

<<高血压吃什么怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<高血压吃什么怎么吃>>

13位ISBN编号：9787509156094

10位ISBN编号：7509156092

出版时间：2012-7

出版时间：人民军医出版社

作者：吕海江

页数：152

字数：133000

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>

## <<高血压吃什么怎么吃>>

### 前言

高血压是世界上患者最多的心血管疾病之一，是中老年人的常见病、慢性病，较难根治。近年来随着人们生活水平的提高，生活条件的改善及生活节奏的加快，高血压的发病率不仅逐年上升，而且发病人群进一步年轻化。

据卫生部报告：我国已有高血压患者1.6亿，其中有50%同时合并高脂血症。

高血压具有“高发病率、高致残率、高死亡率”的“三高”特性，对身体的损害也是一个缓慢过程，甚至60%的患者不知道自己已经是高血压患者，正是这种“潜伏性”严重地危害着人们的生命健康及生活质量。

高血压的治疗是一个漫长的过程，其治疗费用也在逐年增长，给家庭带来沉重的经济负担。

相信很多患者都在关注，到底有没有更好的方法可以改善病情，控制高血压的发展。

研究显示，对于高血压患者来说，饮食治疗能起到极为有效的防治作用。

世界卫生组织研究报告显示：医药在健康中只起8%的作用，而合理膳食能起13%的作用。

因此，高血压患者只有在医师的指导下，改变不良的生活方式、起居习惯和饮食结构，才能有效地控制高血压的进一步发展，从而有效地防止高血压并发症的发生，取得事半功倍的治疗效果。

自古就有“病从口入”的说法，不良的饮食习惯会引发各种疾病，在影响高血压发病的所有因素中，饮食结构及饮食习惯是最主要的因素之一。

俗话说三分病七分养，高血压患者比健康人更应该关注饮食结构及摄入方法。

本书以中医学理论为指导，引述中医古籍中对食材食性的论述，精选了常见的天然食材，详细解读了每种食材的降压原理，分析其除降压外的主要保健功效，同时将健康的烹饪食用方法介绍给读者，希望能帮助高血压患者掌握各种降压食材的功效，指导其饮食健康合理，丰富美味，使自己和家人从饮食中受益，收获健康！

## <<高血压吃什么怎么吃>>

### 内容概要

吕江海主编的《高血压吃什么怎么吃》以中医学理论为指导，精选了常见的天然食材，详细介绍了每种食材的降压原理及其除降压外的主要保健功效，同时将健康的烹饪实用方法介绍给读者，希望能帮助高血压患者掌握各种降压食材的功效，指导其饮食健康合理，使自己和家人从饮食中收获健康。

《高血压吃什么怎么吃》内容翔实，可读性强，适合各年龄段人民阅读，特别对患高血压及代谢综合征的患者在饮食治疗方面提供有益帮助。

## <<高血压吃什么怎么吃>>

### 作者简介

吕海江，现任河南中医学院三附院副院长，教授，主任医师，硕士研究生导师。

从事教学、临床和科研工作30余年。

擅长中医治疗糖尿病和高血压，在中医药治疗糖尿病性眼底病变和视神经、视网膜疾病方面颇有建树，被《河南日报》等媒体评为“光明使者”。

目前担任评审专家库成员、河南省基本医疗保险药品评审专家、河南省食品药品评审委员会委员、河南省人事厅高级职称评审委员会专家、河南省医学会暨郑州市医学会医疗纠纷鉴定委员会专家、河南省医院管理协会理事。

