龙 / 罗布麻叶龙胆泻肝丸 / 当归龙荟丸 / 脑立清 / 清脑降压片 / 杞菊地黄丸茶饮降压菊花绿茶 / 山楂茶 / 槐花茶 / 葛根茶 / 莲子心茶 / 决明子茶 / 玉米须茶 / 芹菜汁茶何首乌茶 / 荷叶茶 / 黑芝麻茶 / 山楂陈皮茶 / 杞菊茶 / 罗布麻茶药枕降压清脑降压枕 / 双叶降压枕地黄桑叶枕 / 茶叶降压枕 / 天麻钩藤枕 / 罗布麻叶枕 / 夏枯草荷叶枕 / 茺蔚桑叶枕 / 野菊荞麦枕 / 钩藤决明荞麦枕拔罐降压推拿降压艾灸降压刮痧降压敷贴降压熏洗降压第六章 情志管理第一节 平和心境：血压的稳定之道情绪稳定，血压也稳定不良心理易引发高血压稳定情绪的良方第二节 制怒：焕发旺盛的精力生气易引起血压升高高血压患者如何制怒第三节 幽默：身体固有的“稳压器”幽默对高血压的调节作用忧郁易导致血压升高第四节 音乐：在陶醉中降压音乐的治疗作用音乐调理注意事项第五节 书画赏花：情趣中轻松降压泼墨作画，怡情降压花卉降压无声息第六节 高血压情志大讲堂高血压患者的情绪会受到抗高血压药的影响吗绝望心理会导致血压升高高血压患者如何进行心理调节特别关注高血压与性格的关系第七章 生活管理第一节 生活起居小细节，降压治病大效果养成良好的习惯按照人体节律安排睡眠和谐性生活，有助降血压第二节 高血压患者顺应天时保健康高血压患者的春季护理炎炎夏日，自我保健多用心高血压患者的秋季护理科学护理，安度寒冬第三节 高血压特殊人群护理对策老年人高血压儿童高血压妊娠期高血压青春期高血压第四节 高血压生活调理大讲堂高血压患者应该用多高的枕头为何高血压患者更易患阳痿高血压患者可以坐飞机吗高血压患者可以从事体力劳动吗特别关注瘦人患高血压更危险第八章 远离并发症第一节 高血压会导致哪些并发症高血压有哪些并发症并发症对身体的伤害第二节 高血压并发症的防治策略高血压合并冠心病的防治对策高血压合并心力衰竭的防治对策高血压合并脑卒中的防治对策高血压合并糖尿病的防治对策高血压合并高脂血症的防治对策高血压合并肾衰竭的防治对策高血压合并肥胖症的防治对策高血压合并高尿酸血症的防治对策第九章 科学预防第一节 如何有效预防高血压预防高血压的两大战略高血压病的自我预防第二节 高血压预防的三套马车高血压一级预防方案高血压二级预防方案高血压三级预防方案第三节 高血压急症的防治措施别让心绞痛给生命带来危害急性心肌梗死的家庭应急措施脑出血的急救措施预防高血压患者脑卒中的措施附录A 常见食物钠含量表附录B 常见食物胆固醇含量表附录C 穴位定位表

章节摘录

2.导致白大衣高血压的可能因素 白大衣高血压的发生机制目前还不十分明确,有人认为可能与患者产生的应激反应和警觉反应有关,也有学者认为这是持续性高血压的前奏,与性别、体重、血脂水平、血糖水平、吸烟等有密切关系。

(1)性别白大衣高血压在女性的发生率明显高于男性。

WCH女性较WCH男性平均年龄大,前者收缩压水平也较后者为高,但血浆肾素活性都较低。

(2)心理WCH者可能存在心理疾病,对新的环境过度紧张。

(3)代谢有文献报道,WCH患者存在血脂、血糖等代谢紊乱,其中三酰甘油(甘油三酯)、胆固醇水平高于正常。

(4)交感神经系统有学者认为白大衣高血压是由于交感神经过度反应造成的,说明白大衣高血压可能是交感神经活性增强导致的。

3.白大衣高血压的治疗方案 对于高血压患者的诊断,应以动态血压测量作为诊断依据。

对于顽固性高血压病也应进行动态血压测量。

诊室血压与动态血压结果不同时应想到可能是白大衣高血压。

对于WCH者应监测心脏、动脉和肾脏等靶器官的状态。

改善患者生活方式,如戒烟酒、低盐饮食、增加活动以及减肥,减轻精神压力,注意休息等。

选用药物时要针对WCH的发生机制,强调应用生理性抗高血压药物,如血管紧张素转化酶抑制药、D受体阻滞药、钙通道阻滞药等。

顽固性高血压 绝大多数高血压患者,在用了三种不同种类的全剂量抗高血压药后,血压是能够控制到正常水平的,即140/90毫米汞柱以下。

如果血压还降不下来,临床上称为“顽固性高血压”。

“顽固性高血压”多见于老年人、肥胖者、肾功能不良者或继发性高血压患者。

老年高血压中约有1/2为单纯性收缩期高血压,这是高血压治疗中的一个难点。

例如,一个160/60毫米汞柱血压的老年人,收缩压升高(血压大于140毫米汞柱,可使心脑血管事件的危险性随血压升高而逐步上升)是危险的,而舒张压是心脏冠状动脉赖以供血的主要压力。

