

<<高血压病最佳保健方案>>

图书基本信息

书名：<<高血压病最佳保健方案>>

13位ISBN编号：9787539030432

10位ISBN编号：7539030437

出版时间：2007-4

出版时间：江西科学技术出版社

作者：刘平

页数：256

字数：155000

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>

## <<高血压病最佳保健方案>>

### 内容概要

据近年调查,我国高血压病发病率达11.26%,全国患病人数已达1亿人以上,60岁以上人群中40%以上的人患有高血压病。

高血压病及其并发症死亡率居心血管病之首,成为最常见的心血管多发病和难治病之一。

抵抗高血压病的侵袭,关键在于预防。

本书从高血压病生理、病理、治疗、用药、护理、运动、日常生活起居、心理预防、婚姻与性生活等方面为广大读者提供了有指导价值的防治知识,帮助读者纠正不健康的生活习惯,指导广大读者按科学的方法达到预防和治疗、控制高血压以及科学养生、保健长寿的目的。

本书可操作性强,高血压病患者和家属易掌握,因此,本书适合广大高血压病患者及家属阅读。

## <<高血压病最佳保健方案>>

### 书籍目录

- 一、概述 (一) 血压 1. 血压的形成 2. 血压的生理功能 3. 正常血压 4. 正常血压的生理性变化 5. 血压的测量 (二) 病因 1. 病因 2. 分类 3. 分期 (三) 高血压病的临床表现 1. 缓进型高血压病临床表现 2. 急进型高血压病临床表现 (四) 各项检查的临床意义 1. 血常规检查 2. 尿常规检查 3. 肾功能检查 4. 胸部X线检查 5. 心电图检查 6. 超声心动图检查 7. 眼底检查 8. 冷加压试验 9. 糖耐量、血糖和尿糖测定 10. 血脂检查 (五) 诊断 1. 成人高血压病诊断标准 2. 老年人高血压病诊断标准
- 二、药物保健方案 (一) 保健原则 (二) 常用药物 1. 利尿药物 2.  $\alpha$ -受体阻滞剂 3. 钙拮抗剂 4. 血管紧张素转换酶抑制剂 5.  $\beta$ -受体阻滞剂 6. 其他降压药物 (三) 新型降压药物 1. 缓释制剂 2. 控释制剂 3. 靶向制剂 (四) 用药注意事项 (五) 用药小常识
- 三、饮食保健方案 (一) 食疗原则 (二) 饮食宜忌 (三) 降压食物 (四) 饮食疗法 (五) 降压药膳 1. 肝阳上亢型药膳 2. 肝肾阴虚型药膳 3. 阴阳两虚型药膳 4. 阴虚阳亢型药膳 5. 痰湿中阻型药膳 6. 各型高血压病通用药膳 (六) 限制食盐 (七) 补充钙、钾 (八) 减少酒精摄入 (九) 食醋疗法 (十) 饮食保健小常识
- 四、日常生活起居保健方案 (一) 生活起居保健 (二) 睡眠保健 (三) 沐浴保健 1. 温 (热) 水浴 2. 冷水浴 3. 药物浴 (四) 二便保健 1. 大便 2. 小便 (五) 环境保健 1. 居室卫生 2. 周围环境 3. 避免噪音 4. 适应气温变化 (六) 戒烟 (七) 控制体重 (八) 生活保健小常识
- 五、运动保健方案 (一) 散步锻炼 (二) 慢跑锻炼 (三) 游泳锻炼 (四) 骑自行车锻炼 (五) 太极拳锻炼 (六) 气功锻炼 (七) 跳舞锻炼 (八) 健身球锻炼 (九) 登楼梯锻炼 (十) 练瑜伽功轻松降压 (十一) 运动保健小知识
- 六、预防保健方案 (一) 一级预防 (二) 二级预防 (三) 预防妊娠高血压综合征 (四) 预防儿童高血压 (五) 预防保健小常识
- 七、心理保健方案 (一) 健康心理状态 (二) 高血压病与心理紧张因素 (三) 高血压病自我心理调适 (四) 笑口常开降血压 (五) 调畅情志稳血压 (六) 调整心态 (七) 忌“七情”太过 (八) 不要生气 (九) 维护健康心理 (十) 制怒“十法” (十一) 幽默疗法 (十二) 音乐疗法 (十三) 书画疗法 (十四) 高血压心理障碍类型 (十五) 心理治疗方法 (十六) 搞好人际关系降血压
- 八、护理保健方案 (一) 一般护理 (二) 家庭护理 (三) 心理护理 1. 高血压病患者的心理特点 2. 高血压患者的心理护理 (四) 家庭护理保健小常识 1. 高血压病人护理得当可以长寿 2. 高血压病人发生中风的急救护理 3. 高血压脑出血恢复期家庭护理
- 九、婚育、性生活保健方案 (一) 性生活宜忌 (二) 性功能障碍的原因 (三) 结婚宜忌

<<高血压病最佳保健方案>>

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>