第一图书网, tushu007.com

<<高血压病与食疗>>

图书基本信息

书名：<<高血压病与食疗>>

13位ISBN编号：9787030322128

10位ISBN编号：7030322126

出版时间：2011-9

出版时间：科学出版社

作者：杨天权 编

页数：162

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

<<高血压病与食疗>>

内容概要

本书分为绪论、单味食疗、复方食疗、高血压并发症食疗、季节食疗五篇，不仅介绍了高血压病的基础知识，还介绍了8类70种单味降压食物、11类200多种食疗复方、5类26种高血压并发症食疗复方以及4类23种季节食疗复方。
《慢性病与食疗:高血压病与食疗》重点介绍了各种降血压的食物及食疗复方的功效、临床上的应用、病例疗效举例以及笔者的新经验，令人耳目一新。

本书资料来源于实践，深入浅出，集科学性、知识性、实用性、新颖性于一体，力求理论与实践相结合，可供广大高血压病患者食疗时应用，也可供医护人员指导高血压病患者食疗时参考。

<<高血压病与食疗>>

书籍目录

绪论
何谓高血压？

何谓“勺形”高血压？

高血压如何分类?
高血压如何治疗？

降血压药的分类
高血压的中药降黏治疗
高压高、低压低如何用药?
单纯舒张压升高如何干预?
单纯舒张压升高可选什么药物?
老年收缩压高应如何选择降压药?
如何治疗混合性高血压?
如何用药遏制高血压和心脑血管病的血压“晨峰”?
高盐膳食者为何易患高血压？

补钾与高血压防治有何关系?
补钙与高血压防治有何关系？

饮酒与高血压有何关系?
高血压病患者的食药禁忌有哪些?
高血压病患者的食谱设计有哪些原则？

高血压病患者的食谱如何安排？

高血压伴肾功能不全患者的食疗原则有哪些?
高血压伴肾功能不全患者的食谱如何安排?
高血压伴糖尿病患者的食谱如何安排?
高血压合并糖尿病性肾病患者的食谱怎样安排?
高血压合并肥胖症患者的食谱怎样安排？

高血压合并尿毒症血透患者的食谱如何安？

高血压病患者如何进补？

高血压病患者如何过冬？

高血压病患者如何度夏？

高血压病患者怎样控制总热量？

高血压病患者如何适量摄食蛋白质？

高血压病患者如何限制脂类和高胆固醇食物?
高血压病患者如何进食多糖类碳水化合物？

高血压病患者如何补锌限镉?
高血压病患者的节日饮食应注意哪些?
怎样预防儿童高血压？

高血压病患者如何选择食物？

高血压病患者如何补充维生素C？

高血压病患者不宜食的食物有哪些？

单味食疗
豆类：降血压的豆类食物有哪些？
蚕豆(029)／黄豆(029)／绿豆(030)
瓜类：降血压的瓜类食物有哪些？
冬瓜(030)／南瓜(031)／黄瓜(031)
禽类：降血压的禽类食物有哪些？
鹌鹑肉(032)／鹌鹑蛋(032)／鸽肉(033)／兔肉(033)／蜂蜜(034)／蜂乳(034)
水果类：降血压的水果有哪些?平性降血压水果
菠萝(035)／橄榄(035)／柠檬(036)／葡萄(036)／苹果(037)／山楂(038)／无(038)／莲子(039)寒凉性降血压水果有哪些?
……
复方食疗
高血压并发症食疗
季节食疗

章节摘录

版权页：插图：有一位老先生和老伴是“空巢”老人。
老伴要去美国看儿子，临别时给老先生买了许多咸蛋，老先生也很喜欢吃咸蛋，仅一个多月就吃了6斤咸蛋，结果是血脂高了，血压也升高了。
他问：“高血压与吃咸蛋有关吗？
高盐饮食为何易患高血压？
”早在公元前的《内经》中就有“咸者，脉弦电”的记载，意为高盐饮食者，切脉呈如张弓弦的弦脉，易患高血压、动脉硬化。
为何高盐饮食者易患高血压呢？
在肾功能正常的情况下，肾通过保钠得以增加血容量，升高血压，或排钠得以减少血容量，降低血压。
正常情况下，一个成人的血液总量为每公斤体重65～90毫升，假定老先生的血液总量为5000毫升，因他吃过多咸蛋，使过多的钠离子在体内潴留，因钠盐还有吸收水分的作用，而吃1克食盐，可吸收200～300毫升水分，吃盐和咸货越多，饮水就越多，血液就会被稀释，血液总量可能会增加到5500毫升，从而使心脏的负担增加。
如果把5000毫升的血液泵动起来，心脏需要搏动100次，每次搏出50毫升，而他吃得过咸，却要把5500毫升血液泵动起来，每次就要搏出55毫升，加强心脏收缩。
如同自来水在水管中流动要有一定的压力一样，血液在血管内流动时，对血管壁也会产生压力，动脉血压就是心脏舒缩时，所喷出的血液对动脉壁的侧压力。
可见每次心脏搏出55毫升血液的压力，必定超过搏出50毫升的压力。
此外，血液总量增加后，人体的交感神经兴奋会导致心率加快，并促进肾脏分泌肾素，肾素可以使血管收缩，外围血管阻力增高，血压进一步升高，故吃得过咸易得高血压。
上例中老先生的血压升高可能与吃过多咸蛋有关。
盐敏感者，平均每日食盐增加2克，收缩压增高2mmHg，舒张压增高1.2mmHg。
吃盐越多，高血压患病率越高，那么是否“盐”多必失呢？
也不尽然。
如：呕吐、腹泻及由于治疗而使用大量利尿剂等，都可能造成钠盐等电解质丧失，造成乏力、恶心呕吐和嗜睡等低钠血症的症状，此时应检查血钠（正常血清钠为135～145毫摩尔／升），如有明显的低血钠，可用高渗氯化钠溶液治疗。
因此，不是在任何情况下都要用低盐处理。

<<高血压病与食疗>>

编辑推荐

《慢性病与食疗:高血压病与食疗》：古人说：“ 任医如任将，用药如用兵。
，”可见，在疾病的治疗、身体的保-养上，如何选择药物是多么重要。
本系列丛书本着“ 药食同源 ”的原则，辩证施食。
以食代药，药食结合，将中药与美食相融汇，使良药不再苦口。
随着社会经济的发展，人们生活水平和生活方式的逐渐改变，高血压病的发病率持续上升并成为人类的主要死因。
《慢性病与食疗:高血压病与食疗》重点介绍了各种降血压的食物及食疗复方的功效、临床上的应用、病例疗效举例以及作者的新经验等，使读者在求医问药之余，通过调节日常饮食辅助治疗高血压病，在治病养生、保健强身的同时，又可享尽美食并提高生活品质。

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