

<<名医与您面对面丛书>>

图书基本信息

书名：<<名医与您面对面丛书>>

13位ISBN编号：9787533746353

10位ISBN编号：753374635X

出版时间：2010-5

出版时间：安徽科技

作者：项志敏

页数：196

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

人年轻时为工作，为了发展，往往忽略了自己的健康，而一旦进入中年，某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等病情就逐渐表现出来；加上此时人的生理功能由盛转衰，生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等下降，以及各种不良的生活习惯与饮食习惯，从而引发多种疾病，如高血压病、高脂血症等。

近年来，我国的高血压患病率不断升高，1958-1959年，15岁以上人群高血压患病率为5.11%；1979-1980年，患病率为7.73%；1991年，患病率为11.26%；2002年，15岁以上人群患病率为18.8%。从这4次全国高血压普查结果看，我国成人高血压患病率上升速度相当快。

如按2002年高血压患病率估算，全国人群中至少有高血压患者1.6亿人，到2008年估计约2亿人。

它意味着平均每4个家庭就有一位高血压患者，这说明高血压已成为我国一个重大的社会问题。

同时查发现，我国血脂异常的患病人数，至今已达2亿，特别是35岁以上的人群，约有2500万人同时患有高血压病和高脂血症。

同时，我国每年有250万~300万人死于心血管病，这类疾病已成为我国城市和农村人群的主要死亡原因。

所以，成年人特别是中老年人，对此一定要高度关注，不要小看了高血压、高血脂。

无病早防，防患于未然；有病早治，亡羊补牢未为晚。

高血压、高血脂防病与治疗关键是“早”。

我们在认识它们病因与危害的同时，一定要了解怎样防范；如果已经知道自己有这样的病，那就想办法去治疗与保养。

面对高血压、高血脂这两个健康的“沉默杀手”，我们应保持清醒的认识。

要树立健康的饮食观念，合理安排自己的生活方式，改善饮食结构，改变吸烟、酗酒、熬夜、长时间打牌、看电视等久坐不运动的不良生活习惯。

在积极参与防病、治病的同时，用科学的态度和乐观的精神同疾病进行顽强的斗争。

听从医嘱，采取科学的治疗措施，适当地锻炼身体，就一定能战胜病魔，远离病痛，健康快乐地生活下去。

<<名医与您面对面丛书>>

内容概要

人年轻时为工作，为了发展，往往忽略了自己的健康，而一旦进入中年，某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等病情就逐渐表现出来；加上此时人的生理功能由盛转衰，生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等下降，以及各种不良的生活习惯与饮食习惯，从而引发多种疾病，如高血压病、高脂血症等。

