

<<健康对话高血压与心血管疾病专>>

图书基本信息

书名：<<健康对话高血压与心血管疾病专家解疑>>

13位ISBN编号：9787509142875

10位ISBN编号：7509142873

出版时间：2010-12

出版时间：人民军医出版社

作者：惠汝太 编

页数：152

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

高血压病是我们极为熟悉的一种现代生活流行病。

随着现代人饮食、生活方式的改变,工作负担和生活压力日渐沉重,我国成人高血压的患病率迅速增长,据推算目前我国已有2亿高血压患者。

近年流行病学发现,高血压呈现年轻化的趋势,许多患者刚过30岁就出现血压升高。

如果得不到科学合理的治疗,长期高血压可诱发冠心病、脑卒中、慢性肾病等,严重时可能造成残疾甚至死亡,使患者生活质量严重下降,已成为全世界第一位严重威胁人类健康和生命的疾病。

高血压被称为无声的杀手。

当你每日为日常工作所累,忘记了适当运动,当你被美食美味诱惑,常常禁不住饮食过饱时,当你被俗事纷扰,在焦虑烦心中度日时,可能高血压已悄悄地来到你身边。

并不是所有的高血压患者都会有头晕头痛等症状的,很多患者都是在出现了心脏或其他脏器疾病的症状时,才发现已经患有高血压,却不知血压升高持续了多长时间。

高血压是心脑血管疾病最大的危险因素,高血压诱发心脑血管疾病的死亡率非常高,位居人类死亡原因的第一位。

虽然很多人都知道高血压是一种心血管疾病,但对高血压病的预防、治疗所知甚少,甚至有很多误区。

我国有30%的高血压患者在服药治疗,但真正血压控制良好达标的却只有6%。

大多数患者都在有症状时才服药治疗,无症状时就停药了。

有些高血压患者虽然天天服药,血压却高高低低,波动很大。

有许多患者明明知道血压高,却害怕终生服药造成依赖而拒绝服药。

## <<健康对话高血压与心血管疾病专>>

### 内容概要

本书由从事高血压病研究多年的中国医学科学院心血管病研究所副所长、阜外心血管病医院副院长、高血压病专家惠汝太教授编写，以倡导健康的生活方式为主题，根据患者提出的问题，以专家的角度，一问一答的方式向患者提供切实可行的治疗方案，内容包括高血压基础知识、用药、运动、防治等各个方面，层层深入，力求帮助患者全方位了解高血压，预防高血压，治疗高血压。全书语言精炼通俗，融合权威性、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。

书籍目录

第1章 认识血压 1.什么是血压 2.血压是如何形成的 3.血压多高算正常血压 4.影响血压的主要因素有哪些 5.人的血压是否会有波动 6.不正常的血压波动方式有几种 7.如何根据血压波动服用降压药 8.影响血压波动的因素有哪些 9.认识血压波动有何意义 10.什么是脉压差 11.什么是平均动脉压 12.正常人上、下肢血压相同吗 13.什么是动态血压 14.什么是偶测血压 15.什么是家测血压 16.血压和眼压有什么关系 17.什么是高血压 18.哪些人容易患高血压病 19.为何115 / 75mmHg是最佳血压水平 20.什么是踝 - 臂指数 (ABI) 第2章 血压的测量 21.哪种血压计测量血压更准确 22.什么是规范的血压测量方法 23.影响血压测量准确性的因素有哪些 24.下肢血压如何测量第3章 高血压的形成 25.已知引起高血压病因有多少 26.能引起血压高的药物有哪些 27.高血压是如何形成的第4章 高血压的定义和分类第5章 高血压造成的不良后果——心脑肾损害第6章 高血压与心血管疾病危险第7章 高血压的检查和危险评估第8章 高血压治疗的第一步——非药物治疗第9章 高血压药物治疗第10章 降压治疗的主要目的：保护靶器官第11章 综合干预高血压患者伴随的多种危险因素第12章 特殊人群高血压特点及治疗第13章 继发性高血压的诊断和治疗第14章 高血压患者的日常生活保健第15章 高血压患者的性生活安全第16章 基因与高血压附录

章节摘录

插图：(3) 血液容量：维持正常血压依靠血管内保持的一定循环血量。

当血液总量增多时，血液对血管壁的侧压力增大，同时需要更大的力量推动血流前进，这时血压就会升高，反之，当血容量减少时，血压下降。

(4) 外周血管阻力（即血液流动的阻力）：外周阻力增加，血压升高；外周阻力降低，血压降低。

外周阻力主要受下列因素的影响：交感神经系统的 $\alpha$ 受体使血管收缩、 $\rho$ 受体引起血管扩张；血管紧张素、儿茶酚胺使血管收缩，前列腺素、缓激肽使血管扩张。

这些因素通过改变血管内径的大小，影响血流的总外周阻力。

此外，外周阻力也与血液粘度、血管局部因素有关。

(5) 血液粘稠度：粘稠度不同的液体，其流动所需的推动力不同，液体越粘稠所需的推动力越高，血液的流动也是如此，粘稠度大的血液在血管内流动时，所需的推动力要比粘稠度小的血液大，粘稠度大的血液对血管壁的压力也大，血压升高。

血液粘稠度与血液中红细胞变形能力和红细胞数有关系，红细胞变形能力差，或红细胞数增多，则血液粘稠度增加，血压也相应增高。

5.人的血压是否会有波动答：人体血压在24小时内具有“两峰一谷”的昼夜=商律变化；白天血压较高，夜间较低。

一般早上6~9点血压最高，下午5时左右又出现一个较小的血压峰值，之后血压缓慢下降，到午夜至凌晨3点，血压降至一日中的最低谷。

按照这种“两峰一谷”规律画出的血压曲线类似勺状。

血压的高低不仅与心脏功能、血管阻力和血容量密切相关，而且还受到神经、体液等因素的影响，年龄、季节、气候和职业的不同，血压值也会有所不同，运动、吃饭、情绪变化、大便、性交等均会导致血压的升高，而休息、睡眠则会使血压下降。

另外，情绪改变，饮酒，咖啡和浓茶，环境温度的改变等均可影响血压。

<<健康对话高血压与心血管疾病专>>

编辑推荐

《足不出户看专家·健康对话:高血压与心血管疾病专家解疑》:有问题找专家。不用出门,不用挂号,好医生走进您的家,为您答疑解惑,帮您解除病痛,拥抱健康。当你被日常工作所累,忘记了适当运动时;当你被美食美味诱惑,忍不住而饮食过量时;当你被俗事纷扰,在焦虑中度日时.....警惕,高血压可能已悄悄地来到你身边!高血压和心血管疾病资深专家惠汝太教授针对高血压患者遇到的各方面问题,将科学的高血压病防治知识用浅显易懂的语言一一阐述,详实具体。对于广大高血压病患者来说,《足不出户看专家·健康对话:高血压与心血管疾病专家解疑》方便又实用,是一本不可多得的好书。

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>