第一图书网, tushu007.com

<<远离“三高”>>

图书基本信息

书名：<<远离“三高”>>

13位ISBN编号：9787122046949

10位ISBN编号：712204694X

出版时间：2009-5

出版时间：化学工业出版社

作者：范晓清 主编

页数：280

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

前言

改革开放近30年来，大众的生活水平有了翻天覆地的变化。
20世纪70年代以前，普通人的餐桌上如能见到“ 大鱼大肉 ”，不是逢年过节就是有重大的事情。
而现如今，由于大众生活的改善，只要想吃随时都可以“ 大鱼大肉 ”。
但是，当人们在尽情享受生活的同时，随之而来的问题也出现了。
因为饮食的过于丰盛，再加上工作压力的增加、心理紧张度的提高，所谓“ 三高 ”等现代文明病的患病率，却呈直线上升。
据不完全统计，目前全国患有糖尿病的人数已达到5000万之众，而高血压的病人竟有近亿人!另一个“ 三高 ”病之一的高脂血症，其患病人数虽没有具体统计数字，但有一点可以肯定，绝不会低于高血压的患病人数。
众多“ 三高 ”患者的出现，带给个人、家庭和社会的损失是巨大的，这其中既有物质的，也有精神的。
因患病而丧失劳动能力的人有，因患病而备受痛苦者有，因病情严重而丢掉性命的人也大有人在。
面对这种状况，一方面，是患病人数的众多，且还有患者人数上升和年龄下降的趋势；而另一方面，人们对此问题的重视程度却并没有相应地提高，大多数人还停留在“ 听之任之 ”的阶段。
许多人的这种健康意识，与高速发展的物质文明是脱节的。
也就是说，健康意识没有随着经济发展的步伐一同进步。
普及健康教育，尤其是普及对大众健康危害重大的疾病的防治知识，对全民树立正确的健康观、科学的生活方式是必不可少的，也是刻不容缓的!本书正是基于这种观点，对大众危害甚重的高血压、高血糖、高血脂做了深入浅出的讲述，既有相关的理论，更有具体的防病、治病措施。
全书的语言描述力求通俗易懂；对“ 三高 ”知识的讲述，力求深入浅出。
我们相信，本书对广大读者认识“ 三高 ”、防治“ 三高 ”，乃至战胜“ 三高 ”，必将起到积极的作用。
参加本书编写的还有闫硕、张雯、汪世英、张广荣、田慧。
最后，衷心祝愿所有的读者朋友及其家人，远离“ 三高 ”、脱离“ 三高 ”的困扰，享有健康幸福的生活!

第一图书网, tushu007.com

内容概要

高血压、高血糖、高血脂被人们生动地称为“ 三高 ”，但“ 三高 ”却不是一个活泼的名词，它反而意味着沉重。
事实上，“ 三高 ”在我国已经不仅是发病率最高的三大疾病，而且它们的发病年龄正在呈现逐渐年轻化的趋势。
现在不只老年人是“ 三高 ”的主要发病群体，正处于人生重要时期的中青年人亦成为了“ 三高 ”的高发人群，这不能不让人遗憾。
　不仅如此，高血压、高血糖或高血脂的发生，还会诱发其他诸多疾病，如动脉粥样硬化、冠心病、肾病、肝病等。
因此，“ 三高 ”对人类健康的危害可谓甚大，防治“ 三高 ”更是迫在眉睫。
　本书从读者需求出发，深入浅出地讲述了“ 三高 ”的发病原因、症状特点、诊断要领、中西医治疗手段、日常食疗和预防护理等内容。
目的在于让读者对“ 三高 ”的诊治了然于心，做到“ 防患于未然 ”。
全书以实用性和可操作性为指导，不但适合所有“ 三高 ”患者及家人阅读，并对广大中年以上的健康人群，在及早预防“ 三高 ”方面也有非常切实的帮助。

