

<<高血压自我管理一本通>>

图书基本信息

书名：<<高血压自我管理一本通>>

13位ISBN编号：9787513213363

10位ISBN编号：7513213364

出版时间：2013-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：邓为

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>

<<高血压自我管理一本通>>

前言

高血压是一种严重危害人类健康的常见病、多发病，可伴有脑、血管、心脏和肾脏等重要器官的功能或器质性改变，也是心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、脑卒中及肾衰竭的主要病因。

高血压的发病率在世界各地都很高，随着人民生活水平逐步提高，我国高血压发病率也逐年上升。

高血压对身体可以造成慢性损害，而大多数患者在前期可能没有任何症状，很多人常常不知道自己已经患上了高血压，这给预防、诊断及治疗高血压带来一定的困难。

本书的编写目的，就是普及预防、控制高血压的相关知识，将防治高血压及日常自我管理的方法介绍给读者，使读者明白，高血压不是不治之症，采用合理的药物治疗、健康的生活方式，就可以防范或者把血压控制到正常水平，通过防治高血压，可有效降低全身性疾病的发病率和死亡率，达到有效防止继发心脑血管疾病的目的。

本书分为基础篇、治疗篇、调养篇三大部分。

分别就高血压的基本知识、高血压的病因与危害、检查与自测、中西医治疗、运动保健、居家调养、食疗药膳等进行介绍。

全书知识丰富全面、方法实用、资料翔实。

语言深入浅出，内容贴近患者实际需要，层次条理分明。

本书可作为患者及家属身边的保健图书。

本书在编写过程中，参阅了许多书籍，在此，向作为本书参考书籍的作者表示诚挚感谢。

虽然在本书的编写过程中，编者力求完美，但不妥之处难免，希望读者批评指教，以便修订时改进。

编者 2013年1月

<<高血压自我管理一本通>>

内容概要

邓为编写的这本《高血压自我管理一本通》分为基础篇、治疗篇、调养篇三大部分。分别就高血压的基本知识、高血压的病因与危害、检查与自测、中西医治疗、运动保健、居家调养、食疗药膳等进行介绍。

《高血压自我管理一本通》知识丰富全面、方法实用、资料翔实。适合高血压患者及家属阅读参考。

<<高血压自我管理一本通>>

作者简介

邓为，男，医学硕士，毕业于河南中医学院。
曾担任医学院教师多年，现供职于河南科学技术出版社任医学编辑。

<<高血压自我管理一本通>>

书籍目录

基础篇 全面了解高血压 第一章 血压——推动血液循环的原动力 人体的血液循环系统及其功能 什么是血压和理想血压 收缩压与舒张压 什么是基础血压 血压的正常值 血压为何会产生波动 血压短期波动的原因 血压长期波动的原因 血压的调节 影响血压的因素 第二章 认识高血压 高血压的诊断标准 高血压与高血压病是不是一样 临界高血压 假性高血压 原发性高血压 继发性高血压 单纯收缩期高血压 舒张期高血压 体位性高血压 心理性高血压 “白大衣高血压” 睡眠性高血压 青春期高血压 老年人高血压 高原性高血压 妊娠性高血压 医源性高血压 肺性高血压 缓进型高血压 急进型高血压 无症状性高血压病 第三章 高血压的常见病因 血压的主要影响因素 食盐与高血压 遗传因素与高血压病 吸烟与高血压 缺钙与高血压 蛋白质与高血压 肾素-血管紧张素-醛固酮(RAA)系统平衡失调与高血压病 噪声与高血压 精神紧张与高血压 甲亢与高血压 年龄与高血压 职业与高血压 长期饮酒与高血压 可引起高血压的药物 元素锌、镉和镁与高血压 打鼾与高血压 肥胖与高血压 第四章 高血压的症状与危害 高血压的主要症状 急进型高血压病临床表现 高血压危重症的临床表现 高血压病不同时期的症状 了解高血压的并发症 高血压对器官组织的危害 对高血压病危险度进行评估 第五章 重视检查。

