第一图书网, tushu007.com

<<高血压最佳生活方案>>

图书基本信息

书名：<<高血压最佳生活方案>>

13位ISBN编号：9787564019730

10位ISBN编号：7564019735

出版时间：2009-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：王桂娟

页数：221

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

第一图书网, tushu007.com

<<高血压最佳生活方案>>

前言

据有关部门统计，在我国35-74岁的人群中，高血压发病率高达27%左右，患者人数已达约1.3亿，同时发现高血压的发病年龄逐渐趋向年轻化。
高血压可引发心、脑、肾等器官的损伤，引起如脑卒中、心功能衰竭、肾功能衰竭等疾病，严重威胁人类的健康和生命。
因此，保护心、脑、肾等器官的健康已成为高血压治疗的最终目标。

据专家介绍，血压升高本身会对身体造成一些不良影响，但是更重要的是高血压会对心、脑、肾等身体的重要器官造成损害。
心、脑、肾等器官是高血压的损害对象，在医学上被称为高血压的靶器官。
高血压患者一旦出现这些靶器官的损害，就标志着高血压病正在发展。

现代医学认为高血压是一种身心疾病，高血压的治疗也开始由原来单纯的生物治疗医学模式向生物一心理一社会医学模式转变。
因此，高血压的治疗应该是综合性的康复医疗活动，包括健康生活方式的教育、危险因素的预防、不当行为方式的矫正、心理调节、运动疗法以及药物治疗等，所以，高血压病患者既不能完全拒绝服药，更不能只靠药物而忽略了其他诸多的有助y-康复的医疗活动。

第一图书网, tushu007.com

<<高血压最佳生活方案>>

内容概要

持久升高的血压对人体的损害是严重的。
高血压就像是一个“隐形杀手”，每时每刻都会无声地将“魔爪”伸向你的心脏：导致心痛、心肌梗塞、心力衰竭；伸向你的脑：导致短暂性脑缺血发作、脑出血、脑血栓形成；伸向你的肾：导致肾血管病、肾动脉硬化、肾功能衰竭；伸向你的动脉：导致阻塞性病变、主动脉瘤。若想斩断这只“魔爪”，保护你的心、脑、肾，获得高质量的生活，只有科学管理自己的生活并坚持在医生的指导下长期规律地服药，才能克敌制胜。

