

<<常见神经疾病的防治与食疗>>

图书基本信息

书名：<<常见神经疾病的防治与食疗>>

13位ISBN编号：9787535922496

10位ISBN编号：753592249X

出版时间：2002-1

出版时间：广东科学技术出版社

作者：王晓明 王维佳

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>

<<常见神经疾病的防治与食疗>>

内容概要

《常见神经疾病的防治与食疗》作者选择神经科常见病、多发病，按其发病原因、临床表现、发病特点、辅助检查、诊断方法、中医辨证、中西医结合治疗等方面加以介绍，并按国人的饮食特点，推荐相应疾病的饮食方法。

<<常见神经疾病的防治与食疗>>

书籍目录

第一章神经系统疾病的基础知识一、什么是神经系统？
其功能是什么二、神经系统的基本结构及生理功能三、什么是神经疾病四、神经系统疾病常见的症状(一)头痛(二)眩晕(三)晕厥(四)昏迷(五)神经痛(六)瘫痪(七)痴呆第二章神经系统疾病常用的诊疗技术一、脑脊液检查(csf)二、脑电图(EEG)三、肌电图(EMG)四、经颅多普勒超声(TCD)五、电子计算机体层扫描摄影(CT)六、磁共振(MRI)第三章脑神经系统疾病一、三叉神经痛(一)有哪些临床表现(二)西医治疗(三)中医辨证治疗(四)合理的饮食疗法二、面神经炎(一)有哪些临床表现(二)西医治疗(三)中医辨证治疗(四)如何预防面神经炎三、内耳眩晕病(一)有哪些临床表现(二)西医治疗(三)中医辨证治疗(四)如何预防眩晕病第四章颈椎病一、为什么会发生颈椎病二、有哪些临床表现(一)发病特点(二)各种症状及体征三、西医治疗四、中医辨证治疗五、如何预防颈椎病第五章坐骨神经痛一、有哪些临床表现二、西医治疗三、中医辨证治疗四、饮食疗法(一)治疗神经痛的蔬菜(二)食疗谱

<<常见神经疾病的防治与食疗>>

章节摘录

书摘 正常成年人的血压，高压（收缩压）不应高于18.6kPa（140mmHg），低压（舒张压）不应高于12kPa（90mmHg）。

如果高压高于或等于21.3kPa（160mmHg）及低压高于12.6kPa（96mmHg），则称为高血压。

高血压是中风最危险的因素之一，故平时应特别注意预防，具体措施如下：1. 学会测量血压。

目前市面上有台式及电子式等多种血压计，应在医生的指导下学会如何正确测量血压，一旦发现患高血压，应请医生帮助查找病因，制定降压措施，合理科学地服用降压药。

切忌血压不是降至越低越好，而是降至适宜的血压水平，不同年龄有不同的标准，可以向医生及有关人员请教，不可盲目地服药，否则，血压降至过低会引起脑血流灌注不足，造成缺血性中风。

2. 保持愉快、平静的心情，凡事不可暴喜暴怒，学会大度处事，不急不躁。

起居有时，睡眠充足，避免起居不定，睡眠过晚，造成生物钟紊乱，引起焦虑、失眠、血压升高，诱发中风。

平时要善于调节生活节奏，在紧张的工作之后应有娱乐休闲，参加各种文体活动，如听音乐、散步、郊游、打太极拳等。

根据个人爱好、年龄、体质、条件，选择相应的活动方式。

3. 控制食盐摄入量。

如果每日食盐摄入量在6g以下者，不易患高血压，若超过7g以上者，高血压的患病率明显升高。

所以说，食盐每日摄入5g者为最佳。

如何控制食盐摄入量呢？

应需注意以下几方面：（1）平时尽量少吃盐腌制品或含盐高的食物，如各种咸菜、咸鱼、咸肉、咸蛋、咸肠、豆酱、梅菜、黄油、奶油等。

（2）炒菜最后放盐，或炒菜适当用醋调味，即可减少盐量，又会丰富菜肴味道。

（3）为了使体内食盐尽快排泄掉，可食用冬瓜、西瓜等利尿食品，有一定降压效果。

4. 自制降压降血脂的饮品：（1）枣仁茶：炒枣仁（研碎）6g，茶叶3g。

每次上下午各1包，用开水冲服。

（2）芹菜山楂饮：芹菜200g，山楂15~30g。

煎汤饮用。

（3）西瓜香蕉饮：西瓜500g，香蕉1个。

榨汁后饮用。

（4）桑叶菊花茶：桑叶3g，菊花3g。

每日1包，开水冲服。

5. 降压枕：取用菊花1000g，川芎400g，丹皮200g，白芷200g。

混合后装入枕头中，供晚上睡眠用，半年后重新更新其中药物。

此枕有清肝凉血，活血醒脑。

降压安神之功效，可以预防中风。

6. 脚浴液：取桑枝15g，桑叶15g，茺蔚子15g。

三药混合后加水1500mL，用火煎至1000mL，待药液温度稍凉后可用于泡脚，泡脚为半小时，如药液凉了可重新加温再泡，泡后用温水洗脚，洗脚后立刻就寝，注意脚部保暖。