正确自测 重视医院检查, 治疗有依据 正确自测血压有方法 家庭自测血压的时间和频率 测量血压的注意事项 在适当的时间段测量血压 血压等级划分, 自测有依据 第六章 积极预防, 走出认识误区 防治高血压的八大误区 女性如何预防高血压病 如何防治睡眠性高血压 中老年高血压患者如何预防脑中风 肾性高血压患者如何防治贫血 高血压患者的子女要积极预防 预防高血压从儿童期开始 预防高血压抓好两个方面 高血压的高危人群 树立战胜高血压的信心 治疗篇 明明白白降血压 第七章 高血压的西医治疗 高血压病的治疗原则 高血压的个体化治疗原则 高血压初期如何用药 高血压病的分型及用药 高血压患者科学用药原则 不同年龄的高血压患者选用降压药有学问 临床常用的降压药物 阿司匹林——预防合并症的发生 高血压阶梯疗法 特殊类型高血压的药物治疗 高血压用药注意事项 不同类型药物, 服法不同 常用降压药的副作用 有其他疾病时需谨慎选择降压药 哪些高血压患者不必终生服药 降压药物不宜频繁更换 降压药物的联合应用 食物或其他药物对降压药的影响 有并发症患者的用药原则 高血压危象紧急处理的注意事项 造成中老年高血压患者药物不良反应的因素 第八章 高血压的中医治疗 中医治疗高血压的优势 中医学如何认识高血压 中医对高血压病的辨证分型 降压常用单味中草药 高血压病常用中成药 降压单方验方 药枕降压配方 降压按摩常用方法 治疗高血压的常用敷贴法 煎中药必知常识 服中药应注意的问题 调养篇 运动、居家、饮食与药膳 第九章 合理运动, 畅享健康生活 高血压病患者为什么要适量运动 正确认识运动时的血压升高 哪些高血压患者适合运动 不同血压水平的运动安排 哪些高血压患者不宜运动 高血压患者运动注意事项 适合高血压患者选择的运动 一天中最适宜运动的时间 合理掌握运动强度 合理的运动程序 运动应持续的时间 有合并症患者如何运动 第十章 规律生活, 养成好习惯 日常生活要规律 高血压患者应避免的危险动作 保证充足的高质量睡眠 高血压病患者睡前注意事项 坚持日常“三个半分钟” 坚持每日“三个半小时” 养成良好的饭后习惯 预防便秘要有好习惯 洗澡时的注意事项 要少做深呼吸 合理过性生活 高血压病患者不宜长时间看电视 工作时要注意的事情 远离噪音, 健康长寿 根据季节调整生活 第十一章 合理安排饮食, 不怕“病从口入” 调整饮食可以降血压 高血压患者饮食调理十要点 高血压合理安排三餐 高血压患者日常饮食指导 选择食物要对症 不同患者饮食有别 营养晚餐两要点 每晚三杯水有效防血栓 适当饮茶可防治高血压病 全麦食品有益降压 及时补充维生素C 多吃醋可防治高血压 补钙可以降低高血压的发生率 多吃含镁食物防抽筋 B族维生素能保护血管 高钾饮食对高血压患者的益处 高血压患者饮食宜忌 有降压效果的食物 高血压患者烹饪宜忌 高血压痛风患者饮食原则 高血压并发心力衰竭的饮食原则 高血压合并糖尿病患者的饮食原则 高血压合并高血脂患者的饮食原则 高血压合并肾功能减退的饮食原则 高血压合并冠心病患者的饮食原则 高血压合并肥胖症的饮食原则 高血压合并高尿酸血症的饮食原则 第十二章 药膳调养, 美味又健康 肝肾阴虚型高血压药膳方 气虚湿阻型高血压药膳方 气血两虚型高血压药膳方 阴阳两虚型高血压药膳方 肾阴亏损型高血压药膳方 痰浊中阻型高血压药膳方 各型高血压通用药膳方

<<高血压自我管理一本通>>

章节摘录

吸烟与高血压 烟草中的尼古丁等有害物质进入血液后能刺激心脏和肾上腺释放大量的儿茶酚胺，使心跳加快，血管收缩，血压升高。

研究发现，吸一支普通的香烟可以使收缩压升高10~25mmHg。

长期大量地吸烟，可引起小动脉的持续性收缩，时间一久，小动脉的动脉壁上的平滑肌变性，血管内膜渐渐增厚，使小动脉的血管壁增厚，而引起全身小动脉硬化。

硬化的动脉失去弹性，同时也可加重高血压。

研究表明，尼古丁还可使肾上腺素分泌增加，肾上腺素不仅能收缩小动脉，并可动员皮下脂肪进入血液，能使血胆固醇、低密度脂蛋白升高，高密度脂蛋白下降，因此，促进了动脉硬化的发生和发展。

尼古丁可使血液的黏度增加，血流速度减慢，同时吸烟还可影响血糖、血脂的代谢，促使血栓形成，进而促发心脑血管病的发生。

此外，还有资料显示，有吸烟习惯的高血压患者，由于对降压药的敏感性降低，抗高血压治疗不易获得满意疗效，甚至不得不加大剂量。

由此可见，吸烟对高血压的影响很大，因此奉劝有吸烟嗜好者，特别是高血压病患者，为了健康，最好及时戒烟。

缺钙与高血压 钙是人体内含量最多的矿物质，直接参与维持神经兴奋以及血液凝固等重要生理过程。

同时，稳定的血钙水平也是维持所有细胞正常功能的必备条件。

近年来，科研人员发现，人体缺钙也会引起高血压。

据美国医学杂志报道，研究人员在调查中发现，每日食钙量少于500mg的孕妇，与食钙量大于1000mg的孕妇相比，前者高血压的发病率高于后者10~20倍。

对一般人群调查结果是，每日食钙量小于3005mg者，高血压的发病率是每日食钙量大于12005mg者2~3倍。

国外还有学者对580例高血压病患者和330例正常人进行观察，让他们每日服用超过正常规定量8005mg的钙，8周后发现高血压患者收缩压和舒张压都有下降，而正常人不变。

