

<<健康大字报系列>>

图书基本信息

书名：<<健康大字报系列>>

13位ISBN编号：9787802499386

10位ISBN编号：7802499380

出版时间：2011-10

出版单位：中华工商联合出版社有限责任公司

作者：李春昌

页数：178

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>

<<健康大字报系列>>

内容概要

本书内容简介：活学活用，简便易行，发病机理、用药方法深入讲解，运动疗法、饮食起居、心理照顾面面俱到，详解41种养生食材的食用方法，91道养生菜谱的制作方法，一本在手健康无忧。

<<健康大字报系列>>

作者简介

李春昌，主任医师教授，国家医学考试中心命题委员，国家教育部专家评价组组长，中国医学教育学会教育管理分会，副理事长，中国农村卫生协会基层医学教育，专业委员会副主任委员，

早年毕业于中国医科大学，后进入吉林大学第三临床医院从事临床工作，在40年的临床和教学工作中积累了丰富的经验、

主编《赤脚医生教材》《老年保健学》《点击临床思维》《全科医学概论》《临床医学问答》《循证识病速查手册》等医学专业书籍12册；参加编写《医学教育管理》《医学教育学》等医学教育专业书籍6册；发表论文30余篇

现致力于医学临床与教学管理的研究及大众健康知识的科普工作。

<<健康大字报系列>>

书籍目录

第一章 高血压病的基础知识

1. 血压与理想血压
2. 什么是收缩压什么是舒张压
3. 什么是脉压和平均动脉压
4. 血压的调节机制
5. 血压升高到多少需要注意
6. 高血压病的种类
7. 继发性高血压的分类
8. 高血压的并发症及其他相关疾病的预防
9. 高血压病的诊断根据是什么
10. 高血压病人要做哪些常规检查

第二章 西医治疗高血压病的方法

1. 从西医角度看高血压病的致病因素
2. 高血压病的发病机制
3. 西医治疗高血压病的原则
4. 使用降压药的意义
5. 降压药的使用原则
6. 降压药的种类、疗效及副作用
7. 关于单药治疗和小剂量原则
8. 降压西药配伍禁忌
9. 降压药物的不良反应及使用时的注意事项
10. 儿童高血压病的表现和检查
11. 儿童高血压病的治疗
12. 老年高血压病人的降压目标及注意事项
13. 肝肾功能不好的病人能服用降压药物吗
14. 高血压并发症的药物治疗

第三章 中医解读高血压病

1. 中医对高血压病的认识
2. 高血压病的中医辨证分型
3. 中医解读高血压病并发症
4. 减缓高血压病及其并发症的针灸治疗
5. 减缓高血压病及其并发症的推拿治疗
6. 高血压病的中医常用药方
7. 高血压病的中医特色治疗

第四章 高血压病的运动疗法

1. 关于运动与高血压的关系
2. 运动降压的原理
3. 采用运动疗法的注意事项
4. 运动疗法的适应证和禁忌证
5. 高血压病人参加运动前的评估
6. 适合高血压病人的运动
7. 几种防治高血压病较为有效的方法
8. 运动时间的选择
9. 运动强度的选择
10. 运动计划示例及注意事项

<<健康大字报系列>>

第五章 高血压病的饮食疗法

1. 导致血压升高的饮食习惯大检查
2. 高血压病人的基本饮食原则
3. 控制盐分消除肥胖是降压的关键
4. 积极摄入有降压功效的钾
5. 应摄入的脂类和避免摄入的脂类
6. 摄入利于降低胆固醇值的膳食纤维
7. 高血压病人应该积极摄取的食物

第六章 高血压病人的生活保健

1. 良好精神状态
2. 宽松的衣着
3. 充足的睡眠
4. 小心如厕
5. 洗漱、沐浴
6. 清淡饮茶
7. 自制降压茶
8. 限制饮酒
9. 戒烟
10. 避免过久直立
11. 正确看待性生活
12. 春季保健
13. 夏季保健
14. 秋季保健
15. 冬季保健
16. 舒适的居室环境

附录 适合高血压病人的药膳与食疗食谱

<<健康大字报系列>>

章节摘录

一般来说，我们每天的血压水平是规律波动的：24小时内有两个血压高峰时间，即6～10时和16～20时（所谓的“勺形曲线”）。

在这两个高峰前半小时服药，降压作用就会比较好。

但也有一些特殊情况，比如有些病人凌晨血压升高，那么就需要在睡前加服药一次。

但是，大部分人夜间入睡时，血压比白天下降20%左右，故睡前服用降压药，容易导致血压大幅度下降，造成心、脑、肾等的器官供血不足，所以睡前是否用药一定要在血压监测的基础上咨询医生。

降压药需要调整剂量或换药吗 我们的血压会受到诸如饮食起居、工作环境、人际交往等各个方面因素的影响，比如工作忙碌、情绪激动、气候变冷，甚至有时候食用较多的动物脂肪都会促使血压升高。

既然血压发生变化，药物自然要进行调整，但这并不是说要随时、随意地调整。

一般的“老病人”，在长期的用药过程中，同时在医生的指导下，摸索出了适合自己的一套调整的策略，但对于“新病人”或者病情变化较大的情况，还是要及时就医，请医生制订方案。

但切记不可随意停药，尤其是有些病人在取得较好的降压疗效后，就开始麻痹大意，既不经常监测血压，也常常漏服降压药；更有甚者，在规律用药后停药数天，发现血压依旧正常，就主观地认为自己“痊愈”了，实际上，这只是降压药在体内尚未代谢完而产生的“后续效应”而已，一旦降压作用消失，血压又会飙升，因此千万不可随意停药。

降压药换药的问题也是大家经常议论的焦点。

总的来说，降压药虽然种类繁多，但医生一般会根据不同种类降压药的特性和自己的临床经验为你选择最优的个体优化治疗方案。

有些病人担心长期服用降压药会像抗生素一样对降压药产生“抗药性”，时间久了开始忧心忡忡。

其实完全不必这么想，高血压本身就是一个长期治疗的过程，只要是在医生指导下用药，还是相对安全的。

.....

<<健康大字报系列>>

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>