<<远离“三高”>>

书籍目录

第一篇 高血压防治篇 第一章 概述 第一节 血压小知识 一、血压是维持生命的动力 二、生理因素对血压的影响 三、青少年也会出现高血压 四、中老年人的血压特征 五、低血压及其特征 第二节 高血压小知识 一、高血压及其危害 二、高血压的类型 三、高血压的三个发病阶段 四、继发性高血压的初期特点 五、易患高血压的人群 第二章 高血压的病因与症状 第一节 高血压的发病原因 一、能诱发高血压的因素 二、原发性高血压的病因 三、继发性高血压的病因 第二节 高血压的症状表现 一、高血压的主要临床症状 二、高血压常见并发症的症状表现 三、高血压的先兆症状 四、高血压与高血脂的关系 五、高血压与高血糖的关系 第三章 高血压的检查与诊断 第一节 高血压的检查 一、高血压的常规体检项目 二、高血压选择性检查的项目 三、心电图检查 四、超声波心动图检查 五、动态血压监测 六、高血压患者的眼底检查 七、高血压的基因检测法 第二节 高血压的临床诊断 一、高血压的诊断标准 二、有助于确诊的特殊诊断方 第四章 高血压的西医治疗与中医治疗 第一节 高血压的西医治疗 一、药物治疗原则 二、确定高血压的治疗目标 三、常用药物 四、药物的服用方法 五、其他降压药物 六、治疗高血压的联合用药方法 七、降压药的常见不良反应 第二节 高血压的中医治疗 一、中医对高血压致病因素的分析 二、高血压的中医辨证分型 三、中医治疗高血压的常用方法 四、常用中药 五、常用中成药 六、常用方剂 第三节 高血压的其他治疗方法 一、运动疗法及意义 二、运动疗法的原则 三、步行疗法 四、慢跑疗法 五、气功疗法 六、腹式呼吸疗法 七、手术治疗法 八、常用的物理疗法 九、针灸和按摩疗法 第五章 高血压患者的护理与预防 第一节 高血压患者的护理 一、经常测量血压 二、掌握血压测量的正确方法 三、定期复查血压 四、详细记录自我护理的情况 五、服用降压药效果最好的时间 六、心理护理 七、急性高血压发作的护理 第二节 高血压的预防 一、自测高血压的危险程度 二、高血压的一级预防 三、高血压的二级预防 四、高血压的三级预防 五、改善生活习惯 六、聆听音乐 七、经常泡澡 八、戒烟限酒 九、对女性高血压的特别预防 十、预防儿童高血压 第六章 高血压患者的饮食调养 第一节 高血压患者的饮食调养要点 一、饮食调养原则 二、膳食安排的要点 三、中医辨证饮食 四、维生素的降压作用 五、适当喝茶的降压作用 六、对高血压有益的主食类食物 七、对高血压有益的副食类食物 第二节 高血压调养食疗方 1 花生拌芹菜 2 芹菜拌鸭丝 3 芹菜炒豆干 4 豆皮炒芥菜 5 爆炒双笋 6 冬菇炒芹菜 7 番茄土豆片 8 花生煮蚕豆 9 番茄牛腩 10 芹菜炒肉丝 11 胡萝卜炒肉丝 12 番茄肉末炖豆腐 13 芦笋肉片 14 鸡蛋炒芦笋 15 鸡丝炒芦笋 16 菇兰炒鸡丁 17 茼蒿炒鸡蛋 18 红烧兔肉 19 萝卜炖羊肉 20 红白萝卜炖牛肉 21 海蜇炖猪骨 22 花生炖猪蹄 23 大枣炖兔肉 24 芹菜豆腐汤 25 冬瓜海带汤 26 海藻芹菜汤 27 无花杏枣瘦肉汤 28 芦笋粥 29 荞麦粥 30 莲心小米粥 第三节 高血压调养药膳方 1 枸杞炖羊脑 2 杞菊炒肉丝 3 枸杞蒸仔鸡 4 地骨神曲爆双羊 5 菊花鲈鱼丁 6 杜仲酱烧鹅 7 三味烧黄鱼 8 杜仲五味炖羊腰 9 杜仲炖仔鸡 10 决明莲藕汤 11 四味甲鱼汤 12 枸杞草鱼汤 13 黑豆猪骨汤 14 杜仲鹌鹑汤 15 沙苑鱼鳔汤 16 决明菊花粥 17 杏仁党参粥 18 枸杞羊肾粥 19 决明鸡肝饼 20 六味桃仁饼 第七章 高血压患者的注意事项 一、高血压患者在生活中不宜做的事情 二、忌与降压药合用的药物 三、特殊患者的用药注意事项 四、在不同季节应注意的问题 五、夜间起床要倍加小心第二篇 高血糖防治篇 第八章 概述 第九章 糖尿病的病因与症状 第十章 糖尿病的检查与诊断 第十一章 糖尿病的西医治疗与中医治疗 第十二章 糖尿病患者的护理与预防 第十三章 糖尿病患者的饮食调养 第十四章 糖尿病患者的注意事项 第三篇 高血脂防治篇 第十五章 概述 第十六章 高脂血症的病因与症状 第十七章 高脂血症的检查与诊断 第十八章 高脂血症的西医治疗与中医治疗 第十九章 高脂血症患者的护理与预防 第二十章 高脂血症患者的饮食调养 第二十一章 高脂血症患者的注意事项附录 附表1 防治“三高”中成药简表 附表2 防治“三高”西药简表