我国流行病学也证实，人群平均每日钙摄入量与血压水平呈显著负相关，也就是说，日钙摄入量多者血压低，少者则反之。

人群日均摄钙量每增加1005mg，平均收缩压水平可下降2.5mmHg，舒张压水平可下降1.3mmHg。

因此，研究人员指出，钙吸收减少是高血压的发病原因之一。

蛋白质与高血压 蛋白质是生命活动的最重要的物质基础，从每个细胞的组成到人体的构造，从生长发育到受损组织的修复，从新陈代谢到各种酶、免疫机制及激素的构成，从保持人的生命力到推迟衰老、延年益寿都离不开蛋白质。

近年来，国内外学者对蛋白质的摄入与高血压的关系进行了深入的研究，结果表明，多摄入优质蛋白质，高血压的发病率就下降，即使高钠饮食，只要摄入高质量动物蛋白，血压也不升高。

一些沿海地区渔民长期海上作业，精神高度紧张，睡眠时间少，吸烟饮酒普遍量大，盐的摄入量也高，虽然存在许多高血压的危险因素，可是渔民的高血压患病率都较低，冠心病和脑血管病的发病率也较低，专家们认为与膳食中蛋白质摄入多以及不饱和脂肪酸高有关。

优质动物蛋白质预防高血压的机制，可能是通过促进钠的排泄，保护血管壁，或通过氨基酸参与血压的调节(如影响神经递质或交感神经兴奋性)而发挥作用。

因此，在一味强调素食预防高血压是不可取的。

在饮食中应适当地选择动物蛋白，如鸡、鸭、鱼、牛奶等，尤其是优质鱼肉是不可少的。

蛋白质对预防高血压有一定作用，但是从蛋白质的代谢来看，作为升压因子的可能性并不能完全排除，因为在蛋白质的分解过程中，可以产生一些具有升压作用的胺类，这些物质在肾功能正常时能进一步氧化成醛，由肾脏排出体外。

但若肾功能不全或肾脏缺氧时，可导致胺的蓄积，完全有可能显示升压作用。

<<高血压自我管理一本通>>

另外，人体的三大营养要素，蛋白质、脂肪和糖在体内是可以相互转化的，蛋白质摄入过多，热量过高，久而久之，也可造成肥胖、血管硬化，也会造成血压升高，因此，人们应适当摄取蛋白质。

肾素-血管紧张素-醛固酮(RAA)系统平衡失调与高血压病 肾缺血时刺激肾小球入球动脉上的球旁细胞分泌肾素，肾素可使肝脏合成的血管紧张素原转变为血管紧张素，而后者经过肺、肾等组织时在血管紧张素转化酶的作用下形成血管紧张素，血管紧张素再经酶作用脱去天门冬氨酸转化成血管紧张素。

在肾素-血管紧张素-醛固酮系统中血管紧张素 有强烈的收缩血管作用，其加压作用为肾上腺素的10~40倍，而且可刺激。

肾上腺皮质球状带分泌醛固酮促使水钠潴留，刺激交感神经节增加去甲肾上腺素分泌，提高特异性受体的活动从而使血压升高。

它还可反馈性地抑制肾脏分泌肾素和刺激肾脏分泌前列腺素。

肾素-血管紧张素-醛固酮系统功能失调时血压就会升高，由于肾素主要在肾脏产生，故以往有高血压发病的肾源学说。

然而，在高血压患者中，血浆肾素水平增高者仅是少数，近年来发现组织中包括血管壁、心脏、中枢神经、肾皮质髓质中亦有肾素-血管紧张素系统，它们可能在正常肾素和低肾素高压的发病以及高血压时靶器官的损害起着重要的作用。

噪声与高血压 环境噪声能导致长期接触者患高血压病，并有积累效应。

噪声通过听觉器官入大脑皮质自主神经中枢，久而久之，就会引起人体自主神经调节功能紊乱，导致接触者血压增高。

噪声引起血压增高，是对人体的潜在威胁。

P38-41

<<高血压自我管理一本通>>

编辑推荐

邓为编写的这本《高血压自我管理一本通》从高血压的基础知识入手，分别就防治、饮食、心理、运动等多方面进行介绍，指导广大读者进行日常自我管理。

全书集知识性、科学性、适用性于一体，是一本高血压患者及相关护理人员不可多得的指导性读物。

<<高血压自我管理一本通>>

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>