第一图书网, tushu007.com

<<高血压最佳生活方案>>

书籍目录

第一章 科学用药很重要怎样合理应用降压药选择降压药应注意什么为何要坚持长期用药降血压为何应联合用药为何降压药应从小剂量开始哪些药会引起血压升高血压骤升应如何用药常用中成药有几种为何应中西药合用为何要清晨醒后服药睡前服药有何危害高血压病人应如何自我调整降压药高血压病人病情轻时能停药吗血压一降能立即停药吗擅自停服降压药有何影响降压药使用不当有何危害不测血压用药可行吗廉价药能有效治疗高血压吗进口药、新药、高价药可信吗不求医，自行购药治疗可行吗为什么不能按经验或说明书服用降压药用兴趣治疗取代药物治疗可行吗长期服用一种类型的降压药疗效好吗长期服药而不定期复查血压正确吗服了降压药就能不做综合治疗吗如何合理服食西洋参长期服用阿司匹林有害吗患溃疡病的高血压病人为何不能服利血平为什么高血压病人忌服肾上腺皮质激素药为什么服用优降宁后不能用麻黄碱和饮啤酒速效伤风胶囊对高血压病人有何影响高血压病人使用维生素E应注意什么为什么服降压药时宜配维生素C或路丁为何高血压病人忌服避孕药第二章 你应该知道饿医学知识高血压与高血压病有何区别高血压病在中医中怎样分型高血压如何分类及分期新高血压诊断标准实施后，是否都要服药化学元素与高血压有什么关系什么是睡眠性高血压什么是体位性高血压贫血与高血压有什么关系高血压急性并发症与哪些因素有关血压骤降有何危害为什么高血压病人不可降压过低高血压病病人血压控制不好有何危害高血压危象的紧急处理应注意什么高血压病对心脏有何影响高血压与心肌梗死有何关系高血压病对肾脏有何影响高血压与眼底有何关系高血压病人怎样对待鼻出血出现什么征兆时，应注意预防脑血管疾病什么表现预示脑动脉硬化可能发生为何头痛、呕吐要及时就医为何耳鸣也要及时就医为何气短、心悸更要及时就医高血压是否遗传为何高血压病不能彻底治愈老年人高血压有什么特点高血压病人能不能长寿老年性痴呆与高血压有关吗妊娠高血压应注意什么高血压病人应怎样进行自我调理高血压病人怎样预防中风为何要积极预防冠心病积极预防高脂血症有什么益处为何高血压病人降压同时要降脂为何要重视收缩压及脉压的控制怎样才能做到高血压的早发现早治疗血压偏高，应该治疗吗高血压病人为何要进行尿常规检查高血压病人检查血黏度应了解什么高血压病人需要做的常规检查有哪些一次性检查能确定病情的轻重吗为何继发性高血压宜先治好原发病找值得自己信赖的医生重要吗为什么应正确地回答医生的问题以症状的轻重来估计血压的高低可靠吗定期测血压有什么重要性治疗高血压应注意什么什么是高血压阶梯疗法无症状的高血压有何危害为什么高血压的治疗宜个体化为什么应经常监测血压怎样正确自测血压为何要积极控制血压为何要平衡降压为什么老年高血压病人忌将血压降到正常水平第三章 生活中应注意什么为什么要规律正常的生活哪些生活习惯对病情不利哪些时刻高血压病人最危险怎样合理进餐冬季起居应注意哪些问题中午小睡对血压有何影响采取什么样的睡姿有利健康老年人仰卧睡眠有什么危害长期卧床休息有什么危害起床时应注意什么枕头过低有什么影响为什么不要睡过厚被子、高枕头为什么巧拿雨伞可降低血压清静的生活环境对血压有利吗出差时考虑环境因素重要吗在安静的环境里学习和工作有利于降压吗有计划有节奏地工作对高血压病人有什么益处工作有张有弛对血压有何影响为何工作越忙越应挤出时间锻炼为什么高血压病人忌早晨锻炼身体起床后马上运动有何不良反应高血压病人衣着宽松有何益处穿高领服装有什么危害高血压病人是否可以结婚为何旅行的日程安排忌过紧高血压病人为何忌持重物听节奏快、强烈刺激的音乐能引起血压升高吗趴在床上看书、看电视有何危害长时间看电视有什么危害，应注意什么随便用空调会导致血压升高吗高血压病人挤公共汽车要注意什么高血压病人开车应重视什么为什么高血压病人不宜洗冷水浴高血压病人洗浴时应注意哪些事项为什么要避免后仰洗头上厕所应注意什么问题排便时要注意什么为什么老年人忌蹲着大便为何应积极去除便秘为何患高血压的妇女不用担心月经多少过度的性生活有何危害，应注意什么高血压病人为何不宜从事高温作业高血压病人出现鼻出血时应怎样止血第四章 利用食物降血压高血压病人的饮食应注意哪些原则高血压病人应怎样进补为什么一日三餐的热量应合理常吃苹果有何益处常吃梨有何益处夏天宜常吃西瓜有何益处柿子有预防高血压的功效吗香蕉为什么能降压常吃猕猴桃能预防高血压吗菠萝有降压功效吗常食用柠檬及其制品可以降压吗红枣及其制品有降压功效吗核桃是如何预防高血压的食烤橘子有何作用芹菜的降压效果有多大菠菜有哪些功效呢茼蒿有降压作用吗为什么小白菜的降压效果不可忽略常食洋葱有什么益处大蒜有降压作用吗为什么大葱宜常食番茄对高血压病人有保健作用吗常吃马铃薯有降压的功效吗高血压病人常服莲子心茶有何功效冬瓜常食用能降压吗为什么苦瓜适宜高血压病人常食用胡萝卜对血压有何影

