第一图书网, tushu007.com

<<冠心病居家调养自疗金典>>

图书基本信息

书名：<<冠心病居家调养自疗金典>>

13位ISBN编号：9787543650442

10位ISBN编号：7543650444

出版时间：2009-11

出版时间：青岛

作者：胡大一 编

页数：325

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

冠心病是常见的、可致残或致命的严重疾病，是目前全球最常见的一种心脏疾病。
世界卫生组织（WorId HeaIth Organization，WHO）2002年报告，全世界1700万人死于以心肌梗死和脑卒中为主要表现的心血管疾病，这就是说全球所有死亡病例中，每三个就有一个是冠心病患者。
这个数字在2020年左右将剧增至2500万。
近年来，我国冠心病的发病人数也呈上升趋势，并且患病年龄趋于年轻化。
目前，我国因心脑血管病所致死亡者占总死亡人数的45%左右，每年超过100万人死于冠心病，以北京为例，从20世纪80年代中,~J21世纪初期的十五年问，死亡人数就翻了一番，其中35～44岁的中青年死亡人数增加了近两倍。
心血管疾病可防、可控、可救，2004年有中国参与、包括7000中国人作为研究对象的世界52个国家的合作研究显示，9项因素可预测90%的心肌梗死，104"心肌梗死患者9个可预测！
这9项因素是高血脂、高血压、吸烟、糖尿病、缺乏运动、饮食缺乏蔬果、紧张、腹型肥胖、大量饮酒，这些因素多可通过改变习惯、药物治疗等方式加以调节和控制。

内容概要

本书由权威心脑血管专家教您糖尿病的饮食疗法、运动疗法等生活调养术及简便操作的中医疗法。
专家门诊连线从饮食调理、运动锻炼、正确用药、心理调适等方面为您解疑答惑。

作者简介

胡大一，主任医师、教授、士生导师，享受政府特殊津贴。

1970年毕业于北京医学院医疗系，1985～1987年在美国纽约州立大学医学院和芝加哥伊利诺大学医学院研修。
现任首都医科大学心血管疾病研究所所长，北京大学人民医院心血管疾病研究所所长、心内利，主任，北京同

<<冠心病居家调养自疗金典>>

书籍目录

一 认识冠心病 冠心病是怎样形成的　冠心病发生的原因　冠心病的发病部位　冠状动脉为什么会狭窄和闭塞 什么人易患冠心病　容易患冠心病的人群有哪些　体重指数的计算 冠心病的类型　冠心病的类型　心绞痛的分类　劳力型心绞痛严重性的分级 冠心病的常见症状　冠心病的常见症状　心绞痛症状是怎样产生的 诊断冠心病需要做哪些检查 冠心病常见的并发症有哪些二 如何预防冠心病 ……三 冠心病生活调养四 冠心病起居保健与护理五 冠心病中医疗法六 特殊冠心病患者预防与保健七 专家门诊连线

章节摘录

插图：高血压、冠心病（心绞痛、心肌梗死、心律失常、心力衰竭、心脏骤停）和脑卒中（脑梗塞、脑出血）已对人们的健康造成了严重威胁。
高血压最多见，又是冠心病和脑卒中的重要发病因素，所以防治心血管病要从控制高血压人手。
定期测量血压，保持血压正常正常收缩压低于140毫米汞柱，青年不高于130毫米汞柱，老年人上限可为150毫米汞柱，舒张压低于90毫米汞柱。
35岁以上成年人至少每年量一次血压，凡是从未量过血压的成年人，都要及时测量。
发现高血压要积极治疗并长期控制。
对没有高血压家族史的人，从40岁起应定期测量血压，很多高血压病人可维持10～20年无症状，但是一旦发现却已是II期以上。
对有高血压家族病史的人，从儿童期就应定期检查血压。
正常儿童的收缩压=年龄×2+80毫米汞柱，舒张压为收缩压的2，3。
3／5，学龄儿童正常最高值为120／80毫米汞柱。
限盐世界卫生组织规定每人每天的食盐摄入量不超过5克，这对预防高血压有很好的作用。
戒烟吸烟能升高血压，加快心跳，并且香烟中的尼古丁能使小动脉持续收缩，导致动脉硬化，形成持久性高血压。
保持体重正常正常体重（公斤数）=身高（厘米）一105。
体重超过正常体重的10％为超重，超过20％为肥胖，必须逐步减肥。
控制高糖、高脂食物，少食多餐，积极锻炼身体是控制体重的主要方法。

编辑推荐

《冠心病居家调养自疗金典(修订版)》：近年来，我国冠心病的发病人数呈上升趋势，并且患病年龄趋于年轻化，目前，我国因心脑血管病所致死亡者约占总死亡人数的45%，每年超过100万人死于冠心病，以北京为例，从20世纪80年代中期到21世纪初期的十五年间，死亡人数就翻了一番，其中35～44岁的中青年死亡人数增加了近两倍。

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