## <<高血压吃什么怎么吃>>

### 书籍目录

#### 基础篇 不可不知的高血压自我保健养生常识

- Question 1 高血压的发病因素有哪些
- Question 2 高血压不治疗可以吗
- Question 3 高血压病如何分期
- Question 4 如何正确测量血压
- Question 5 高血压有哪些并发症
- Question 6 高血压患者的常规检查项目
- Question 7 血压降至正常后可以停药吗
- Question 8 高血压治疗用药有什么原则
- Question 9 单纯舒张压高应如何降压
- Question 10 选择降压药物时要遵循什么原则
- Question 11 糖尿病患者并发高血压应如何选择降压药物
- Question 12 高血压用药有什么步骤
- Question 13 为什么高血压患者睡前忌服降压药
- Question 14 高血压患者有什么饮食禁忌
- Question 15 高血压患者经常晒太阳可以降压吗
- Question 16 高血压患者除药物治疗外，在日常生活中应注意什么
- Question 17 高血压患者可以经常足浴吗
- Question 18 高血压患者应该如何自我按摩头部
- Question 19 为什么适当的运动有利于降低血压
- Question 20 高血压患者在运动时有什么注意事项
- Question 21 哪些情况下血压易升高

#### 饮食篇 吃对食物降血压

##### 蔬菜类

白萝卜

菠菜：姜汁菠菜

菜花：奶油菜花

葱

豆角

大蒜：三七大蒜粥

番茄：番茄豆腐汤

红薯：红薯粥

胡萝卜：熘胡萝卜丸子

韭菜

芦笋

苦瓜：苦瓜拌芹菜

南瓜：百合炒南瓜

茄子

油菜

芹菜：凉拌芹菜

山药：山药绿豆羹

生菜：鳝粒生菜包

茼蒿

莴笋

苋菜：蒜蓉苋菜

<<高血压吃什么怎么吃>>

洋葱：木耳拌洋葱  
黄瓜：山楂汁拌黄瓜  
土豆：芹菜拌土豆  
水果类  
橙子  
菠萝  
梨  
橄榄：拌冬粉  
火龙果：火龙果炒虾仁  
橘子  
木瓜  
猕猴桃：西米猕猴桃粥  
柠檬  
苹果  
葡萄  
柚子  
山楂：山楂粥  
柿子：冰糖蒸柿饼  
香蕉：香蕉粥  
谷物豆类  
粗燕麦  
黑豆：醋泡黑豆  
黄豆：醋泡黄豆  
绿豆：百合绿豆汤  
玉米：玉米糊  
荞麦  
红豆  
芋头：芋头米豆粥  
小米：降压鲜菇小米粥  
薏苡仁：薏苡仁糯米豆饭  
豆腐：银耳香菜烧豆腐  
干果类  
大枣  
葡萄干：醋泡葡萄干  
核桃仁：山楂核桃饮  
松子  
花生  
腰果：果果留香  
菌菇藻类  
黑木耳  
香菇：香菇芹菜丝  
平菇  
猴头菇  
草菇：银杏草菇菠菜  
蕨菜：拌山蕨菜  
紫菜：紫菜降压五味汤  
海藻：海藻海带汤

<<高血压吃什么怎么吃>>

银耳：降压芹菇汤  
金针菇：金针菇拌芹菜  
海带：海带冬瓜薏苡仁汤  
水产类  
海蜇  
海参：烩三丝海参  
牡蛎  
银鱼  
带鱼  
三文鱼：话梅三文鱼  
扇贝：蒜蓉蒸扇贝  
中药类  
莲子心  
葛根  
菊花  
槐花  
牛黄  
三七：三七花冬茶  
桑寄生：桑寄生老母鸡汤  
罗布麻：决明罗布麻茶  
决明子

## &lt;&lt;高血压吃什么怎么吃&gt;&gt;

## 章节摘录

Question 8 高血压治疗用有什么原则 1. 自最小有效剂量开始, 以减少不良反应的发生。如降压有效但血压控制仍不理想, 在医师指导下可视情况逐渐加量以获得最佳的疗效。

2. 可选择24小时有效的长效降压药, 每日服用一次, 以保证一天内稳定降压, 有助于防止靶器官损害, 并能防止从夜间较低血压到清晨血压突然升高而导致猝死、脑卒中和心脏病发作。

