

<<高血压可防可治>>

图书基本信息

书名：<<高血压可防可治>>

13位ISBN编号：9787508276342

10位ISBN编号：7508276345

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：郭冀珍

页数：98

字数：50000

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>

## <<高血压可防可治>>

### 内容概要

《高血压可防可治》内容包括如何确诊得了高血压病，导致中年人高血压发病的主要问题，如肥胖、吸烟成瘾、久坐不动、压力过大、大量饮酒等，高血压病人如何正确服用降压药，如何调节饮食平衡，补充微量元素，补充维生素，以及如何做自我保健按摩等。

《高血压可防可治》由郭冀珍等编著。

## <<高血压可防可治>>

### 作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。

现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。

长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。

郭冀珍上海交通大学医学院(原上海第二医科大学)附属瑞金医院高血压科、上海市高血压研究所主任医师、教授，中国健康教育协会常务理事，中国健康教育协会高血压健康教育(上海)中心主任。

1966年毕业于中国协和医科大学。

曾赴德国、美国进行高血压病基础研究3年多，主要从事降压药物对高血压病所致脑、肾血管损伤的保护作用以及对伴胰岛素抵抗的高血压病人优化诊断与治疗方案的研究。

2000

## <<高血压可防可治>>

### 书籍目录

- 一、高血压的概念
  - (一) 如何确诊得了高血压病
  - (二) 各种类型高血压
    - 1. 高血压前期
    - 2. 中年高血压
    - 3. 老年高血压
    - 4. 孕期高血压
    - 5. 更年期高血压
    - 6. 隐蔽性高血压
    - 7. 假性高血压
- 二、导致中年人高血压发病的主要原因
  - (一) 肥胖
  - (二) 吸烟成瘾
  - (三) 久坐不动、网络病、颈腰椎病
  - (四) 心理压力过大
  - (五) 大量饮酒
- 三、高血压病人如何自我保健
  - (一) 睡眠是最好的养生
  - (二) 喝好水, 饮好茶是抗衰老保健措施之
  - (三) 如何调节饮食的钾、钠、钙、镁摄入平衡
    - 1. 低钠饮食
    - 2. 补钾、平衡钾钠摄入
    - 3. 调节饮食的钙镁摄入平衡
  - (四) 补充微量元素
    - 1. 硒可降低低密度脂蛋白
    - 2. 锌与镉的生理调节作用
    - 3. 钴、铜有影响动脉硬化的作用
    - 4. 铅导致高血压
  - (五) 补充维生素
    - 1. 叶酸的补充
    - 2. 维生素B12抗动脉硬化, 治疗糖尿病神经病变
  - (六) 降压同时用中医药调节身体平衡防早衰
    - 1. 调节气血, 调节免疫功能
    - 2. 痰湿阻络, 瘀血阻络的治疗
  - (七) 高血压病人如何做自我保健按摩
    - 1. 防治头痛、头晕、眼疲劳、眼花
    - 2. 强壮腰脊、疏通脉络
    - 3. 改善气虚
    - 4. 改善胸闷、气短等症状
    - 5. 与高血压有关的穴位
  - (八) 高血压病人如何运动
    - 1. 运动有益于健康
    - 2. 选择合适的运动项目及运动强度
    - 3. 什么时候运动较合适
- 四、防治高血压的危险伙伴

## <<高血压可防可治>>

- (一) 防治高血压的危险伙伴之一——高血脂
- (二) 防治高血压的危险伙伴之二——高血糖
- (三) 防治高血压的危险伙伴之三——高尿酸血症
- (四) 防治高血压的危险伙伴之四——脂肪肝

### 五、高血压病人如何正确服用降压药

- (一) 用24小时动态血压监测血压，调整降压用药
- (二) 中年人血压稍高，早吃药比晚吃药要好
- (三) 降压药不存在耐药性
- (四) 如何解决药物“失效”的问题
- (五) 睡前服降压药因人而异
- (六) 服用降压药，饮食有忌讳

## &lt;&lt;高血压可防可治&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：当然，并不是所有的更年期妇女都有高血压首先，在更年期时注意放松心情，减轻压力，调整好自己的情绪，其次，要少吃多运动，改变不良的生活习惯，经常多次自测血压发现血压偏高，可做24小时动态血压，若发现日间多点血压均>135/85毫米汞柱时，就需要用降压药了。最好首选抑制交感神经的长效降压药，如小剂量的比索洛尔、阿罗洛尔等 受体阻滞药或 、 受体阻滞药。

症状明显时可以间断试服少量雌激素来减轻症状，但长期用雌激素有一定的不良反应，如发生子宫内膜癌、子宫肌瘤、乳腺肿块等机会增加。

植物中大豆、葛根中含有大量的异黄酮、植物雌激素，每天吃含植物雌激素的黄豆30~60克或豆腐干2~4块，这是自然补充雌激素的好方法。

多吃豆制品在一定程度上补充缺失的雌激素。

因为雌激素水平与血压相关，激素水平越低，血压就越高。

对于有明显失眠焦虑者，应及时找医生。

很多患者用了抗抑郁药后血压下降，更年期症状得到缓解，降压药物剂量也慢慢减少。

6. 隐蔽性高血压 门诊测血压低于140/90毫米汞柱，但白天动态血压或家庭多次自测血压 135/85毫米汞柱称为“隐蔽性高血压”，甚至，有的早期高血压病人做24小时动态血压监测全天的血压平均值在正常范围，但某一时间段例如下午4~8时血压明显上升，也是“隐蔽性高血压”。

还有一种白天血压正常更隐蔽的“孤立性夜间高血压”。

一般来说，大多数人的血压有昼高夜低的“昼夜节律”，即白天平均血压比入睡后平均血压高10%，这样可使心、脑、肾和全身血管在夜间得到充分的休息。

需要强调的是，有约2/3人入睡后血压明显下降而清晨又出现觉醒后的高血压（“晨峰”现象），需防止清晨心脑血管事件发生。

“晨峰”现象只能靠家中自测血压来发现。

此外，不少坐办公室的中年人下午4点后在高压力的疲劳状态下出现头痛，头晕，血压上升，也应靠自测血压来及早诊治。

许多高血压病人在年轻的时候血压就已经升高了却因无症状而不自知。

早期高血压的特点是血压、心率波动性大，即使体检时门诊测血压低于140/90毫米汞柱，但家庭多次自测血压白天发现多点血压 135/85毫米汞柱（相当于诊所血压 140/90），做动态血压监测一天血压平均值虽然可以正常，但某一时间段血压明显上升，称为“隐蔽性高血压”，也称“家里高血压”。

调查显示，在一般人群中“隐蔽性高血压”的患病率比较高，心脑血管损伤更大，需重视。

## <<高血压可防可治>>

### 编辑推荐

《高血压可防可治》介绍了如何正确服用降压药物，如何做好自我保健，以及早防早治高血压等知识。

《高血压可防可治》对防治高血压，降低因高血压所致中风、冠心病、心力衰竭、肾衰竭等的发病率都有所帮助。

祝每位读者早防早治高血压，人人健健康康到90，快快活活100岁。

<<高血压可防可治>>

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>