

<<高血压病自我疗法大全>>

图书基本信息

书名：<<高血压病自我疗法大全>>

13位ISBN编号：9787512700499

10位ISBN编号：7512700490

出版时间：2010-9

出版时间：中国妇女出版社

作者：陶涛

页数：308

字数：280000

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>

## <<高血压病自我疗法大全>>

### 前言

社会在不断地进步发展，人们的生活水平提高了。

但由于饮食不当和不正确的生活方式，各种富贵病不断增多。

近年来，我国的高血压患病率不断升高，1958～1959年，15岁以上人群高血压患病率为5.11%；1979～1980年，患病率为7.73%；1991年，患病率为11.26%。

从3次全国性高血压普查结果看，我国成人高血压患病率上升速度相当快。

如果按1991年高血压患病率估算，全国人群中至少有高血压患者9000万人，它意味着平均每4个家庭就有一位高血压患者，这说明高血压已成为我国一个重大的社会问题。

所以，为了更好地让大家意识到高血压病对健康的危害，有效地摆脱疾病的困扰，在业内专家的悉心指导下，我们本着科学、合理、简明、实用、新颖的原则精心编写了此书。

## <<高血压病自我疗法大全>>

### 内容概要

本书共分八章，从高血压病知识的初步了解，高血压病的形成与诊断，并发症的危害到中西医精湛的治疗方法，高血压病的预防和保健，日常的护理、训练、恢复，包括饮食和生活作息，在相应章节里都一一做了明述。

通过对高血压病系统清晰的介绍，广大读者和患者可以进一步了解各种中西医特色疗法及其康复和预防的保健知识，对高血压的适应证、禁忌证、并发症等有一个更深刻的认识，以便于及时进行自检和治疗，免得耽误病情。

## <<高血压病自我疗法大全>>

### 书籍目录

第一章 常识——认识你的“顽强对手” 第二章 就医——计算你的“风险指数” 第三章 用药——拿起你的“贴身武器” 第四章 “中医疗法”大有学问 第五章 “传统辅助”不可忽视 第六章 “自我调理”日在必行 第七章 “食疗药膳”防微杜渐 第八章 “健康运动”巩固持久

## <<高血压病自我疗法大全>>

### 章节摘录

插图：但是，偶然一两次血压超出正常范围不能诊断为高血压，只有血压经常或持续超过正常标准，或者至少有三次非同日的测血压超过正常范围者，方可诊断为高血压。

血压超出上述正常波动范围就是高血压，但不等于就是高血压病，实际上高血压只是一个症状而不是一个独立的疾病，它可以是多种疾病引起的。

3、高血压的主要临床表现大多数轻度高血压患者在病变初期是没有明显症状的。

这种状态往往要持续很长一段时期，大约半数患者是因体检或其他疾病就诊时才发现血压升高。

这就是很多高血压患者声称自己“没有感觉”的原因。

高血压病的症状并不都是与血压高低成正比的。

有些患者血压不高，但症状却很多；而另一些人虽然血压很高，症状却不很明显。

(1) 一般症状与体征高血压病的临床症状是多种多样的。

有人统计，高血压可出现30余种不同的临床症状。

主要的有：眩晕、头痛、头胀、心悸、失眠、记忆力减退、耳鸣、乏力、多梦、腰膝酸软、肢体麻木、颈部拘急、肌肉跳动等。

在体征上，可见面赤、唇绀以及根据证候类型的不同而出现一些舌苔、脉象的改变。

(2) 头痛、头重头痛是高血压病最常见的症状之一。

高血压病的头痛有几个特点：疼痛的部位通常在后脑部，或两侧的太阳穴部位；痛状呈跳动性（跳痛），程度较厉害，颈后部可有搏动的感觉。

有些头痛则仅仅是头部沉重感或压迫感。

很多患者常述说头痛在晨起时较明显，洗完脸或稍微活动一下又好了一些，剧烈运动或精神疲乏时会加重。

这种头痛主要是由于高血压影响脑血管舒张与收缩功能失常而引起。

(3) 眩晕眩晕就是患者自觉头晕眼花的症状。

一般病情较轻者，闭目养神、休息片刻后，其眩晕症状可以慢慢地消失。

<<高血压病自我疗法大全>>

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>