

<<冠心病.心绞痛>>

图书基本信息

书名：<<冠心病.心绞痛>>

13位ISBN编号：9787534573705

10位ISBN编号：753457370X

出版时间：2010-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：刘亚林 等编著

页数：98

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>

前言

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。

“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。

2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共36本，于2008年1月隆重推出。

<<冠心病.心绞痛>>

内容概要

如何生活的心安理得？

需要事先心中有数。

作为病人，事先掌握一些心脏方面的知识，就可遇事不慌，而生活中一些生活小事的注意，将预防为先提到重点，再次强调了防大于治的核心。

随着科技的发展，新药物不断涌现，新的治疗方法也在不断研制中。

作为病人，只要赢得时间，就可能赢得机会。

机会就存在于生活中的点点滴滴，从生活中的最小事做起吧，它有助于您保持身体健康、生活幸福！

<<冠心病·心绞痛>>

书籍目录

第一部分 “冠脉”淤塞，祸及心脏 一、心脏为什么会绞痛 (一)心绞痛的庐山真面目 (二)什么是心绞痛 (三)心绞痛的罪魁祸首 二、借你一双慧眼——识别心绞痛 三、心脏绞痛时怎么办 (一)发作时的治疗 (二)如何防患于未然 第二部分 科学生活 确保健康 一、如何生活得心安理得 二、关心冠心病、心绞痛病人的心理健康 (一)冠心病、心绞痛与性格有关 (二)精神紧张与冠心病、心绞痛有关 (三)保持情绪稳定 三、吸烟与冠心病、心绞痛的关系 (一)吸烟是主要的危险因素 (二)吸烟对人体的伤害 (三)戒烟——“亡羊补牢，犹未为晚” 第三部分 家庭护理注意事项 一、目标明确，才能有的放矢 二、如何使患病的心脏“风平浪静”，“颐养天年” 三、重视心脏的警告信号 第四部分 合理饮食 胜过方 一、如何营“心”赢“体” (一)心绞痛病人的饮食原则 (二)冠心病病人的自我保健 (三)防动脉硬化的好食物——深海鱼 二、心绞痛病人如何营“心” 三、养心护心的良药——蔬菜 第五部分 适度运动，延年益寿 一、生命在于运动，避免“心惊肉跳” 二、冠心病病人运动如何“心中有数” 三、运动中要避免“心力交瘁” 第六部分 如何防止伤“心”欲绝 一、如何防止伤“心”发作 (一)保持规律的生活 (二)过度疲劳是心绞痛的“大敌” (三)硝酸甘油与心绞痛 二、伤“心”欲绝的后遗症 三、亡羊补牢，为时不晚 (一)一级预防的内容 (二)二级预防的内容 (三)留得青山在，不怕没柴烧

<<冠心病.心绞痛>>

章节摘录

插图：4.控制体重体重指数 (BMI) = 体重 / 身高²，当体重指数 ≥ 25 就属于肥胖，另外，还要量一量腰围，男性腰围 90 厘米，女性腰围 80 厘米，就属于腹型肥胖。

冠心病病人应将体重控制在正常范围。

长时间的静坐，增加肥胖的几率。

肥胖病人的心肌会异常增厚，甚至会失去正常的收缩和舒张能力。

减肥的最好方法不是饥饿节食，而是坚持运动。

体重超过标准体重 20%，则冠心病突发的危险性增加 1 倍。

5. 戒除不良嗜好彻底戒烟（包括二手烟）、适量饮酒、不熬夜、保证充足的睡眠。

每天喝 1 杯红酒，能预防心脏的冠状动脉血栓形成。

美国心脏病协会推荐冠心病病人即使患有心肌梗死，也可饮低度酒，喝酒量以 1 天不超过 50 克为宜。

研究表明，冠心病病人如果戒烟，死亡率可以降低 36%。

香烟中的尼古丁可使血液中的纤维蛋白原增多，导致血液黏稠，增加冠心病的发病率。

据国外报道，吸烟者冠心病病人的病死率是不吸烟者的 4 ~ 5 倍。

6. 保持平和的心态避免过度紧张，不要对自己要求过高，随遇而安。

工作压力大时，心跳加快，心脏必须增加做功，才能泵出足量的血液以供身体的需要。

就好比一辆平稳行走的汽车，需要增加汽油的消耗才能加速度，这样无形中就增加了心脏的负担。

工作应有张有弛，工作 1 小时左右进行一下放松。

如听听音乐、唱唱歌、喝喝茶，让紧张的神经在优美的音乐中得到放松。

<<冠心病.心绞痛>>

媒体关注与评论

“让医学归于大众，最好的医生是自己”。
——当代“医圣”裘法祖院士

<<冠心病·心绞痛>>

编辑推荐

《非常健康6+1:冠心病·心绞痛》：国家最高科学家技术奖获得者吴孟超院士作序推荐国家卫生部原副部长朱庆生领衔主编临床一线专家倾力打造的权威科普书——科学指导饮食起居，预防保健为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破100万册非常健康6+1疾病治疗 饮食营养家庭护理 运动康复日常起居 防治恶化+专家提醒

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>