每晚1次。

此方长期使用，有清热降压作用。

（二）减肥与降脂 肥胖与血脂过高，容易引起高血压、动脉硬化、糖尿病等多种疾病，进而导致中风。

因此，注意减肥和降血脂对预防中风是重要一环。

减肥与降脂的主要方法是节制饮食和增加运动量。

但需要有决心、有毅力，长期坚持，方可见效。

饮食要控制食量，也应注意食物结构，以少荤多素、少精多粗为宜。

<<常见神经疾病的防治与食疗>>

现介绍如下几种减肥降脂饮食： 1. 减肥粥：赤小豆100g，生山楂15g，大枣5枚。煮粥食用。

经常服用，约1个月左右即可见效。

有一定的降压、减肥、利尿、降脂作用。

2. 绿豆海带汤：绿豆100g，海带100g。

煮粥食用，每日1剂。

常服可减肥，降脂。

3. 玉米须饮：玉米须适量，用开水冲泡代茶饮。

有降压、减肥、预防中风之效。

4. 乌龙消脂茶：乌龙茶3g，槐角18g，何首乌3g，冬瓜皮18g，山楂肉15g。

先将槐角、何首乌、冬瓜皮、山楂肉等共煎，去渣，以其汤冲泡乌龙茶，代茶饮。

有减肥功效。

第八章脑血管意外 脑血管意外是指脑血管疾病，也叫中风、脑卒中。

脑血管疾病、恶性肿瘤、心血管疾病是当今人类死亡率最高的疾病。

其中脑血管疾病发病率、死亡率、致残率最高。

而且有发病增高的趋势，年龄偏小的倾向，应引起全人类的关注。

脑血管意外大多数是由脑动脉粥样硬化和高血压病发展而来的。

它包括以下几个主要类型： 1. 脑供血不足：如短暂性脑缺血发作、高血压脑病。

2. 脑梗死：如脑血栓形成、脑栓塞。

3. 脑出血：如高血压性脑出血、蛛网膜下腔出血。

4. 脑动静脉血管畸形：可以引起梗塞或出血。

脑血管意外临床特点是发病急骤，数分钟、数小时即达高峰，病情变化迅速，后果严重，死亡率和伤残率很高。

脑血管意外最常见的原因是：脑动脉硬化症、高血压病、心脏病、血液病、脑动脉瘤、动静脉畸形、肿瘤、外伤等。

脑血管意外的危险因素：是指与脑血管病的发病有密切关系的因素，这些危险因素促使脑血管意外的发生，故近年来倍受人们的重视。

有如下几方面因素： 1. 年龄：脑血管意外的发病率、患病率、死亡率均随着年龄增长而增高，尤其是55~75岁之间年龄段更加明显。

2. 家族史：即指父母有脑血管意外者与没有者比较，有明显的发病率和患病率，约为没有者的4倍。

3. 高血压或低血压。

4. 糖尿病。

5. 高胆固醇血症、高脂血症。

6. 吸烟与酗酒。

7. 肥胖。

8. 饮食因素如食盐过多，食过多动物油或肉类等。

9. 心脏病。

10. 其他：如口服避孕药等。

以上的危险因素可诱发或促发脑血管意外，同时也加重病情，故预防危险因素可以减少脑血管意外的发生。

从中也可看出有的因素是可以自行调节的。

如吸烟、酗酒、肥胖、饮食因素等。

脑血管意外属一大类疾病。

临床上因发病的病理及治疗原则等不同，分别诊断为：脑出血；脑血栓形成；脑栓塞；蛛网膜下腔出血。

现分别介绍如下。

<<常见神经疾病的防治与食疗>>

一、脑血栓形成 脑血栓形成是脑血管意外中最常见的疾病之一，约占75%~80%，属于缺血性脑血管意外，中医叫做“中风”，俗称“半身不遂”。

.....

<<常见神经疾病的防治与食疗>>

媒体关注与评论

前言当今人类社会科技进步、经济发展，促使了人们生活水平的提高，在饮食结构和生活方式改变的同时，神经系统疾病的患病率、发病率也与日俱增，这与人类社会发展的副产品息息相关：生态环境被破坏、污染，生存竞争激烈，精神紧张、压力大等。

在诸多神经科疾病中，脑血管疾病已越居人类三大致死性疾病之一。

该系列疾病，因其致残、致死率高、危害性大，侵袭的人群不仅限于老年人，也正向低龄化发展，已成为损害中壮年劳动人口的常见病。

对神经系统疾病的预防和治疗，应当引起全社会的高度重视。

为此，作者选择神经科常见病、多发病，按其发病原因、临床表现、发病特点、辅助检查、诊断方法、中医辨证、中西医结合治疗等方面加以介绍，并按国人的饮食特点，推荐相应疾病的饮食方法。使读者对神经系统主要疾病的预防、保健、诊断、治疗有一个清楚的认识。

在编写过程中，本着准确、清晰、通俗易懂、深入浅出、鲜明生动、可读性强等思路，既能让专业医师掌握诊断要领，便于治疗，又能让普通读者认识疾病，通过调整不良生活习惯，舒缓精神紧张因素，合理膳食，适当运动来预防发病，并在医生的指导下，对家中病人采用更加科学、合理的配合措施，使病人能在最短时间内得以康复。

多数神经科疾病的发病和影响因素是可以人为控制、干预的，治疗方法也是可以不断改进的，因此，不论普通民众还是专业医务人员，在神经科疾病的预防和治疗方面，应该是大有作为的。

<<常见神经疾病的防治与食疗>>

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>