

<<降血压不可不知的300个细节>>

图书基本信息

书名：<<降血压不可不知的300个细节>>

13位ISBN编号：9787512700208

10位ISBN编号：7512700202

出版时间：2010-6

出版时间：中国妇女

作者：石贇

页数：256

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>

<<降血压不可不知的300个细节>>

前言

高血压病是一种常见的疾病，而且发病率越来越高。很多人都认为高血压是老年人的专利，其实不然，高血压的发病越来越趋向于年轻化，青少年的发病率也逐年上升。

因此，高血压病已成为危害人们健康的一大杀手。

高血压虽然是一种慢性疾病，但也给人们的健康和生活带来了不小的麻烦。

高血压患者早期可能出现头晕、头痛的表现。

如果不加注意，一旦病情进一步加重，会造成身体重要器官发生器质性病变和功能障碍。

如出现心绞痛、心肌梗死、脑出血、脑血栓等心脑血管疾病。

此外，高血压患者还有多种严重并发症，如抑郁症、肾脏疾病、糖尿病等，这些疾病对人体健康都会造成很大危害。

因此，人们不能忽视对高血压的防治。

首先要改善一些不良的生活习惯，科学合理的饮食习惯是防止血压升高的基本保障；无论是血压正常还是已经患上高血压的病人都要保持稳定的情绪、乐观的心态，因为一个人的精神状态在很大程度上也会影响血压的波动，消极、焦虑的负面情绪会直接引起血压升高；适量的运动也是防治高血压的重要方式，人们在工作、生活中一定要抽出适当的时间进行体育锻炼，坚持锻炼能使人远离高血压。

另外，高血压患者要积极地进行诊断治疗，最常见的方式是服用降压药物，高血压患者一定要在医生的指导下选择适合自己的降血压药物，坚持用药可使血压稳定。

<<降血压不可不知的300个细节>>

内容概要

本书为高血压患者提出了理想、专业、可行的防治细节。

特别是针对初发患者，使其能够正确认识高血压，以减少并发症的发生。

同时也向那些存在高血压危险因素的人们提出忠告，让他们提高警惕。

及早就诊，以便早发现，早治疗。

为了更好的为读者服务，本书包括了日常保健、饮食方案、用药细节等方面，旨在为患者提供最新的治疗资讯、最实用的养护细节，让每个高血压患者都能轻松生活，享受健康和幸福。

打鼾的人要积极预防高血压，可乐让血压血脂高高在上，降压，不可忽视居室的温度，老年人应注意大便姿势，巧喝下午茶减压，周末、节日食谱有讲究。

<<降血压不可不知的300个细节>>

书籍目录

第1章 生活起居的细节 好的睡眠条件可防止血压升高 高血压患者失眠的治疗方法 做腹式深呼吸可以降血压 春季早睡早起预防高血压 睡姿对血压的影响 打鼾的人要积极预防高血压 夜问醒来,注意3个“半分钟” 高血压患者应午睡半小时 高血压患者晨起警惕头晕 起床一杯水预防脑卒中 睡前用热水洗脚对降压有好处 高血压患者洗冷水澡要注意 饭后洗澡对高血压患者的影响 冬季高血压患者不宜到公共浴室洗澡 经常梳头可以降血压 老年人后仰洗头不可取 高血压患者也可以工作第2章 日常饮食的细节第3章 情志养生的细节第4章 运动休闲的细节第5章 日常用药的细节第6章 保健与护理的细节

<<降血压不可不知的300个细节>>

章节摘录

好的睡眠条件可以防止血压升高 很多高血压患者经常会在夜间发病，主要是因为患者睡眠出现了一些问题，只有解决了睡眠问题，才能避免夜间血压升高。

高血压患者解决睡眠问题并不困难，可以安排好自己的休息或创造一些利于睡眠的条件。

高血压患者在睡觉前要保持稳定的情绪，不要过于激动，否则大脑神经中枢兴奋得停止不下来，会对睡眠造成一定障碍。

如果患者无法抑制精神上的兴奋，可以采用这样的方式：仰卧在床上，将双手平放在脐下，全身放轻松，然后用舌头舔下腭，等到口中生津时，慢慢地咽下，这样保持几分钟有助于入睡。

在睡觉之前做一些娱乐活动，如下棋、打牌等，也有助于入睡。

但是，做娱乐活动时要注意，时间不要过长，要控制在两个小时以内，而且要控制好自己的情绪，应以娱乐为目的，不可过于激动，不要计较输赢。

否则会适得其反，使人更加难以入睡，还可引发血压升高。

另外，高血压患者的晚餐最好以清淡为主，而且进食不要太多。

有些高血压患者晚餐没有节制，不仅加重了肠胃功能的负担，还会影响睡眠，不利于降压。

因此，晚餐最好吃易消化的食物，还要补充一定的水分，防止夜间血液黏稠，形成血栓。

除此之外，高血压患者如果养成就寝前用温水烫脚的习惯，也有助于提高睡眠质量。

温水烫脚可以促进血液循环，有利于消除疲劳。

总之，高血压患者如果能够保持良好的睡眠习惯，就可以提高睡眠质量，使血压保持平稳，预防血压升高。

<<降血压不可不知的300个细节>>

编辑推荐

《降血压不可不知的300个细节》提醒打鼾的人要积极预防高血压，可乐让血压血脂高高在上，降压，不可忽视居室的温度，老年人应注意大便姿势，巧喝下午茶减压，周末、节日食谱有讲究。剖析常见降血压的方法，提示降血压的实用细节。

中西医结合，构建降血压最佳生活方案。
权威专家倾情推介，高血压患者的福音。

<<降血压不可不知的300个细节>>

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>