

<<心血管生活宜忌与调治>>

图书基本信息

书名：<<心血管生活宜忌与调治>>

13位ISBN编号：9787509608722

10位ISBN编号：7509608724

出版时间：2010-5

出版时间：经济管理出版社

作者：袁超 编

页数：252

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>

<<心血管生活宜忌与调治>>

前言

有关研究显示，每年全球心血管疾病大约夺走1200万人的生命，成为人类健康的头号杀手。

而在我国，每年也有300万人死于心血管疾病，占全部死亡原因的40%。

特别是最近几年，随着人们生活水平的不断提高和生活节奏的加快，心血管疾病发病率不断升高并且趋向年轻化。

一般情况下，心血管疾病在早期没有明显症状，很少引起注意，很多患者都是在症状比较严重的时候才去就医。

虽然医学技术在不断进步，仍然有大部分患者来不及医治就突发死亡。

我国人口众多，医疗资源相对有限，如果仅靠医院和门诊防治心血管疾病，显然有些力不从心。

其实，多数心血管疾病的发生都与患者的生活方式有关，如果我们能够做到早预防、早治疗，将病魔扼杀于萌芽之中，就会免受疾病的痛苦折磨以及经济上的沉重负担。

为了普及心血管疾病的防治知识，我们本着科学严谨的态度，在汲取前人成果的基础上，参考近年来防治心血管疾病的最新进展资料，编成此书。

<<心血管生活宜忌与调治>>

内容概要

2008年世界“心脏日”的主题定为“了解您的危险”，这是心血管疾病防治的重要里程碑。相关专家呼吁。

“巩固健康不能仅靠导管，导管永远打不赢心血管疾病，最重要的还要自我调理”，自我调理能够大大减少心血管疾病的发病率。

《心血管生活宜忌与调治》以自我调理为目的，分为生活宜忌篇和调治篇。

其中，生活宜忌篇包括思想认识、运动锻炼、生活习惯、用药以及诊疗宜忌；调治篇从高血压、高血脂、冠心病等常见心血管疾病入手，具体介绍了疾病的症状成因、饮食调养和生活保养治疗等方面内容，使心血管疾病患者能将健康的主动权紧紧握在自己手中，为健康生活赢得关键的一分！

<<心血管生活宜忌与调治>>

书籍目录

上篇 心血管疾病患者生活的宜与忌

一、思想认识的宜与忌 (一)宜 了解心血管系统的组成和工作原理 了解心血管疾病的症状 了解最易患心血管疾病的人群 改变A型性格 能区分心绞痛和胆绞痛 能通过牙齿辨别心血管疾病 观望舌与苔了解心血管健康程度 (二)忌 不重视心血管疾病的危害 失去战胜疾病的信心 情绪过分波动起伏

放任加重病情的不良习惯 二、日常饮食的宜与忌 (一)宜 有节制地食用油、盐、糖 多吃蔬菜 使用健康的天然调味品 常吃低胆固醇食物 适量摄入脂肪 饮食讲究粗细粮搭配 少食多餐 晚餐八分饱 科学喝水 坚持科学喝茶 适当饮低度酒 (二)忌 长期素食 早餐过于丰盛 过量补钙 食用高钠食物 经常外出就餐 暴饮冰水,暴食冰食 不当“贴秋膘” 三、运动锻炼的宜与忌 (一)宜 运动前做好身体检查 科学安排运动康复 运动康复因“病”而异 制订运动康复计划 坚持进行有氧运动 (二)忌 空腹或饱腹时运动 清晨过早运动 在僻静处运动 运动风雨无阻 出现不适坚持运动 运动后调整不当 四、起居习惯的宜与忌 (一)宜 醒后养神 正确午睡 秋天适当洗冷水浴 睡前泡脚 做好防暑措施 性生活有节制 养成定时排便习惯 (二)忌 热水泡澡 蹲位排便 吸烟 熬夜 睡眠过多 不注意睡眠环境 寝具不科学 衣着过分紧束 夏季随意使用空调 经常到人群拥挤处 睡前饮酒助眠 五、休闲娱乐的宜与忌 (一)宜 养花弄草 垂钓 饲养宠物 跳交际舞 钟情书法绘画 听舒缓音乐 看轻喜剧 (二)忌 唱卡拉OK 看刺激性较强的节目和书籍 打麻将无限制 疲劳旅游 六、服药的宜与忌 (一)宜 常用药的使用方法 正确看待药物的不良反应 掌握正确的服药方法 正确使用中草药 (二)忌 不遵循服药时间规律 肌肉注射、静脉输液重于口服用药 患病期间不当选药 症状消失后自行停药 用保健品代替正规药品 过度依赖药物 七、诊疗的宜与忌 下篇 常见心血管病症的调治

<<心血管生活宜忌与调治>>

章节摘录

毛细血管是连接动、静脉末梢间的管道，数量庞大，极其微细，管内血流缓慢，是体内分布最广、管壁最薄、口径最小的血管（管径平均为6-9微米），可分为连续毛细血管、有孔毛细血管、窦状毛细血管三种类型，其中窦状毛细血管管腔较大，直径可达40微米。

毛细血管的分布疏密程度相差很大，在代谢旺盛的组织和器官中，毛细血管分布较密；而在代谢低的组织中，毛细血管的分布则较为稀疏。

毛细血管是血液与血管外组织进行物质交换的主要部位。

其管壁薄、通透性强，与周围细胞相距近的特点，使血液中氧气和营养物质极易透过管壁进入组织，组织中的二氧化碳和代谢产物也极易通过管壁进入血液，从而使人体顺利完成血液与组织间的气体交换及物质交换。

4. 静脉静脉是引导、输送血液归心的管道，它始于毛细血管。

止于心房。

静脉管壁较薄，缺乏收缩性和弹性，容血量较大，一般能容纳全身70%的血液。

全身的静脉可区分为肺循环静脉和体循环静脉两大部分。

肺静脉左、右各一对，分别为左上、左下肺静脉和右上、右下肺静脉。

这些静脉均起自肺门，向内行注入左心房后部。

其主要职能是将含氧量较高的动脉血输送到心脏。

血液自左心室搏出，通过主动脉及其分支进入全身毛细血管，在此完成物质交换后，再经由各级静脉、上下腔静脉及心冠状窦返抵右心房，这一循环过程被称为体循环，而这里所提到的静脉即是体循环静脉。

<<心血管生活宜忌与调治>>

编辑推荐

《心血管生活宜忌与调治》：心血管病患者最想知道的养生之道

<<心血管生活宜忌与调治>>

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>