## 作者简介

项志敏，北京阜外心血管病医院教授，博士，硕士生导师，卫生部心血管药物临床研究实验室学术带头人，北京高血压防治学会常务理事。

主要从事冠心病、高血压、高血脂及临床药理研究和心血管内科临床工作。

发表论文共136篇。

参加《心脏——从基础到临床》等专著编写5部，主编《血脂异常的治疗》。

现为《中国医刊》《中国临床医生》《中国介入心脏病学》《中国医药导刊》和《中华老年心脑血管病》杂志编委。

《中国循环》等杂志的特约审稿人。

热心参加科普健康教育及促进活动并在各地进行科普宣讲。

先后在《健康报》《医学论坛报》及《中华医学信息导报》等发表医学进展或科普论文40余篇。

书籍目录

PART1 高血压、高血脂：隐藏在生命背后的“无声杀手”随着人们生活水平的提高，越来越多的人患上了高血压、高血脂等“文明病”。

血液是身体的运输系统。

或许高血压、高血脂本身并不可怕，可怕的是随之而来的危害。

所以有人说：高血压、高血脂是隐藏在生命背后的“无声杀手”。

健康测试：你有患高血压病的内忧吗？

血压是什么？

你知道正常血压的范围是多少吗？

血压家庭测量法血脂包括哪些指标？

你在高血压病易患人群中吗？

血压一天有何变化？

高血压有哪些类型？

高血压病防治误区知多少？

高血脂容易“青睐”哪些人？

高血压病、高脂血症分类早知道高血压病、高脂血症容易导致哪些病症？

PART2 揭开高血压、高血脂的真相高血压病、高脂血症是最常见的心血管疾病之一，由其引发的心脑血管疾病的病死率已位居所有疾病的第一位。

在这里，我们为你揭开高血压、高血脂的真相……健康测试：高脂血症的自我检测高血压病因，你知道多少？

哪些因素易导致高脂血症？

高血压病有什么症状？

高脂血症有这些症状时一定要注意体重与高血压病、高脂血症有什么关系吗？

年轻人易患高脂血症吗？

高血压病也流行血脂测定要注意高血压与缺钙也有关老年高血压有哪些特点？

PART3 高血压、高血脂的防治与急救措施据一项调查显示，中国有近30%的被调查者存在较高的心血管疾病风险。

事实上，研究分析，很多心血管病是可以控制的，如高血压病、高脂血症、糖尿病等。

不可控制的危险因素仅占这类疾病的20%，因此。

科学的防治方法能有效降低高血压、高血脂带来的危险。

健康测试：你的血脂高吗？

如何预防高血压病、高脂血症？

维生素也能预防高血压病、高脂血症高血压病的治疗原则是什么？

高血压急症如何自救？

治疗高脂血症，营养素必不可少高血压病需要长期治疗高脂血症的合理治疗降血脂贵在坚持降压药的类型降压药的选择原则急症选药需个体化警惕降压药的不良反应高脂血症防治要注意五大误区常用复方降压片的服用方法怎样应对老年高脂血症？

PART4 避免高血压、高血脂，从生活中做起高血压、高血脂疾病的形成有两方面因素：一方面是遗传因素，另一方面是环境因素。

由此看来。

每个人都是高血压、高血脂的“候选人”。

反过来。

每个人也都可以主动截断那些导致高血压、高血脂的危险因子。

这些做法并不昂贵。

也不难实现，只要你愿意养成良好的生活习惯。

就可以预防、缓解这些疾病。

健康测试：你有哪些少为人知的不健康生活习惯？

生活环境要安静高血压、高脂血症患者宜遵守的生物钟高血压、高脂血症患者睡眠三大注意事项高血压、高脂血症患者“方便”的注意事项高血压、高脂血症患者洗澡六不要这些动作很危险高血压、高脂血症患者生活忌讳高血压、高脂血症患者应注意气候变化高血压、高脂血症患者外出必知十大纪律高血压病和高脂血症并存时怎么办？

漫谈夏季降压降脂法冬季降压降脂自我护理要诀PART5 吃走高血压、高血脂古语有训“药食同源”，人们也有“民以食为天”的说法，可见正确合理的饮食，不仅可以提供维持人体生命的必需物质，而且对疾病的康复也有极大的促进作用。

所以高血压、高脂血症患者可以用科学的饮食方法和正确的生活方式配合治疗。

健康测试：你的饮食习惯恰当吗？

高血压、高脂血症患者的饮食选择要点一个平衡，五个原则高血压、高脂血症患者应补充矿物质...

