

<<定本高血压家庭自疗康复百科>>

图书基本信息

书名：<<定本高血压家庭自疗康复百科>>

13位ISBN编号：9787501973484

10位ISBN编号：7501973482

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：龚仆

页数：254

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>

## <<定本高血压家庭自疗康复百科>>

### 内容概要

最实用的家庭保健百科全书： 一看就懂，一懂就用，一用就灵，一生受益。

饮食降压全接触：高血压饮食知多少，美味又家常的29种降压食材，不可不知的16大降压营养素，易学易做的29道特效降压药膳..... 高血压用药细节：高血压用药原则，高血压用药应引起注意的问题，高血压患者用药要学会精打细算..... 运动降压无处不在：高血压患者的有氧运动处方，日常降压小动作，伸展运动降血压，推荐6个伸展运动.....

#### 作者简介

龚仆，北京大医康民中医药研究院院长、教授，中华中医药学会会员，中国营养学会会员。

## <<定本高血压家庭自疗康复百科>>

### 书籍目录

测一测你是否患有高血压 测一测你患高血压的概率有多大 得知血压过高时该怎么办 第一章 高血压本质知多少 血压不可少, 血压不可高 高血压的症状 高血压的类型及分期 高血压的危险因素 高血压患者应进行哪些检查 注意谨防高血压并发症 高血压疑问解析 关注女性更年期高血压与妊娠期高血压 尽量避免导致血压上升的动作 第二章 饮食降压全接触 高血压饮食知多少 高血压饮食6大原则 养成降低血压的饮食习惯 常见食材降压饮食法 饮水也能降血压 糖尿病性高血压及肥胖型高血压的饮食经. 美味又家常的29种降压食材 不可不知的16大降压营养素 易学易做的29道特效降压药膳 简单方便的20道降压汤饮粥膳 疗效显著的29道果蔬降压饮品 第三章 高血压用药细节 高血压用药原则 高血压患者需在医生指导下用药 高血压用药应引起注意的问题 把握好用药时间——平稳降压的关键 高血压患者应如何自我调整用药 高血压患者用药要学会精打细算 抗高血压药物的选择 第四章 高血压汉方自助疗法 中医对高血压的认识 中医诊断常识 中医治疗方法 以辩证法破解病因 以疏导代替压抑 中医高血压分型 肝阳上亢 阴虚阳亢 肝肾阴虚 阴阳两虚 痰湿阻逆 冲任失调 气虚 汉方疗法常识 中药的性味归经 中药的药性 ..... 第五章 防治高血压的中医疗法 第六章 运动降压无处不在 第七章 远离高血压的健康生活方式 第八章 高血压心理与其他疗法 第九章 高血压急救与自我监测

## 章节摘录

插图：高血压的类型高血压分为原发性高血压（原因不明确）和继发性高血压（原因明确）两种类型。

。血流量的增加和血管阻力这两个主因中，只要出现其中任何一项，血压就会上升，形成高血压。

什么是原发性高血压原发性高血压是一种独立的疾病，目前发病机理尚未完全明了，在排除了其他疾病导致的高血压后才能诊断为原发性高血压（高血压）。

其临床上主要表现为动脉血压的升高，占高血压患者人群的90%左右。

动脉血压的升高主要是因外周小动脉阻力增高所致，同时有不同程度的血容量和心输出量的增加。

晚期常导致心、脑、肾等器官受累发生高血压、心脏病、心力衰竭、肾功能障碍、脑出血等严重并发症。

原发性高血压的治疗主要是降低血压，同时防止并发症的发生。

原发性高血压患者致死原因为脑血管意外、心血管意外和肾功能不全。

在我国，脑血管意外较为多见，心力衰竭和尿毒症次之；而欧美国家，心力衰竭较为多见，脑血管意外和尿毒症次之。

什么是继发性高血压在高血压中有10%左右属于继发性高血压（又称症状性高血压）。

所谓继发性高血压，就是说，发生高血压的原因“有据可查”，血压增高只是它的一个比较突出的症状。

这个“有据”即发生高血压的原因是身体内的其他疾病所致，但如果我们不去细细追查，就会把这个“高血压”的表现看成是一个既是病因又是症状的独立疾病而忽略了追根溯源。

这样，就容易把一些可以查到引起高血压的确切原因，同时也能给予有效地治疗的继发性高血压给放过了。

引发继发性高血压的原因引起继发性高血压的原发病，有些是可以治愈的，治愈以后，高血压的症状也会随之消失而恢复正常。

所以，如果患者出现了高血压，首先应该排除各种原因引起的继发性高血压，才能确诊为原发性高血压。

引起继发性高血压的原因有很多，主要有以下几种：肾脏疾病。

由肾实质病变，肾脏血管病变、尿路阻塞等引起。

## <<定本高血压家庭自疗康复百科>>

### 编辑推荐

《定本高血压家庭自疗康复百科(精装版)》是资深专家率专业团队为您奉献的常见病家庭自疗康复图文读本，权威资讯，海量图片，高端品质，带病也能快乐健康活到天年。  
自疗康复经典读本：为你详尽阐述高血压本质，让你真正了解什么是高血压，为你科学拟定防治高血压的应对措施与方案，帮你摆脱高血压及其并发症的困扰。  
健康就在自己手中——学做自己的康复理疗师国内著名医学保健专家精诚打造

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>