

<<高血压自我管理指南>>

图书基本信息

书名：<<高血压自我管理指南>>

13位ISBN编号：9787309038132

10位ISBN编号：7309038134

出版时间：2003-1

出版时间：复旦大学出版社

作者：傅东波，傅华 编著

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>

## <<高血压自我管理指南>>

### 内容概要

本书是参加高血压自我管理项目的病友人手一册的阅读材料。

出版的目的是让更多的高血压病人了解和学会如何进行高血压自我管理，以减轻专业人员管理高血压病人的负担。

同时以此书倡导尽可能让病人参与其保健管理活动的做法及把病人看作其保健服务提供者的观点。

通过促进医患合作，使广大高血压病病友在医务人员的帮助下，成为一个积极的自我管理者，尽量自己照顾自己，达到减少卫生服务利用、降低高血压管理费用的目的。

本书所介绍的自我管理技能和方法，是以2002年出版的《慢性病患者如何过上健康幸福生活》一书中提高自我效能的基本方法为基础，结合我们对高血压病人需求评价的结果及解决高血压病所特有健康问题而确定的。

219名使用过本书的社区高血压病人及社区其他居民均对本书的价值表示了充分的肯定。

本书既可作为所有高血压病人的管理指南，也可供社区健康教育工作者们参考、借鉴。

## <<高血压自我管理指南>>

### 书籍目录

第1部分 高血压自我管理的基础知识、基本观念 第1章 什么是高血压 第2章 高血压的常见症状及并发症 第3章 什么是高血压自我管理 第4章 如何成为一个积极的自我管理者第2部分 高血压自我管理的基本技能 第5章 解决问题的技巧 第6章 目标设定与制订行动计划 第7章 如何寻找社区资源 第8章 如何与人交流 第9章 紧张和疲劳的管理 第10章 为健康和快乐而锻炼---“生命在于运动” 第11章 减少膳食脂肪、酒精和盐的摄入量 第12章 体重控制 第13章 戒烟 第14章 定期测量血压和血压的自我监测 第15章 药物治疗的管理第3部分 自我管理的经验与指南 第16章 脑卒中及急性心肌梗死的急救措施 第17章 怎样看化验单

## <<高血压自我管理指南>>

### 章节摘录

第1部分 高血压自我管理的基础知识、基本观念 第2章 高血压的常见症状及并发症 一、高血压的常见症状和表现 多数高血压病人都没有明显症状，病人往往在出现了脑卒中（中风）、心脏病发作之后才知道自己患有高血压。

也有的病人是在因为其他疾病就诊时，偶尔测量血压才发现高血压的。

有资料表明，约35%的高血压病病人不知道自己得了高血压。

正因为如此，人们把高血压叫做“沉默的杀手”，以表达它的危害！

因此，每位成年人，每年至少要主动去测量血压一次。

平时因其他疾病就诊时，不要忘了请医生给您量一次血压，以便尽早知道您是否血压偏高。

高血压病的常见症状包括头痛、眩晕、出鼻血、心律不齐等。

我们曾经询问过许多高血压病病人，请他们谈谈各自所患高血压的症状和表现。

结果表明，最常见的症状为“头晕、头昏”，有将近90%的被采访者谈到，他们患高血压时有头晕的症状。

其次为“颈部不适”、“头痛”和“疲劳乏力”。

另外谈到的症状还有“睡眠减少”、“视力模糊”、“听力下降”、“记忆力减退”等。

所以，如果有人感到“头晕”、“头痛”、“颈部不适”或容易“疲劳”等不适时，为了以防万一可以去测量一下血压，排除是否是血压过高所致。

另外，如果您的家人或其他人向您抱怨最近出现上述不舒服的情况时，您也可以建议他（她）去测量血压。

下面对上述常见症状进行更详细描述，以加深您的印象。

<<高血压自我管理指南>>

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>