章节摘录

第一篇 高血压防治篇　　第一章 概述　　人体血管内血液流动的动力来自心脏搏动和血压；同时，血压也是主要的生命体征之一。
俗话说：“ 过犹不及 ”。
如果血压波动的幅度过大，超过其正常的生理界限，就成为了一种病态——高血压。
本章第一部分概述血压的生理功能，以及可以影响血压波动的各种因素。
第二节介绍高血压的基本知识，以使读者对其能有清晰的了解。
第一节 血压小知识　　一、血压是维持生命的动力　　人体血管内的血液之所以能不停息地奔涌至全身，其动力源自人体的心脏搏动和血压。
随着心脏的收缩作用，血液被送出随着血管绕全身一周后，又会流回心脏。
而它们在人体内的循环流动，还依赖于血压和心脏搏动的力量。
如果说心脏是一台“ 血泵 ”，它使血液得以送出，那么血压就是一种能够维持动力的力量，它们让血液得以畅通于人体全身。
血压是指人体血管内的血液在流动时，对血管壁产生的一种能使其扩张的压力。
在血管膨胀、回缩时的血压，分别称为收缩压和舒张压。
具体地讲，当心脏收缩、大量的血液涌人血管时，血管会膨胀、扩张，且此时受到的压力最大，这种压力即为收缩压；而当心脏舒张、血管回缩至原有的状态时，血管内的压力最水，此时的压力便是舒张压。
当血压为心脏的血液送出、血管内的血液流动提供动力的同时，心脏和血管也在影响着人体血压的高低。
一方面，血液的容量、黏性会对血管所受压力产生较大的作用，血液容量大、黏性高，血压就会相应较高；而血液容量较小、黏性较低时，血压也会相应减弱。
另一方面，心脏的收缩力及小动脉平滑肌的紧张度也会影响血管所受压力的高低。
如果心脏收缩能力强、小动脉平滑肌的紧张度高，那么会引起血管内血液容量增大、小动脉内径变窄等反应，从而血压也会随之升高；而如果心脏收缩力较弱或小动脉平滑肌紧张度较小，那么血压也会随之下降。
由此可见，血压与心脏、血管相互作用，共同促使了人体血液循环的畅通。
而正因为血液循环的畅通，才使得人体能够健康而富有活力地生活，所以血压是维持生命的动力。
二、生理因素对血压的影响　　人体血压的高低与其自身的生理功能有很大关系，如血液容量大小、血液黏性高低、心脏的收缩力、神经系统功能、小动脉平滑肌紧张度、动脉硬化程度、激素影响等。
这些因素的影响会造成人体血压出现不同程度的异常表现。
1.血液容量血压是血液对人体血管壁的压力，因而如果人体血管内的血液容量较大的话，那么血压就会相应较高；而如果血管内的血液容量较少的话，血压则也会相对较低。
这就是为什么输血后的患者往往会出现血压升高，而失血过多的患者会出现血压降低的原因。
2.血液黏性　当血液黏性比较高的时候，血液对血管壁的压力会相对较大；如果血液黏性较低，那么血液对血管壁所产生的压力也会相对减小。
3.心脏收缩力　心脏犹如输送血液的一台“ 血泵 ”，因此，心脏收缩力的强弱关系着血液输出量的多少，从而又可影响人体的血压。
心脏收缩力对血压的影响主要体现在收缩压上，而舒张压通常不会出现显著变化。
如果心脏收缩力较强，输出的血液量就会相对较多，收缩压也会相对较高；而如果心脏收缩力较弱，那么收缩压自然会相应降低。
4.神经系统功能　神经系统具有控制心血管活动的作用，从而能够调节血压。
尤其是当一个人出现较大情绪波动的时候，会因为神经系统的作用而造成心率加快、血管收缩力增强、周围血管阻力增加，从而会造成血压升高。
5.小动脉平滑肌紧张度　当小动脉平滑肌处于高度紧张状态时，会出现小动脉血管内径缩小，并

