

<<专家帮你降血压>>

图书基本信息

书名：<<专家帮你降血压>>

13位ISBN编号：9787509142899

10位ISBN编号：750914289X

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医

作者：孙宁玲 编

页数：136

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>

## <<专家帮你降血压>>

### 内容概要

《中国高血压患者自我管理标准手册：专家帮你降血压（第2版）》讲述了如何采用简捷的方法对高血压的危险水平进行评估？

4级血压水平、6种危险因素、3种重要脏器损害、6类并存疾病指的是什么？

应对高血压行之有效的“三架马车”个体化治疗方案有哪些内容？

怎样合理控制脂类食物的质与量？

如何正确对心肌梗死和脑卒中患者进行家庭急救？

除了药物，还有其他的治疗方法吗？

阅读《中国高血压患者自我管理标准手册：专家帮你降血压（第2版）》，您将得到专家的详细解答

。

## <<专家帮你降血压>>

### 书籍目录

导读 对照4、6、3、6,您处在哪类危险水平病例1 血压正常高值病例2 1级高血压病例3 2级高血压病例4 高血压并发左心室肥大病例5 高血压合并2型糖尿病病例6 高血压合并代谢综合征病例7 高血压合并冠心病病例8 高血压并发脑卒中附录A 高血压患者自我管理监测表附录B 2005年《中国高血压指南》血压水平的定义与诊断分级标准附录C 高血压危险评估方法及步骤。  
附录D 高血压诊治流程附录E 抗高血压药物适用范围附录F 抗高血压药物的用法附录G 常用降血脂药。  
附录H 常用降糖药附录I 主要食物中胆固醇含量附录J 主要食物中膳食纤维含量

## <<专家帮你降血压>>

### 章节摘录

高血压并发左心室肥大若进一步发展,肥大的左室最终将失去代偿功能,出现充血性心力衰竭或心律失常。

因此,需要尽早地选择合适的降压药物进行治疗,逆转左心室肥大,降低心血管致残、致死性事件的风险。

通过对周先生进行高血压与左心室肥大的健康教育,帮助他分析自己的左心室肥大是如何发生的,从病因着手,避免心脏功能的进一步恶化,争取逆转左心室肥大。

第二驾马车:生活方式调整——个性化的运动处方 持续的运动习惯,具有减轻体重、增加抗高血压药物的降压效果、促进血液循环等诸多益处。

对于高血压患者来说,运动是经济又实用的良方。

但是高血压并发左心室肥大的患者,由于心脏功能受到影响,必须根据他们的个体情况,制定个性化的运动方案,选择适合自己的运动方式,既有助于改善血压又能避免加重心脏的负担。

第三驾马车:药物治疗——保护心脏功能、逆转左心室肥大 应强调的是,高血压并发左心室肥大是可以通过治疗获得逆转(也就是消除、改善)的关键是及时、有效地控制高血压。

值得注意的是,逆转左心室肥大需要较长的时间。

研究显示,多数患者在血压降至最低水平后1年,左心室肥大才开始逐渐逆转。

因此患者应坚定信心,建立健康的生活方式,避免和消除各种影响血压的不利因素,并坚持药物治疗,定期接受随访检查。

<<专家帮你降血压>>

编辑推荐

位专家的健康忠告 了解危险分层驾驭“三驾马车” 帮助高血压患者享受健康生活 中  
国医师协会高血压专业委员会、中国高血压联盟、中国医师协会营养医师专业委员会联合推荐。

<<专家帮你降血压>>

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>