

<<高血压生活宜忌与调治>>

图书基本信息

书名：<<高血压生活宜忌与调治>>

13位ISBN编号：9787509608678

10位ISBN编号：7509608678

出版时间：2010-5

出版时间：经济管理

作者：关小雪 编

页数：283

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>

<<高血压生活宜忌与调治>>

前言

随着城市化进程的加速，生活水平的日益提高，人们的生活、工作压力也随之增加，大多数人都处在精神紧张、情绪波动大的状态下。

加上快节奏的生活和常年养成的不良生活以及饮食习惯，使患“富贵病”的人群不断增加。而最常见的高血压病。

已经在不经意间成为严重危害身心健康，使人猝然毙命的“隐形杀手”。

但是，目前我国高血压病仍处在知晓率不到50%、服药率不到12.5%、控制率仅为2.9%的“三低”状况。

很多患者由于认识不够，造成诊断、治疗不及时，最终导致高血压病情急剧恶化。

更有甚者，直到出现了严重的并发症才知道自己患有高血压病。

而日益增加的高血压病并发症死亡率，也给患者及其家人带来无可弥补的伤害。

因此，如何正确认识、对待、治疗高血压病也就成了高血压病患者及其家属日益关心的问题。

本书着眼于实用，从高血压病的形成、临床表现，到日常生活需要注意的“小事”，再到如何防治，系统而全面地引导读者正确地认识高血压，让读者既能引起足够的思想重视，又不会产生思想负担。

本书旨在使读者从衣、食、住、行的宜忌认识中培养形成良好的习惯。

防高血压病于未然，治高血压病于科学。

本书还结合传统中医学学术理论，为患者提供多种简单易行的中医理疗方法，使高血压病的治疗达到“中西合璧”的最佳效果。

为高血压病的日常防治提供帮助。

<<高血压生活宜忌与调治>>

内容概要

目前，高血压病已被医学界称为“健康的第一杀手”，严重危害着人类的健康。而不良生活习惯是这一“健康杀手”的重要诱因。有研究表明，科学的生活方式可减少55%的高血压发病率，《高血压生活宜忌与调治》针对高血压患者提供了从思想认识、生活起居、饮食、运动、休闲娱乐、诊疗用药等六大方面的“宜”与“忌”，让高血压患者从生活中的一点点做起，防治高血压在举手投足间。此外，《高血压生活宜忌与调治》还针对高血压患者提供了饮食调治、中医调治等内容，让患者在配合医生治疗的同时能够掌握一些自我调治的方法，从而取得更好的防治效果。

<<高血压生活宜忌与调治>>

书籍目录

- 上篇 高血压患者的生活宜与忌
- 一、心理认识的宜与忌
- (一)宜
- 1.了解什么是高血压
 - 2.了解高血压的病因
 - 3.认识高血压病的临床表现
 - 4.重视高血压的危害
 - 5.积极防治高血压
- (二)忌
- 1.患了高血压而不知
 - 2.轻视无症状高血压
 - 3.忽视高血压增高的先兆
 - 4.得了高血压后不采取预防治疗措施
 - 5.放任坏习惯
 - 6.认为老年高血压患者不能长寿
 - 7.产生消极、绝望的情绪
 - 8.抑制哭泣和叹息
- 二、日常饮食的宜与忌
- (一)宜
- 1.掌握饮食原则
 - 2.掌握配餐原则
 - 3.早起一杯温开水
 - 4.多喝硬质水
 - 5.多食鱼类
 - 6.经常饮茶
 - 7.科学食用植物油
 - 8.使用不同的香辛料
 - 9.常食醋,食好醋
 - 10.常饮牛奶
 - 11.常吃降压食物
 - 12.掌握常见食物中的营养元素含量
- (二)忌
- 1.为了降压降营养
 - 2.盲目节食减肥
 - 3.盲目进补
 - 4.过量饮酒
 - 5.常喝浓茶
 - 6.过量饮咖啡
 - 7.过食植物油
 - 8.摄入过多的盐与味精
 - 9.大量食用高嘌呤类食物
 - 10.摄入高热量食物
 - 11.摄入高胆固醇食物
- 三、日常生活与工作的宜与忌
- (一)宜
- 1.保持起居环境的舒适
 - 2.衣着要宽松
 - 3.用温水洗漱,常梳头
 - 4.保持规律的起居
 - 5.中午小睡
 - 6.睡前泡脚
 - 7.保持充足的睡眠
 - 8.进行有节制的性生活
 - 9.适度日光浴
 - 10.工作张弛有度
 - 11.注意三个“半分钟”和三个“半小时”
- (二)忌
- 1.长期卧床休息
 - 2.被子太厚、枕头过高或过低
 - 3.忽视上厕所的隐患
 - 4.忽视夜间危险
 - 5.忌开车
 - 6.高血压患者洗浴五忌
 - 7.穿高领服装
 - 8.后仰洗头
 - 9.随意吹空调
 - 10.长间接听手机
 - 11.搬重物
 - 12.在高温环境下作业
 - 13.用力过猛
 - 14.久坐或久立
- 四、运动锻炼的宜与忌
- (一)宜
- 1.认识适当运动的益处
 - 2.运动前检查身体
 - 3.经常散步
 - 4.经常慢跑
 - 5.坚持踩鹅卵石
 - 6.打太极拳
 - 7.做高血压病防治操
 - 8.适当爬楼梯
 - 9.利用健身球降压
- (二)忌
- 1.进行剧烈运动
 - 2.不做热身及缓和运动
 - 3.清晨锻炼身体
 - 4.晨练三忌
 - 5.冬泳
 - 6.迷恋高尔夫
- 五、休闲娱乐的宜与忌
- 六、诊疗用药的宜与忌
- 下篇 高血压患者的调治

<<高血压生活宜忌与调治>>

章节摘录

插图：（4）盐代谢异常经过专家研究证明，盐分的代谢和高血压的发生密切相关，盐摄入量越多，血压水平就会越高。

因此我国北方人要比南方人患高血压的几率更高。

（5）吸烟或饮酒过多研究发现，每日饮酒达78毫升的人患高血压病的几率是非饮酒者的2倍。

这是因为饮酒会造成小动脉持续收缩.使管壁变厚，并逐步硬化，从而导致血压升高。

而烟草中含有的大量尼古丁会刺激心脏和肾上腺，释放出大量的儿茶酚胺，这种物质会加速心脏的跳动速度，使血管收缩，致使血压升高。

因此长期吸烟的人不但极易患小动脉硬化，还会因为血胆固醇和低密度脂蛋白浓度增加.加速动脉粥样化的进程，最终引发高血压病。

（6）高胰岛素血症人体中的胰岛素具有使血管壁蛋白质合成的作用，当胰岛素过量时就会使血管壁加厚，造成交感神经活性增强、钠盐潴留，从而增加血管压力，引发高血压。

因此高胰岛素也是引发血压升高的一个重要因素。

因为肥胖患者通常都患有高胰岛素血症，因此肥胖人群的高血压的病发危险是正常人的8倍。

<<高血压生活宜忌与调治>>

编辑推荐

《高血压生活宜忌与调治》是高血压病患者最想知道的养生之道。

<<高血压生活宜忌与调治>>

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>