会造成血液流动受阻，从而可引发血压升高。
6.动脉硬化　动脉硬化会造成动脉血管内径变小，血液流动阻力增大。
而心脏为了克服这种阻力，就会增大收缩力，从而可诱发血压升高。
7.激素影响　人体内激素分泌失调会对人体产生一定的生理性刺激，从而造成血管收缩力增强或降低，以致血压随之出现一定程度的改变。
三、青少年也会出现高血压　　许多人都认为，高血压是中老年人的“专利”。
其实不然，研究发现高血压起源于儿童时期。
在一项研究中，研究人员将超过百名的小学一至三年级的学生按照血压的高低分为两组，并进行了连续的追踪观察。
最初发现，两组儿童的血压升高幅度相差不多，但当研究人员追踪观察至第5年时，却发现两组儿童的血压出现了明显的差异。
其中最初血压较高的一组儿童，收缩压此时已大大超过了16千帕（120毫米汞柱），而最初血压水平较低的儿童，此时的收缩压增长的幅度全部低于1.33千帕（10毫米汞柱）。
由此证明，随着年龄的增长，原本血压偏高的儿童会逐渐趋向高血压的发展方向。
不仅儿童时期是高血压的起始点，青年时期更是高血压迅速发展的一个时期。
大量调查研究发现，青年人血压增长速度加快是我国高血压发展的最新特征。
我国某地城镇和农村青年的血压调查发现，在短短的3年间，城市青年的收缩压增长了13%（1.9千帕，14毫米汞柱），农村青年增长了7%（1.1千帕，8毫米汞柱）；而城市青年的舒张压增长了12%（1.1千帕，8毫米汞柱），农村青年增长了7%（0.67千帕，5毫米汞柱）。
经对比后调查人员还发现，青年组的收缩压和舒张压增长速度均列居其他年龄组之首。
事实表明，青少年血压的增长轨迹不是一个孤立的现象，血压的增长与体型、家族病史、种族、不良生活方式以及压力过大等因素均有极大关系。
对于儿童来说，体型因素对于血压的增长有更为显著的作用。
首先，儿童时期肥胖是造成儿童未来发生高血压的一个极为危险的因素。
我国某城市调查发现，14.7%的肥胖儿童患有高血压，是正常体型儿童患病的3倍；另有20%儿童的血压水平属于高血压诊断的临界水平，具有演变为高血压的危险，而这项调查结果则是正常体型儿童的2倍。
另外，家族遗传因素和种族等背景因素与儿童血压升高或高血压的影响因素也有很大关系。
而对于青年人来说，不健康的生活方式以及学习或工作压力过大、夜生活丰富、休息时间过少等因素，都是造成高血压患者迅速增多的重要原因。
尤其是生活在城镇的青年人，城市环境污染、社会复杂因素等都会对正处于交感神经相对活跃时期的青年人造成刺激，长期发展便会形成高血压。
而即便是生活在农村的青年人，情况也不容乐观。
居住在农村的许多青年人，对于生活方式是否健康更不在意，放任吸烟、酗酒等不良生活习惯的发展是造成高血压的重要危险因素。
另外，青少年还是一个自我保健意识相对薄弱的群体，对于疾病防治知识的匮乏、防治意识的薄弱，都是诱发高血压的不利因素。
因而社会和学校均有义务加强对青少年的教育，进行恰当的指导，以帮助他们纠正不良的生活习惯，走向健康之路。
四、中老年人的血压特征　　当人们从青年步人中年、又从中年步入老年时，在经历成熟与衰老的同时，也在接受着随年龄变化而出现的生理改变。
在中年和老年这两个阶段，人体会出现许多生理变化，例如器官逐渐衰老、功能逐渐减退等，与此同时，血压也会在这两个时期出现很大的变化。
血压随年龄增长而升高是血压变化的普遍规律，特别是在中年和老年这两个时期人体血压的升高幅度最大。
调查发现，城乡人群在40～45岁和60～65岁这两个阶段，血压的上升幅度最大，升幅可达1.33千帕（10毫米汞柱）。

中老年人血压升幅增大的发病危险不是孤立的，它同时还会增大中老年人患脑血管疾病的危险，而且血压越高，患脑血管疾病的危险就越大。
我国某研究机构曾对不同地区的l0组人群进行了长期的追踪观察和研究，结果表明，在排除了其他影响因素后，每当中老年人的收缩压升高1.33千帕（10毫米汞柱），患脑卒中的危险就会相对增高50%。
也就是说，当我们从青年进入中年期后，或者从中年迈入老年期后，如果血压出现了明显的升高迹象，则是预示可能患脑血管疾病的危险信号。
不仅如此，对于老年人来说，血压升高，对动脉血管所造成的损害更为危险。

编辑推荐

关心你的血压；关心你的血糖；关心你的血脂；就是关心你的健康！
一部全面阐述如何战胜“ 三高 ”的实用手册，保持健康的生活方式，是远离“ 三高 ”困扰的法宝！
“ 三高 ”并不可怕，可怕的是对它缺少了解。
保持健康的生活方式，是远离“ 三高 ”困扰的法宝。

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