

<<首席专家胡大一谈健康从心做起>>

图书基本信息

书名：<<首席专家胡大一谈健康从心做起>>

13位ISBN编号：9787117075459

10位ISBN编号：7117075457

出版时间：2006-4

出版时间：人民卫生出版社

作者：胡大一

页数：223

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>

## <<首席专家胡大一谈健康从心做起>>

### 内容概要

本套书为中央文明办、卫生部特聘的全国著名健康教育专家——即“首席专家”在全国进行健康教育巡讲的精粹。

本书获得2005年度“国家科学技术进步奖”二等奖。

全套书以健康的生活方式为主题，内容包括合理膳食、适量运动、平衡心理、常见病防治等群众关心的话题和必备的知识。

全套书语言之精辟、耐人回味；言词之通俗，使人永记。

全套书融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，堪称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

<<首席专家胡大一谈健康从心做起>>

作者简介

胡大一，主任医师、教授、博士生导师，享受政府特殊津贴。

1970年毕业于北京医学院医疗系，1985～1987年在美国纽约州立大学医学院和芝加哥伊利诺大学医学院研修。

现任首都医科大学心血管疾病研究所所长，北京大学人民医院心血管疾病研究所所长、心内科主任，北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任，中华医学会心血管病分会副主任委员，中国生物医学工程学会心脏起搏与电生理分会主任委员，并担任《中国医药导刊》主编，《中华心律失常学杂志》、《中国介入杂志》等国内外杂志副主编、编委。

