

<<高血压自疗一本通>>

图书基本信息

书名：<<高血压自疗一本通>>

13位ISBN编号：9787538445343

10位ISBN编号：753844534X

出版时间：2010-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：曾强 主编

页数：189

字数：120000

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>

<<高血压自疗一本通>>

内容概要

本书用通俗、易懂的语言，告诉高血压患者如何在家自我护理。书中以图文形式深入浅出地阐释高血压发病原理，并揭开我们日常生活中自以为是的护理误区，让您知己知彼、有的放矢的调理身体，从而起到事半功倍的效果。同时，本书还给出了日常饮食调理、科学用药、运动降压和中医按摩、刮痧等全面的降压、稳压方案。

另外，高血压也会引发一些诸如冠心病、脑卒中等比较严重的并发症，远离并发症防治最关键，本书就给出了防治高血压并发症的权威方案，帮您真正做到防患于未然。

<<高血压自疗一本通>>

作者简介

曾强，医学博士、教授、博士生导师，中国人民解放军总医院健康体检中心主任，中国人民解放军总医院亚健康研究所副所长，中华医学会健康管理学分会常委，中华中医药学会亚健康分会副主任委员，世界中医药联合会亚健康专业委员会副会长，北京医学会健康管理学专业委员会副

<<高血压自疗一本通>>

书籍目录

第一章 血压为什么高 遭遇认识误区 什么是高血压 什么引起了高血压 图解高血压发病机理 常见症状有哪些 没有症状也可个白 高血压的信号灯 高血压“看中”了哪些人 舒张压、收缩压同时看 当心高血压危象 血压高危区第二章 医院检查知多少 遭遇检查误区 早检查，早发现，早治疗 定期体检很重要 做好准备上医院 清楚检查项目，看懂检查单第三章 这样吃，血压稳 遭遇饮食误区 膳食均衡，血压才能降 营养美味烹饪法 养成一生的饮食好习惯 低盐、低脂是首要目标 适当补充优质蛋白质 膳食纤维，保护心血管的大功臣 首当其冲要补钾 钙和镁，保护血管的好兄弟 有效降压的小能手 正反论证喝咖啡 喝茶有好处 16种降压食物第四章 科学用药 遭遇吃药误区 细数常见降压药 找准吃药的时间 降压药的联合使用 小心与其他药物合用 夜晚用药的疑虑 中医的辩证治疗 8种降压中药材 9种中医降压方第五章 居家护理是保障 遭遇护理误区 急救知识一点通 自测血压好处多 如何在家中自测血压 自测血压注意什么 评说常用血压计 如何选购血压计 随时随地手指操 简单按摩大功效 简单刮痧大功效 血液循环从脚开始 运动，最省钱的降压药 走出健康来 精神抖擞打太极 多种运动让身体动起来 运动也要有章可循第六章 血压与日常生活息息相关 遭遇生活误区 清晨谨防高血压 好睡眠助降压 关注天气，关注血压 四季养生法 戒烟限酒，势在必行 隐藏在卫生间里的危险 洗澡，莫让享受变烦恼 开口笑一笑，血压降一降 身心愉快的慢生活第七章 并发症，防治结合是关键 遭遇防治误区 最爱和高血脂做伴 疏通血管，预防冠心病 脑卒中重在预防 高血糖、高血压的双重危险 用吃调理高尿酸血症 呵护好肾 放松“劳累”的心 和体重斤斤计较第八章 不同人群，不同对待 老年人易得高血压 中年人放松身心是关键 妊娠高血压危害不一般 预防从孩子抓起附录 日常运动热量消耗表 居民膳食营养摄入参考量 推荐菜谱

<<高血压自疗一本通>>

章节摘录

插图：1.得高血压很久了，让血压降到120／80毫米汞柱以下，是不可能的。

解读：高血压患者与医生密切配合，合理用药，再加上自我监控好血压、调整好饮食、经常锻炼、保持心情舒畅等各方面从旁协助，大部分高血压患者是可以把血压降到理想水平的。

一些没有把血压降下来的患者，常常是因为有不良生活习惯、情绪不稳定或者肾功能减退。

2.高血压是遗传造成的。

解读：得高血压虽然与遗传因素有关，但是，父母亲双方均是高血压患者，子女并非一定也是。

高血压的发生与不健康的生活方式有很大关系，比如嗜酒、爱吃味重的食物、长期精神紧张等。

生活饮食习惯持续保持良好，发生高血压的几率就会很低；反之，高血压则会主动找上门来。

3.因为没有症状，所以不吃降压药。

解读：症状多少不一定能反映高血压的程度。

一般来说，大约有50%的早期高血压病人可以完全没有任何症状，但没有症状的高血压患者通常血压升高得缓慢而持久，患者对血压升高已不敏感，易被疏忽。

因此，只要诊断患有高血压病，都应该进行认真地治疗。

4.血压降到140／90毫米汞柱就可以了。

解读：研究表明，当血压在115／75毫米汞柱以上时，每升高20／10毫米汞柱，心血管疾病的危险性仍然会增加一倍。

而140／90毫米汞柱的范围仍属于高血压，所以血压控制在140／90毫米汞柱并不理想，理想的血压水平应在120／80毫米汞柱以下。

<<高血压自疗一本通>>

媒体关注与评论

按照这本书的指导来吃饭、做运动、就诊……可以更好、更快地调理血压。

——《生命时报》“爱护心脏版”编辑 杨立春如果你体重超标，如果你压力过大，如果你有吸烟、嗜酒等不良生活习惯，如果你恰好还有高血压家族病史，那么这本书就是帮你解决这些问题，远离高血压的必备手册！

——《健康时报》“心脑血管版”编辑 许晓华

<<高血压自疗一本通>>

编辑推荐

《高血压自疗一本通》由中华医学会权威专家倾力指导。

<<高血压自疗一本通>>

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>