

<<每天懂一点高血压防治知识>>

图书基本信息

书名：<<每天懂一点高血压防治知识>>

13位ISBN编号：9787564037628

10位ISBN编号：7564037628

出版时间：1970-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：杨炯

页数：253

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>

## <<每天懂一点高血压防治知识>>

### 前言

截至2010年，据我国卫生部门统计资料显示，全国18岁以上高血压患者约有1.6亿人，每年新增300万人左右。

现有脑卒中患者500余万人。

每年新发病150万人，死亡20万人，其中16%的人有高血压病史。

冠心病患者约有1000万人，其中60%亦有高血压病史。

另据统计结果显示，全世界有10%~20%的人，在其一生中可能有患上高血压的危险。

因此，高血压已经成为一种世界性的常见疾病，最大的危害是使脑、心脏和肾脏等重要器官产生一系列的严重病变，高血压已成为危害人类健康的重要疾病之一。

大部分人都认为高血压病是中老年人会得的一种老年性疾病，与年轻人没有什么关系，其实，这是完全没有科学根据的错误观点。

以现实情况观察，二三十岁就患有高血压的人正在不断地增加，患有脑溢血和心肌梗死的年轻人也有逐步增多的趋势。

现在，随着生活水平的不断提高，一部分肥胖的儿童也有患上高血压病的危险。

经调查结果统计显示，这些患者都是因为遗传性因素或不良的生活习惯致病的。

另外，高血压病如果没有得到很好的控制，很可能会引发动脉硬化，如果心脏、肾脏的血管也出现硬化，危险程度也会进一步提高。

## <<每天懂一点高血压防治知识>>

### 内容概要

如今。

高血压已成为一种常见疾病，人们对其重视程度也越来越高。

《每天懂一点高血压防治知识》本着为高血压患者提供最新治疗资讯、最佳治疗方案和最实用护理方法的原则。

收纳了很多有助于高血压患者康复的护理细节和治疗方法。

《每天懂一点高血压防治知识》的宗旨就是为高血压患者带来康复的福音。

让健康、快乐的生活常伴你左右。

## &lt;&lt;每天懂一点高血压防治知识&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生活防护知识预防比治疗更重要危险的血压高值高盐饮食是引发高血压的罪魁祸首清淡饮食让你远离高血压小心超重与肥胖白领要防“围城高血压”饮酒过量伤了血压情绪稳定，血压才不会升高饮食三低二高控血压爬楼梯可防高血压打鼾的人要积极预防高血压小心孩子因看电视患高血压孤独老人易患高血压长期发怒可导致血压升高正确的认识是保持血压稳定的前提晨起一杯水，预防脑卒中体形胖的男人吃海藻类食物预防高血压冬季流鼻血当心高血压高血压红色预警：眼中的血丝长期饮浓茶易致血压升高冬季吃火锅当心高血压好的睡眠条件可防止血压升高开会时不要让血压上升闹钟铃声容易引发高血压饮用硬水有利于健康第二章 日常保健指南高血压患者要合理地看电视使用空调要得当注意降温避暑热挤车时要预防血压升高高血压患者一定要戒烟佳节慎防血压“节节高升”冬天高血压患者应注：意什么高血压患者居住环境宜安静降压不可忽视居室的温度别让居室中的颜色影响了血压长期卧床休息的危害睡姿对血压的影响自测血压要有度怎样对付高血压晨峰高血压患者乘坐飞机应谨慎充足睡眠可保血压正常高血压患者房事要节制不同高血压症状的急救法让大自然帮你降血压长服降压药半年要洗一次牙绝经后高血压如何治三类高血压可以手术治疗高血压患者常洗矿泉浴可以降血压老年高血压患者冬季洗澡有七忌压力是青春期高血压的祸根喝水帮你调控血压男女患者的区别治疗假性高血压莫降压睡眠性高血压患者要注意老年人后仰洗头不可取晒太阳可以降血压被子过厚对血压的影响高血压患者穿戴宜“三松”高血压患者夏天选袜子要慎重高弹力袜，预防功效大高血压患者不要直立太久避免血压上升的开车法老年人可夜间起来补充水分高血压患者不宜从事高温作业家庭自测血压是自我保健的好方法干布摩擦有降压效果老人测血压最好站着多给血管做“体操”养宠物可预防高血压高血压患者结婚的注意事项高血压与长时间接听手机的关系高血压患者应检查配偶的血压第三章 不可不知的常见误区血压高一点没关系老年人血压增高是正常的血压监测可多可少轻度高血压也急于吃药高血压患者用药无禁忌血压降得越快越好舒张压比收缩压升高更危险非药物治疗法不重要用保健品替代降压药人参对高血压患者有益忽视尿蛋白检测高血压患者经常空腹锻炼高血压患者常喝牛奶经常长时间憋尿老年人单纯依赖药物降压高血压患者降压无度单纯依赖降压药降血压高血压患者用感冒软胶囊利用鱼胆来降血压……第四章 饮食调理与食疗方案第五章 用药的细节第六章 运动降压的注意事项第七章 并发症的预防与护理第八章 简易的自然疗法第九章 降血压药膳与偏方大全

## <<每天懂一点高血压防治知识>>

### 章节摘录

目前控制高血压的主要手段之一就是服用降压药。

在我国的高血压患者中，约1/4的患者选择服用降压药来缓解病情，而能够成功地将血压控制在正常范围内的只占约6%。

对此很多患者会提出质疑：自己已经按照医生的指示服药了，为什么血压还是降不下来呢？

其实，除了患者没有根据治疗方案正确服药以外，还有很多因素会影响药效的发挥，最常见的有以下几种：（1）年龄差异。

不同年龄段的患者对药物的反应会有所差异。

主要表现为对药物的敏感性和耐受性。

例如，老年患者对利尿剂的敏感性较高，而对B受体阻滞剂的耐受性则很差。

（2）摄盐量过多。

如果患者在日常饮食中不注意限制盐的摄入，那么其体内会出现血容量增多的情况，会加重血管的负担，同时也能降低降压药的药效，特别是对正在服用血管紧张素转换酶抑制剂（如卡托普利、依那普利、贝那普利、福辛普利等）的高血压患者，影响会更加明显。

（3）患者病情复杂。

有些患者可能由于某些原因，其病情属尚未被诊断出来的继发性高血压，或高血压长期未能控制，出现并发症和合并症。

如此，选用的药物和剂量难免受到许多限制，影响治疗的效果。

（4）用药不合理。

目前用于降压的药物种类繁多。

然而有些大多数患者服用后效果明显的药物未必适用于个别患者，即使能够发挥药效，药物剂量的选择也需要通过一定时间的观察才能准确确定。

<<每天懂一点高血压防治知识>>

编辑推荐

《每天懂一点高血压防治知识》：权威治疗养生堂，生活指导一本通！  
让高血压患者的健康全面达标，让患者家属的生活轻松快乐

<<每天懂一点高血压防治知识>>

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>