...PART6 高血压、高脂血症患者饮食的五大禁忌PART7 每天好心情，远离高血压·高血脂PART8 中医调养与保健，健康在身边

## 章节摘录

插图：高血压病防治误区知多少？

高血压病是我国的常见病、多发病，是目前造成人类心脑血管疾病死亡的主要原因之一。

但是很多人对此病了解不多，甚至还存在以下的一些认识误区：1.未弄清是否真是高血压病高血压与高血压病不等同，但是在生活中，很多人把高血压当做高血压病。

其实高血压仅是一种临床征象，正常人在剧烈运动、情绪激动、大量吸烟或应用某些药物之后，血压(尤其是收缩压)都可能增高。

所以，偶尔发现一次血压增高并不一定就是高血压病。

如果连续3次非同日同时测得的血压水平都超过正常范围，达到或超过140/90毫米汞柱，就可以确认为高血压病。

2.选择的降压药有问题一般来说，低位的高血压病要先进行非药物治疗。

非药物治疗3~6个月仍不见效，才可考虑药物治疗。

高血压病的治疗原则最重要的有两条：个体化和坚持用药。

但目前，市场治疗高血压病的药物很多，很多人不是根据医嘱服药，而是自己买药。

事实上，患者如何服药，应由医生根据患者病情及治疗反应进行综合考虑。

此外，还要注意的，多数降压药必须服用一段时间后，才能出现较为稳定的降压作用。

有些人吃一次或几次降压药未见效果，便马上换药，或随意加品种、加量。

这是错误的，这样做不但血压控制不好，还会引起许多副作用。

3.不能坚持长期服药治疗有些高血压患者认为，只要把血压降下来就可以了，就不用再服药了，血压升高了再服药。

事实上，此病的治疗，一定要坚持长期服药。

要知道，有许多患者血压降下来了，不服用又会升上去，患者的心、脑、肾病变发生率远高于正常人。

。

为什么呢？

原因就在于血压没有持续平稳地降到目标血压。

4.不用药亦可降压近年来，市场上有不少保健品及降压器具，如降压表、降压帽、鞋垫等，这些产品的广告做得非常好，但其功能远没有广告中宣传得那样好。

因而，对绝大多数高血压患者来说，降压药治疗是最有效、最有益的选择，不用药而用保健品及降压器具治疗，是不明智的一种选择。

5.服用降压药时间有问题患者选择服药时间很重要，应在自己的血压达到高峰之前1~2小时服药。

很多人总是在睡前服用降压药，这是不对的。

事实上，降压药物的使用时间，应该根据血压动态监测的结果决定，如果是夜间血压高，要在晚上吃；如果是白天血压高，应该在早上吃；如果是凌晨血压高，就要使用长效降压药。

此外，也有一些人活动后心率加快，血压升高，所以他们都是白天血压高，如果这些人晚上用药，反而容易引起低血压，器官供血不足，甚至发生脑血栓、心绞痛、心肌梗死等。

因而，这些人最好是在白天服药。

6.忽视心理治疗高血压病是一种身心疾病，心理变化可明显影响血压的高低，心理障碍甚至可使降压药失灵。

精神负担过重，心情不愉快，对各种生活事件缺乏思想准备或不能正确对待；或过度疲劳，休息不好，睡眠不足，都可导致血压升高和影响服药效果。

而神经松弛、情绪安定具有良好的降压作用，所以高血压患者一定要保持平和的心态，要尽量排除不良心态的干扰和影响。

总之，高血压病防治中有很多误区，只有消除了这些误区，才有利于治疗。

专家提示许多高血压患者治病心切，喜欢作用快的降压药。

其实，多年的高血压应该缓慢、平衡地，并能在24小时都可降压。

因此，高血压患者应尽量用每日一次的长效降压药。

你知道吗？

防治高血压病从改变生活方式做起很多人认为高血压病就是血压高，认为用降压药把血压降下来就万事大吉了，这也是不少高血压患者容易走进的一个误区。

事实上，高血压病的发生与多方面的因素有关，包括遗传、膳食、肥胖、烟酒、精神心理因素等。

因此，高血压病的治疗也需要采取综合的手段。

在高血压病的防治过程中，最重要的是调整自己的行为模式，消除不良的生活方式及饮食习惯，这对高血压病的防治具有重要的作用。

合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是人类健康的四大基石。

编辑推荐

《知名专家细说:高血压、高血脂》：您是否有过“挂名医号难，名医指导更难”的抱怨？该丛书帮您把京城名医请回家，您来问，他来答，时刻给您的求医问药答疑解惑，为您的生命健康保驾护航！

全面科学地阐述如何战胜“高血压、高血脂”的实用手册。

保持健康科学的生活方式，是远离“高血压、高血脂”困扰的法宝。

北京昭光大众健康研究所是由国内著名医学及健康教育领域专家共同发起创建的民间学术性专业机构

。致力于开发和整合国内外健康教育和健康促进领域的专业资源，研究大众健康教育和传播的规律，开发大众喜闻乐见、便于接受、易于掌握的健康知识型产品和服务，推广科学健康的生活方式。

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>