任我国率先成功开展射频消融根治快速心律失常技术，擅长心电生理、起搏器植入、冠心病介入治疗以及高血压、冠心病防治等。

曾获国家级、省部级科技进步奖共12项；存国内外专业杂志发表论文500余篇，主编专著21部，参与编写和主译专著23部。

## &lt;&lt;首席专家胡大一谈健康从心做起&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 心血管疾病预防为本血液污染后导致的动脉粥样硬化是人类的第一杀手动脉粥样硬化是一种全身性疾病动脉粥样硬化是一个全球性疾病动脉粥样硬化是多种危险因素相关性疾病10个心肌梗死9个可预测；6个心肌梗死，5个可预防预防心血管疾病的两个“法宝”：改变生活方式；循证科学用药1. 降血压药物2. “他汀”降胆固醇——人类征服冠心病的第一线曙光3. 抗血栓防血栓药物——无血栓，则无事件4. 拮抗神经——内分泌过度激活的药物综合征——心血管疾病预防的新靶点脉粥样硬化是全身性疾病——不要忘了腿！一条防线：(初级预防)致残致命在中老年。起病在18岁以前第二条防线——防发病，一级预防1. 在这个宝贵的机不可失、失不再来的一级预防上，我们再也不能等闲视之2. 社区医生比大医院的医生可能更适合你3. 生老病死非天定，健康握在你手中4. 一人戒烟，全家受益5. 吸烟是人类的重量级杀手，使本不发病的发病，使晚发病的早发病6. 戒烟是一门科学7. 老烟枪怎么办8. 糖尿病与心血管疾病紧密联系9. 什么是糖尿病呢10. 糖尿病有哪些类型11. 有了糖尿病应该如何做12. 饮食治疗在糖尿病治疗中最困难，但也最重要13. 你了解你的血压吗14. 高血压是隐形杀手15. 有了高血压病，你该如何做16. 干预血脂异常非常重要17. 血脂到底是什么，为什么这么重要18. 血脂化验单上的数据有什么含义呢19. 血脂多高算是异常20. 更低更好——高危患者的强化降脂策略21. 什么药物可升高HDL-C22. 什么药物可降低甘油三酯23. 血脂异常有这么多不同情况，首先降什么，首选什么药物24. 糖尿病或代谢综合征患者也首选他汀，降LDL-C吗25. 一级预防最基本的措施是改变不健康的生活方式第三条防线——防事件1. 心肌梗死、猝死和心绞痛2. 脑卒中3. 心肌梗死和心绞痛原因4. 软斑块的危害5. 稳定软斑块的治疗6. 他汀类药物的六大功能及在心血管疾病治疗中的地位7. 使用他汀类药物过程中应注意的问题8. 稳定软斑块药物治疗的疗程9. 无血栓，无事件10. 血栓的形成11. 阿司匹林功不可没12. 服用阿司匹林需要注意的问题13. 抗血小板新药物14. 肝素和低分子肝素在抗血栓中的作用15. 肝素的副作用16. 低分子肝素的优点17. 华法林在抗血栓中的作用第四条防线——防后果1. 感知胸痛2. 典型的心绞痛疼痛部位3. 典型的心绞痛疼痛性质4. 典型的心绞痛疼痛诱发因素5. 典型的心绞痛疼痛持续时间6. 典型的心绞痛缓解方式7. 胸痛(心绞痛)的种类8. 心肌梗死引发的胸痛9. 有胸痛去医院-10. 胸痛不都是心绞痛，或心肌梗死11. 命系1小时12. 时间就是心肌，时间就是生命13. 心肌梗死的溶栓和PCI治疗14. 溶栓治疗途径15. 影响溶栓治疗效果的因素16. 溶栓治疗的适应证17. 溶栓治疗的禁忌证18. 溶栓药物的选择19. 溶栓治疗常见的副作用20. 医生在溶栓治疗中起主导作用21. PCI的含义22. PCI成功率23. PCI术后再狭窄24. PCI术并发症25. PCI的局限性26. 绿色通道——生命之门第五条防线——防复发1. 防止疾病的再次发生2. 阿司匹林在防止疾病再发中的作用3. 不能服用阿司匹林患者的药物选择4. ACEI在防止疾病再发中的作用5. ACEI不良反应6. 广泛使用ACEI7. -受体阻滞剂在防止疾病再发中的作用8. -受体阻滞剂对心力衰竭的防治9. -受体阻滞剂禁忌证10. 服用-受体阻滞剂的注意问题11. -受体阻滞剂疗程12. -受体阻滞剂种类的选择13. 预防疾病再发的全方位治疗14. 医生的重要作用15. 患者需要注意的问题16. 关注自己的健康17. 我们一定会拥有健康第二部分 有氧代谢运动健康的基石有氧代谢运动创始人库珀博士的故事有氧代谢运动还你健康身心——有氧代谢运动之七大益处走出似是而非的运动误区有氧代谢运动成功的秘诀有氧代谢运动四步走1. 全面体检，对目前的健康状况进行评定2. 找到合适的运动项目3. 确定有氧代谢运动心率4. 制定计划并开始锻炼有氧代谢运动与高血压有氧代谢运动帮你实现精神放松1. 有氧代谢运动减缓情绪紧张2. 有氧代谢运动的内啡肽效应3. 有氧代谢运动与性格变化有氧代谢运动对家庭的影响1. 运动促进家庭和睦2. 身体健康可以使夫妻间的性生活更和谐3. 有氧代谢运动缓解家庭中的紧张水平健康使工作充满乐趣日行万步路，健康自然来1. 走路比跑步更科学2. 快步行走如何进行3. 必须保持正确的步行姿势4. 带瓶水上路第三部分 儿童与心脏病健康课堂不应该仅仅是老年课堂动脉粥样硬化——发病在中老年，起病在青少年拒绝“垃圾食品”，限制电脑和电视“小皇帝”难成“栋梁才”世界心脏日——又一个儿童的节日新指南——新的挑战潜在定时炸弹——高血压和高血脂2型糖尿病并非成年人的专利射频消融治疗儿童心律失常——心律“不再失常”手术不大，创伤少，家长莫忧愁绿色通道——奉献爱心先天性心脏病1. 理解天下父母心早日还孩子一个健康的心脏2. 伤心的故事：回天乏术3. 揪心的数据：五成病童不到3岁送命-4. 早期识别先心病，正确对待心脏杂音5. 早期干预——简单病变作介入、

<<首席专家胡大一谈健康从心做起>>

复杂病变作手术6. 学龄前根治——求学无忧正确对待早搏1. 孩子没症状, 父母有症状2. 良性早搏——不必多虑3. 好心办坏事——抗心律失常药物致心律失常4. 早搏——应去除“心”病5. 早搏不是用药的指标6. 早搏不等同心肌炎心房颤动1. 老年人的“流行病”——心房颤动2. 正视房颤, 正规治疗3. 心房颤动治疗两手抓, 减慢心室率和预防血栓栓塞4. 得了“心房颤动”别忘防脑卒中5. 究竟哪些患者需要阿司匹林, 而什么样患者需要华法林呢6. 老年人口服抗凝药物安全吗7. 没心慌也要吃药

第四部分 “心病”不等于心脏病你有“心病”吗“心病”的由来—抑郁症我国的抑郁症现状—令人堪忧多种多样的抑郁症状易患抑郁症的人群可能促使“心病”加重的内外因素“心病”与心脏病的关系心脏病的概念心脏病可以导致“心病”“心病”与“伪心脏病”“心病”可导致心脏病“心病”的预防——乐观豁达的心态抑郁症的治疗——心病还需心药医1. 药物治疗2. 心理治疗“心病”与躯体疾病共同治疗合理的饮食结构——把忧郁“吃掉”, 防止抑郁症复发对付抑郁症的长期策略1. 培养良好的生活习惯2. 阳光及运动3. 明确价值观4. 欢乐一点5. 留有余地6. 建立可靠的人际关系

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>