

<<图解高血压自疗手册>>

图书基本信息

书名：<<图解高血压自疗手册>>

13位ISBN编号：9787530868218

10位ISBN编号：7530868217

出版时间：2012-3

出版时间：天津科学技术出版社

作者：董惠文

页数：246

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>

## <<图解高血压自疗手册>>

### 前言

本书三大看点 1.告别高深的医学知识，资深专家、专业营养师一起为您打造家常的养生方式。  
2.告别单一的保健方式，从西医、国医、食疗、运动等方面为您的健康保驾护航。  
3.告别枯燥的文字叙述，为您奉上精彩的图文，在轻松阅读中尽享健康之道。

## <<图解高血压自疗手册>>

### 内容概要

从古至今，健康长寿都是人们追求的目标，然而近几年，高血压、糖尿病等慢性疾病日趋年轻化，发病率逐渐攀升，这也使人们的健康受到极大的威胁。本书专门针对高血压的调理法，配上了简单的操作示意图，图文并茂、简单易学、操作方便，让你不用去医院就能轻松缓解高血压。

<<图解高血压自疗手册>>

作者简介

董惠文

毕业于内蒙古通辽医学院，有着多年内科临床工作经验，现就职于内蒙古赤峰市赤峰学院附属医院，为副主任医师。

## <<图解高血压自疗手册>>

### 书籍目录

- 第一章 基础诊断——不得不知的高血压常识
- 第二章 饮食调养——高血压患者的饮食疗法
- 第三章 生活调养——日常起居的有效调养法
- 第四章 运动调养——简单又实用的运动方案
- 第五章 汉方调养——传统的国医精粹调养法
- 第六章 休闲调养——另类降压法

## &lt;&lt;图解高血压自疗手册&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页:高血压发病后。

根据患者的不同病情,接受适宜的药物治疗是非常必要的。

降压药物治疗不仅能够有效地改善高血压患者的症状表现,使患者血压稳定在正常范围内,更能积极防止高血压并发症的出现。

但是,为了保证患者药物治疗的有效性、安全性,患者遵循药物治疗原则是非常必要的。

**适时选择药物治疗** 当收缩压持续 160毫米汞柱或舒张压持续 100毫米汞柱时,应开始降压药物的治疗。

收缩压持续在140~150毫米汞柱或舒张压持续在90~99毫米汞柱之间,如果有靶器官损害、已诊断有心血管病、糖尿病或10年内冠心病的危险 15%者,也应开始采取降压药物的治疗。

**从小剂量用药** 开始使用任何一种降压药,都应先从小剂量开始,以减少不良反应。

降压药的不良反应为剂量依赖性的,目前临床上使用的多数降压药从小剂量逐渐增加到中等量时,药效也逐渐增加,到中等量后药效增加就很小,而不良反应和毒性可呈对数级增加。

因此,患者应严格遵医嘱按最小的有效剂量服药,这样既能达到控制血压的目的,又能将不良反应降到最低。

**用药因人而异** 不同患者其病情、体质、年龄、性别以及是否合并其他疾病等情况均不相同,因而需采用不同的药物进行对症治疗。

尤其需要根据患者所患高血压的类型、血压升高的程度,以及其他并发症的情况,或是否可能出现用药后的不良反应等,来选择相应的适合患者的药物治疗方案。

另外,经济承受能力也应在考虑范围内。

**根据病情变化改变用药** 大部分高血压患者,尤其是原发性高血压患者,应长期坚持服用降压药物,且最好使用长效降压药来达到治疗目的。

而在药物治疗过程中,根据患者的病情更应对症施用适宜的药物来达到治疗目的。

对于一般性高血压患者而言,治疗初期单独使用某种降压药就可达到治疗目的,但根据病情的发展和治疗效果的不同,也应考虑逐渐加量或加用其他降压药物。

具体而言,轻度高血压患者在经过1个月的药物治疗后,或中度高血压患者经过2个月的药物治疗后,只有在收缩压仍然高于140毫米汞柱、舒张压仍然高于90毫米汞柱的情况下,才能加大药量或联合应用其他药物,亦可考虑换用其他类型的降压药物。