研究发现,舒张压小于60毫米汞柱,心肌梗死发生率为32%;舒张压为60~70毫米汞柱,心肌梗死发生率为16%;舒张压为70~90毫米汞柱,心肌梗死发生率为8%~9%;舒张压为90~100毫米汞柱,心肌梗死发生率为14.2%。

因此,舒张压过高或过低,尤其是过低,会导致老年人心脑血管事件的危险性增加。

这样的患者必须找专科医生看病,常服多种抗高血压药。

肥胖的高血压患者的治疗也是一个“老大难”。

不少中年患者来就诊时体重90~100千克,伴有高血脂、脂肪肝、尿酸高、血糖高(糖尿病或糖耐量异常)……常常服三种或三种以上的抗高血压药,血压仍难以降到正常。

事实上,他们存在的问题已不单是降血压问题,其根本问题是肥胖。

只有把体重降下来,血压才能得到控制。

肾功能不良者或继发性高血压患者用了多种抗高血压药后,如果血压还是降不下来,要到医院查一下肾功能、电解质、尿常规及心、肾、肾上腺。

有些高血压患者可能患有继发性高血压,例如,肾上腺长了小肿瘤或肾动脉被脂质斑块堵塞等。

因此,建议及时检查,以免延误治疗。

顽固性高血压的诊断应重视动态血压监测,对排除白大衣高血压和对药物反应差的真正顽固性高血压患者的鉴别诊断有一定帮助。

此外,应将临床病史、检查以及实验室和诊断技术有机结合,细致分析,找出引起顽固性高血压的较复杂、较隐蔽的真正原因。

体位性高血压 在高血压家族中,还有一个新成员——体位性高血压,是鲜为人知的。

体位性高血压是怎样产生的呢?

先从一种普遍的现象说起:当你由卧位或蹲位突然站立时经常会出现突然眼前发黑的情况,然后又很

<<邹阳春>>

快恢复正常。

这是因为人体在突然改变体位时由于重力的作用，血液向下垂部位集中而头部血液供应相对不足的缘故，这是直立性低血压，也叫体位性低血压。

随后，由神经中枢的调节和交感神经的兴奋作用，使下垂部位及全身非重要脏器的小血管收缩，使头部血液供应恢复正常并相对恒定，所以你又立即恢复正常。

而体位性高血压患者，是由于其下垂部位的静脉有比较严重的重力血管池，即心脏水平面以下部位的静脉或静脉窦受重力作用而形成的膨大部分。

当人体处于立位时，淤滞在这些下垂静脉血管池内的血液过多，使回心血量减少，心排出量下降，导致交感神经过度兴奋，全身小血管尤其是小动脉长时间收缩甚至痉挛，造成血压升高。

体位性高血压占高血压人群的10%。

临床上，体位性高血压一般没有高血压病的特点，多数是在体检或偶然的情况下发现，以舒张压升高为主，而且升高的幅度通常较大，个别严重患者有心慌、易疲倦、入睡困难等特点。

如果检查患者的血管肾素活性(PRA)水平，可以发现其比正常人明显增高，甚至超过高血压病患者。

体位性高血压还有一个突出的问题是由于它的发病机制与一般高血压不同，因此不能采用治疗一般性高血压的办法来治疗体位性高血压。

实验证明，使用利尿药不但不能降低血压，反而会激发血压进一步升高。

因此，体位性高血压的治疗主要是加强体育锻炼，提高肌肉的丰满程度，一般情况下不需要服药治疗，个别症状明显者，可适量服用神经功能调节药(如谷维素等)、中枢及周围神经营养类药(如吡拉西坦、维生素类、肌苷及有关中药)、安定类镇静药。

P30-32

<<邹阳春>>

编辑推荐

高血压是严重危害人体健康的常见病，发病率高、并发症多，容易诱发心脑血管疾病，被称为健康的“头号杀手”。

截至目前，高血压还没有根治方法，专家指出，高血压患者一定要及时就医，药物治疗和生活控制双管齐下。

《邹阳春(自己控制高血压)》是一本高血压患者自我管理指南，分别介绍用药、饮食、运动、中医调理、情志管理、生活管理、并发症防治、科学预防等方面的知识。

可帮助高血压患者做好自我管理，轻松战胜高血压！

<<邹阳春>>

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>