第一图书网, tushu007.com

响大豆有预防高血压的作用吗常食用绿豆及其制品有何作用蚕豆的降压功效大吗常食用玉米及玉米油有何益处怎样常吃少吃花生来巧降血压常食用海带能降压吗多食鱼类能否降压常食用虾皮也能降压吗为什么忌多吃螃蟹常食用蜂蜜有何疗效为什么要适量的食用植物油芝麻及芝麻油的降压效果有多大常食用醋能降压吗常饮用菊花茶为何能降压为何要适当摄取优质蛋白质高血压患者能吃鸡蛋吗多食蔬菜有何益处增加纤维素的摄人有什么功效如何变换使用不同的香辛料多喝橙汁有什么作用咖啡因能导致血压上升吗饮用硬水有利于健康吗早晨饮水有什么好处为什么高血压病人不宜饮浓茶避开动脉硬化如何合理饮水大量长期饮酒有什么危害多吃味精会导致什么后果长期食用高盐食物能引起血压上升吗为何不宜长期食用高脂高胆固醇食物饮食中缺钙为何会引起高血压钾与血压有何关系为什么不提倡老年人常赴盛宴肥肉对生理功能有哪些重要作用过多地食用肥肉又有何危害晚餐过晚有何负面影响长期饱食有什么不利随意用人参滋补可行吗暴饮暴食的危害有哪些第五章 体育锻炼有学问如何按正确步骤进行体育锻炼为什么开始运动前应先检查身体应怎样把握锻炼强度和持续时间一周运动3小时左右合理吗怎样的身体状态忌做运动什么是“微笑轻松运动”，有什么特征水中步行降压效果大吗练太极拳的降压效果如何单靠打坐治疗高血压可行吗跳舞能降压吗，应注意什么为什么高血压病人忌迷恋高尔夫哪些高血压病人宜适当游泳哪些高血压病人可以进行冬泳锻炼跑步为什么要注意量高血压病人散步应注意哪些问题高血压病人慢跑健身应注意什么如何做高血压病防治操如何做擦颈甩臂降压操第六章 血压控制与保健常见的降压磁疗疗法有哪些洗足疗法有何作用压合谷穴有降压功效吗怎样压足三里穴来降压足部按摩有什么作用敲打足底对降血压有何疗效使血压平衡，应保持哪些部位温暖按摩疗法对高血压病人有何功效刺激手背两侧穴位有助于降压吗药枕疗法有哪些作用，应注意什么问题敷贴疗法有哪些降压功效，应注意什么活动脚腕，按摩大脚趾对降压有利吗用青竹刺激脚部穴位有何作用气功为什么能降压，应注意什么刮痧疗法有什么功效，应注意什么刷浴疗法有什么功效，应注意什么针灸疗法有哪些拔罐疗法治高血压应注意什么色彩疗法对治高血压作用大吗对书画疗法治高血压感兴趣吗情绪激动会不会影响血压深呼吸能降压吗保持好心情有利于降血压吗笑对高血压病人有保健作用吗愉快地交谈能降压吗哭泣与血压变化有关吗叹息对高血压有何作用“妒火中烧”对身体健康有何影响抑郁与高血压病的发病有关吗倾诉有利健康吗怎样自我放松来辅助降压发常梳可以降血压吗垂钓也能治疗高血压何不试试治疗高血压，有选择地听些音乐有用吗为什么高血压病人宜唱卡拉OK多进行日光浴可行吗常赏花对高血压病有何功效长时间打扑克对血压有何影响打麻将应注意什么高血压病人为什么不应长时间下棋吸烟有何危害，戒烟又有哪些好处看球赛怎样控制好情绪高血压病人为何不宜扭秧歌高血压与长时间接听手机有什么关系过度疲劳对高血压病有何影响猛回头对高血压病人有何危害为什么老年人用力过猛会造成危险呢为什么老人不宜久坐为什么不要过久直立高血压病人应怎样做好夏季自身保健和防治高血压病人节日自我保健应注意什么为什么怀孕妇女宜适当补充硒失眠与血压有关吗，应怎样预防和治疗高血压与心率有什么关系高血压病人应把血压控制到多少购多台血压计有必要吗成人应如何预防高血压为何高血压预防应从年轻人开始为什么营养不良儿童宜尽早预防高血压为什么妇女应自我预防高血压预防高血压如何从自我做起为何绝经期妇女要注意自身的血压大腹便便者易患高血压吗为何打鼾的人要积极预防高血压为什么高血压病人应检查配偶的血压附录附录1 世界卫生组织制定的高血压药物治疗10条原则附录2 常用食物的钠、钾含量附录3 常用食物胆固醇含量