**用药要循序渐进** 接受药物治疗的高血压患者尤其需要注意的是,在治疗过程中不能突然停药或骤然地换药,这对病情的稳定会产生极为不利的影响。

患者用药应坚持循序渐进、平稳降压的原则,以保证血压在数天至半个月的时间内逐步、平稳降下来。

这是因为,骤然使血压大幅下降会导致患者尤其是老年患者发生心、脑、肾等脏器供血不足,从而可能造成更为严重的后果。

**逐步停药** 在经过药物治疗后,只有在轻度高血压患者的血压降至正常,或中度高血压患者的舒张压降至90毫米汞柱,并维持6个月以上时,患者才能逐渐停止药物服用或减少药物的使用剂量。

但需要注意的是,在停药或逐渐减少药量的过程中,患者除了需坚持非药物治疗外,还应进行定期体检,以防止血压再次升高或出现其他病症。

如果再次出现血压升高,则应在医生指导下继续接受药物治疗。

血压人群应了解药物的药性、药效以及是否会产生毒性作用、引发不良反应等情况,这样才能做到用药安全。

尤其对于合并有高血压并发症的患者,在药物治疗的过程中除应密切关注药物的治疗效果外,更要做到合理、科学用药,以防止不良反应的发生。

此外,对于合并有其他疾病的高血压病患者,在选用药物时应考虑此种药物是否可能对其他疾病造成不利影响。

**注意避开药物的副作用** 用于治疗高血压病的降压药种类繁多,在应用时须使降压药副作用减少到

## &lt;&lt;图解高血压自疗手册&gt;&gt;

最低，这是小剂量应用降压药的基本指导思想。

众所周知，多数降压药均有副作用，大剂量服用会对身体产生不利影响；降压药剂量越大，降压药副作用越多，对身体产生的危害性就越大。

同时，高血压病程漫长，需坚持长期治疗，用药时间以数月、数年以至数十年计算，降压疗效和降压药副作用均需要兼顾到，即在用药后既达到最大降压效果，又把药物副作用降低到最小，无损于身体健康，这是长期治疗的必要条件。

多年来的经验证明，小剂量的多种药物联合应用不仅可发挥药效，而且亦能减少降压药的副作用，易被患者接受。

高血压病患者采取服降压药物的方法进行治疗时，应先从小剂量开始服用一段时间(约1周)后，如果血压控制不理想，可以考虑两种降压药物联合应用。

对大多数病人来说，同时服用两种降压药，血压是能够降到理想水平的。

当血压降到理想水平后，维持1~2个月，若血压一直保持稳定，再逐渐减第二种药，直到用“最小剂量”的降压药将血压维持在理想水平为止。

这个“最小剂量”就叫维持量，维持量要坚持长期服用，不可随意停用，否则血压又会升高，前功尽弃，还得从头开始。

此外，当患者长期用药对高血压病进行治疗时，应定期到高血压门诊随诊，以便得到医生的及时指导，随时调整降压药剂量。

需要注意的是，应定期对血糖、血钾、钠、氯与肾功能(如尿素氮和肌酐)、血尿酸、尿常规和眼底方面进行检查，及早发现药物副作用，调整药物，使降压药副作用降低到最小。

对血糖升高的患者应禁用噻嗪类利尿降压药，对低血钾患者应注意补钾；若有肾功能不全时应慎用或禁用一些损害肾脏功能的药物；长期口服硫甲丙脯酸应注意补钾及检查肾功能。

长期应用口阻滞剂的患者应定期检查心功能指标。

药物治疗应达到目标血压 降压的最终目标是减少心、脑、肾并发症的发生率和死亡率。

为了达到此目标，必须长期有效控制血压。

医学调查资料和临床治疗试验提供的证据显示，高血压患者的血压控制目标值应该至少

## <<图解高血压自疗手册>>

### 编辑推荐

《图解高血压自疗手册》编辑推荐：全新图解、立即上手，让高血压远离你的超长寿调养法！

专业的高血压调养知识：累积十余年的临床知识一次传授，全方位了解高血压！

通俗的居家调养大百科：不用排队挂号，也不用寻医问药，在家就能轻松搞定！

实用的降血压自疗方法：不分时间、不分地点、简单易学，自我降血压就靠它！

《图解高血压自疗手册》奉上专门针对高血压的调理法，配上简单的操作示意图，图文并茂、简单易学、操作方便，让你不用去医院就能轻松缓解高血压。



<<图解高血压自疗手册>>

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>