3. 单一药物疗效不佳时不宜过多增加单种药物的剂量, 而应及早采用两种或两种以上药物联合治疗, 这样有助于提高降压效果而不增加不良反应。

4. 判断某一种或几种降压药物是否有效及是否需要更改治疗方案时, 应充分考虑该药物达到最大疗效所需的时间。

在药物发挥最大效果前不可过于频繁地改变治疗方案。

5. 高血压是一种终身性疾病, 一旦确诊, 应坚持终身治疗。

Question 9 单纯舒张压高应如何降压 1. 服用降压药, 先选用单一抗高血压药物, 从小剂量开始, 不要急剧降压, 老年人尤其需要特别注意, 应在医师指导下, 根据血压监测情况, 及时调整用药种类及其剂量。

2. 改变不良的生活习惯, 保持心情舒畅, 防止营养过剩, 坚持体育锻炼, 戒烟, 禁酒, 限盐。

Question 10 选择降压物时要遵循什么原则?

1. 原发性高血压需长期服药, 故宜选用降压作用温和、缓慢、持久、不良反应少、病人易于掌握而使用方便的口服降压药作为基础降压药, 再根据不同病期选用其他降压药物。

2. 服用降压药一般从小剂量开始, 逐渐增加剂量, 达到降压目的后, 可改用维持量以巩固疗效, 应尽可能用最小的维持量, 以减少不良反应。

3. 在使用可引起明显直立性低血压的降压药物时, 宜向病人说明, 从座位起立或从平卧位站立时, 动作应尽量缓慢, 特别是夜间起床小便时更要注意, 以免血压突然降低引起晕厥而发生意外。

4. 缓进型第一期病人, 症状不明显, 一般治疗即能奏效, 可不必应用降压药物, 必要时用少量作用温和的降压药如利尿药、萝芙木类或复方降压片即可; 第二期病人多需采用两种或两种以上的降压药治疗, 如利舍平、胍屈嗪和利尿药合用或再选加酶抑制药、节后交感神经抑制药、神经节阻滞药或肾上腺素受体阻滞药等; 第三期病人多需用降压作用强的药物如节后交感神经抑制药、神经节阻滞药, 如盐酸可乐定、长压定、米诺地尔等治疗。

5. 临床上常联合应用几种降压药物治疗, 其优点是: 药物的协同作用可提高疗效; 几种药物共同发挥作用, 可减少各药的单剂量; 减少每种药物的不良反应, 或使一些不良反应互相抵消; 使血压下降较为平稳。

最常用的是利尿药和其他降压药合用, 利尿药既可增强多种降压药疗效, 又可减轻引起水肿的不良反应; 利血平和胍屈嗪, 受体阻滞药和米诺地尔合用时, 各自减慢和增快心率的不良反应互相抵消。

6. 对血压显著增高已多年的患者, 不宜使血压下降过快、过多的药物, 患者往往因不能适应较低或正常水平的血压而感不适, 且有导致脑、心、肾血液供应不足而引起脑血管意外、冠状动脉血栓形成及肾功能不全等发生的可能。

若发生高血压危象或高血压脑病, 则需要采用紧急降压措施。

Question 11 糖尿病患者并发高血压应如何选择降压药 糖尿病患者应首选血管紧张素转化酶抑制药。因为该药对糖尿病患者具有以下优点: 1. 在发挥降压作用的同时, 还可提高肌肉和脂肪对胰岛素的敏感性, 这一点对使用胰岛素控制血糖的患者尤其重要。

2. 对糖脂代谢无不良影响, 同时还可以起到改善糖和脂肪代谢的作用。

3. 可抑制动脉平滑肌细胞增殖, 防止动脉粥样硬化形成, 减轻或逆转左心室肥厚, 改善心肌功能。

4. 对早期糖尿病合并肾病患者可明显降低微量蛋白尿, 具有保肾功能。

Question 12 高血压用有什么步骤 世界卫生组织于1978年提出高血压药物的“阶梯治疗”方案。该方案具有治疗简化、不良反应减少, 对患者因病施治, 针对性强的特点。

用药先从单一或简单的给药方式开始, 疗效不大或无效时, 再逐步增加其他药物。

P6-8





<<高血压吃什么怎么吃>>

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>