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

为何要坚持长期用药　　高血压病是一种慢性疾病，病程较长。
一般来讲，Ⅱ、Ⅲ期高血压是很难治愈的，往往需要终生服用降压药，在治疗期间血压降到正常，并不是高血压病痊愈了，而是降压药物治疗的结果。
多数高血压病人的病情反复，都是由于病人对医生的依从性较差所致。
如一些病人服用降压药治疗，当血压正常后就不服药了，几天后血压又升高了，又开始服药。
这种间断服药的方法不仅达不到治疗的目的，还可能出现血压“反跳”现象，即停药后血压会升得更高，甚至会超过治疗前水平的现象。
若血压“反跳”得太高，很容易出现高血压脑病、脑出血等严重并发症，因此，高血压治疗是一个长期的过程，患者应在专业医生指导下坚持长期服药。
降血压为何应联合用药　　不少病人发现血压升高以后（如160／100毫米汞柱），就开始吃降压药物，头1～2个月服美托洛尔降不下来，就改换卡托普利，又降不下来，再改络活喜或科素亚，仍无效，病人来就诊时就会抱怨：“我的血压真是很难控制的，连7～8元一片的络活喜或科素亚都降不下来啊！
”。
其实，降压药又不是青菜、萝卜各有所好，吃青菜，过几天换换口味吃萝卜，切记降压治疗尤其当血压超过160／100毫米汞柱（1mmHg=133.322Pa）时，就应当吃“杂烩菜”，即两种或两种以上的降压药物联合应用。
例如，常用的有钙拮抗剂如硝苯地平和β受体阻滞剂心得安合用。
硝苯地平会引起心跳加快、面红等交感神经激活的表现，而心得安又会使周围血管收缩，引起走路时乏力，尤其在上楼时明显，硝苯地平有周围血管扩张作用，又可以对抗心得安的这种不良反应，而心得安可以减慢心率，对抗其心跳加快等不良反应。
又如，转换酶抑制剂，如卡托普利，由于可以抑制体内的肾素一血管紧张素的一种酶（转换酶），使整个血管紧张素Ⅱ（一种强烈的缩血管成分）生成减少，而加服利尿剂可以使肾素一血管紧张素系统的作用更明显。
此外，利尿剂有排钾作用，而卡托普利类有轻度保钾作用，正好可以相互抵消。
当然，不要服用具有同一种降压作用的药物，如都是钙拮抗剂的硝苯地平和尼莫地平合用，或对心脏都有抑制作用的美托洛尔和维拉帕米合用等。
总之，降压治疗中提倡小剂量多种降压药联合应用，这样不良作用可减少，降压作用又可加强。常用的复方降压制剂，如复降片、复方卡托普利片、珍菊降压片等都是按这种原则组成的固定配伍。
为何降压药应从小剂量开始　　高血压病人服降压药物治疗时，应先从小剂量开始服用一段时间（约1周）后，如果血压控制不理想，可以考虑两种降压药物联合应用，对大多数病人来说，同时服用两种降压药，血压是能够降到理想水平的。
当血压降到理想水平后，维持1～2个月，若血压一直保持稳定，再逐渐减第二种药，直到用“最小剂量”的降压药维持血压在理想水平为止。
这个“最小剂量”就叫维持量，维持量要坚持长期服用，不可随意停用，否则血压又会升高，前功尽弃，还得从头开始。
哪些药会引起血压升高　　由于药物本身的药理、毒理作用以及用药方法不当引起的高血压，称为医源性高血压，属于继发性高血压的一种。
了解必要的用药常识，对于减少其发病有重要作用，特别是对原有心血管病患者来说，这一点尤为重要。
根据资料报道，长期使用生理盐水、血浆制品、抗生素钠盐（如青霉素钠），服用非甾体消炎药如消炎痛、炎痛喜康、布洛芬等，可引起高血压或加重原来的高血压。
口服避孕药、肾上腺皮质激素、中药甘草及其制剂以及酒精等，也会通过增加细胞外液升高血压。
另外，痢特灵、胃复安、灭滴灵、红霉素、中药生地和肾毒性抗生素如庆大霉素、林可霉素、链霉素等，也有引起高血压的不良作用。

第一图书网, tushu007.com

专家们认为，任何损害肾功能的药物都可升高血压，尤其是在老年人、儿童、肾功能不全的患者更容易出现。
所以，自购自服药物时必须慎重对待，切莫随意滥用药物。
　　除上述药物之外，一些富含酪胺的食物也与血压升高有一定关联，尤其是在服用单胺氧化酶抑制剂如痢特灵、苯环丙胺（抗抑郁药）时，需忌食富含酪胺的食物如奶酪、动物肝脏、香蕉、红葡萄酒、腌肉等。
　　这是因为酪胺的化学结构类似于肾上腺素和去甲肾上腺素，在单胺氧化酶制剂使酪胺代谢受阻之后，自然就使血压升高。
长期饮酒既可刺激肾上腺皮质激素分泌，提高血浆儿茶酚胺水平，增强血管平滑肌收缩使外周阻力增加，也可直接损伤肝细胞，使盐皮质激素在肝脏灭活减少，因此，酗酒是高血压、动脉硬化发病的重要因素，人们应该高度警惕。
　　药源性高血压的防治原则是及早发现，对因对症处理，服药最好是在医生指导下进行。
有些人认为血压升高一点没关系，或认为血压一过性升高对身体危害甚微，这都是错误的。
研究认为，即使是轻度高血压，也有发展成为终末期肾病的危险。
尤其是中老年人，血管壁弹性减弱，或轻或重地存在有血管硬化的情况，突然的血压升高，很可能诱发脑中风和心脏猝死，对此绝不可掉以轻心。
　　……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

专家告诫所有的高血压患者：没有一劳永逸的特效药，“终生病”应“终生治”。

清淡饮食，降低盐量，戒除烟酒，掌控情绪。

现代医学认为高血压是一种身心疾病，高血压的治疗也开始由原来单纯的生物治疗医学模式向生物一心理一社会医学模式转变。

因此，高血压的治疗应该是综合性的康复医疗活动，包括健康生活方式的教育、危险因素的预防、不当行为方式的矫正、心理调节、运动疗法以及药物治疗等，所以，高血压病患者既不能完全拒绝服药，更不能只靠药物而忽略了其他诸多的有助y-康复的医疗活动。

专家告诫所有的高血压病患者：没有一劳永逸的特效药，“终生病”应“终生治”。

第一图书网, tushu007.com

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