

## <<血压偏高怎么办>>

### 图书基本信息

书名：<<血压偏高怎么办>>

13位ISBN编号：9787510040702

10位ISBN编号：7510040701

出版时间：2012-8

出版单位：世界图书出版公司

作者：桑岛严 编

页数：159

字数：106000

译者：王俊

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>

## <<血压偏高怎么办>>

### 内容概要

《健康早知道系列：血压偏高怎么办》用浅显易懂的说明，展示了什么是真正的血压、怎样测量家庭血压以了解真正的血压，以及在什么情况下要去医院等等。而且，高血压与生活习惯之间有着密切的关系。因此，《健康早知道系列：血压偏高怎么办》也详细阐述了在生活中应该注意的一些问题，包括降低血压的饮食和运动等。

## <<血压偏高怎么办>>

### 书籍目录

#### 序章 检查你的身心

#### 第一章 真正的血压在医院里测量不到

血压测定的缺陷在医院只能知道有限的血压值

在什么地方数值高 本来正常但在医院测量时却血压高的白大褂高血压

在什么地方数值高 在医院测量时正常在家里却血压高的隐蔽性高血压

隐蔽性高血压的类型 夜晚睡眠期间血压高的夜间高血压

隐蔽性高血压的类型 早晨血压变高的晨间高血压

隐蔽性高血压的类型 上班时血压变高的职场高血压

专栏1女性也有容易发生高血压的时期

#### 第二章 通过家庭血压测定可以知道真正的血压

什么是血压心脏在输送出血液时对血管壁产生的压力

高压和低压心脏的搏动带来收缩期血压和舒张期血压

决定血压的因素血压大致取决于心排血量和血管阻力

什么是家庭血压在家庭测定的平时血压, 130/80mmHg以下为正常值

家用血压计的选用方法选用在上臂测量的型号

怎样测量将环套缠在上臂, 在放松状态的坐姿下进行测量

什么时候测量每天在早餐前及就寝前分别测定1次是最理想的

该怎样记录记下第二次的测量值, 同时记录好体重和身体情况

专栏2跟踪一天内血压变动的24小时血压测定检查

#### 第三章 高血压有什么坏处

高血压的特征大多在没有自觉症状的情况下不断发展

高血压的类型可分为原发性高血压与继发性高血压两种

什么是原发性高血压遗传因素加上诸多危险因子而发病

使血压升高的危险因子盐分、吸烟、肥胖、精神压力等危险因子

什么是继发性高血压。

#### 肾脏或激素的异常使血压升高

血压高会怎样 动脉硬化不断发展, 容易引起脑卒中和心脏病

血压高会怎样 肾脏的细血管受损, 出现肾功能低下

血压高会怎样 引发心肥大乃至心功能不全, 出现喘息和浮肿等症状

血压高会怎样 也可能引起糖尿病、痴呆症等

你的危险程度如何 有糖尿病或吸烟习惯的话脑卒中及心脏病的风险更高

你的危险程度如何 高压和低压相差大是动脉硬化发展的证据

专栏3引人注目的代谢综合征

#### 第四章 这样就能降低自己的血压

怎样降低血压最基本的就是饮食和运动等生活习惯的改善

从什么地方开始制订计划自己控制血压

通过饮食降压减少盐分摄取量和体重就能降低血压

减少盐分 对自己喜欢吃的东西的盐分含量做到心中有数

减少盐分 用醋和香辛料代替酱油和调味酱

减少盐分 方便食品和加工食品要尽量少吃

减少盐分 汤类多放食材, 面类汤汁留一半

减轻体重 首先改掉吃零食和夜宵的习惯

减轻体重 吃饭速度快和暴饮暴食等吃法会引起肥胖

减轻体重 不喝罐装咖啡和罐装果汁, 改喝茶和矿泉水

减轻体重 在外面吃饭时吃不同的东西效果完全不同

## <<血压偏高怎么办>>

推荐的营养素 蔬菜和水果中丰富的钾可以排出多余的钠  
推荐的营养素 日本人往往缺钙  
推荐的营养素 食物纤维不仅能促进胆固醇排出还能提升满足感  
通过运动降压养成适度运动的习惯，血压就会下降  
开始运动之前咨询医生自己的身体情况是否适合开始运动  
运动的种类在某种程度上能够长期持续下去的有氧运动更为有效  
运动的强度最合适的强度是自己感到稍微有些累的程度  
运动量最理想的是一天半小时左右的运动每天不间断  
爱护心脏 借助戒烟辅助药等戒烟  
爱护心脏 饮酒每天最多1瓶啤酒  
爱护心脏 防止使血压升高的温度急剧变化  
爱护心脏 避免用较热的水泡澡，建议用温水洗半身浴  
爱护心脏 提高睡眠质量消除精神压力和疲劳  
专栏4致那些相信偏方的人

### 第五章 正确服，预防并发症

怎样去看病带着家庭血压记录去内科或心内科  
问诊和血压测定不仅要看血压值，家族史和生活方式也很重要  
验血和验尿查找高血压的原因、脏器损害和并发症  
心电图检查和胸部x线检查检查心脏功能和大小的基本检查  
超声检查使用超声波对心脏和血管进行简单而安全的检查  
CT检查和MRI检查利用X线及磁力线拍摄脑的断层图像  
在医院的治疗生活改善的效果不充分时就要考虑药物治疗  
降压药的种类 大致可分为三类  
降压药的种类 作用于血管和激素扩张末梢血管  
降压药的种类 降低心排血量和循环血液量来降低血压  
药物疗法的推进方式从少量用药开始二三个月后看效果  
药物疗法的要点 不要自作主张停药，要遵照医嘱服用  
药物疗法的要点 记住需要注意的不良反应和药物组合  
这样的时候要去医院需要知道的脑卒中和心脏病症状  
本书中出现的病名解说

### 索引

## <<血压偏高怎么办>>

### 编辑推荐

全图解全图表，关注身体的微小变化，发现健康的蝴蝶效应，明天的健康，就从今天的细节做起，变担心为放心，增加您维护生命的能量。

随着年龄的增长，80%的人几乎都会有不同程度的疼痛与不适，“健康早知道”系列语言浅显易懂，图表清晰简洁，一次收入最让人关注的六种常见病，且包括发现、预防、保养、就诊四个阶段，可谓看一次就入门的保健书！

<<血压偏高怎么办>>

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>