

<<图说高血压>>

图书基本信息

书名：<<图说高血压>>

13位ISBN编号：9787535771155

10位ISBN编号：7535771157

出版时间：2012-12

出版时间：韩辉武、谢启应、孙虹 湖南科学技术出版社 (2012-12出版)

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>

<<图说高血压>>

内容概要

《图说高血压》共分八章：第一章认识高血压，主要介绍血压是怎样形成的，什么是高血压和高血压病，高血压与年龄、性别、性格的关系；第二章为什么会得高血压，主要介绍的是高血压的病因及诱因；第三章诊断高血压要做哪些检查，主要介绍的是如何测量血压及患高血压后要做哪些检查；第四章高血压有哪些临床表现，主要介绍患高血压后有哪些症状，怎样才能及早发现问题解决问题；第五章高血压的分期与治疗，了解高血压的危险分层，采取相对应的治疗，结合非药物治疗、药物治疗及中医治疗，达到最佳疗效；第六章高血压的方向转归，介绍高血压两种方向转归及相关临床表现；第七章高血压的护理和健康指导，着重介绍了心理护理、用药护理、饮食指导及家庭护理常识；第八章从控制体重、合理饮食、体育运动和心态平衡等方面说明如何预防高血压。

<<图说高血压>>

书籍目录

第一章 认识高血压 什么是血压以及它是怎样形成的呢 1.参与血压形成的三大因素 2.正常人的血压 血压增高和原发性高血压 1.高血压的诊断 2.高血压分类 年龄与高血压的关系 性别与高血压的关系 性格与高血压的关系 第二章 为什么会得高血压 遗传因素 交感肾上腺素系统功能亢进 肥胖与胰岛素抵抗因素 饮酒因素 吸烟因素 钠、钾、钙等离子因素 第三章 诊断高血压要做哪些检查 血压的测量 1.家庭测量血压的正确方法 仪器检查 1.动态血压监测 实验室检查 1.肾功能检查 2.血糖检查 3.血脂检查 4.其他实验室检查 第四章 高血压的临床表现 血压的总体水平上升 1.高血压的变化特点 2.高血压的好发人群 3.警惕适应性高血压 高血压的一般症状 1.头痛 2.耳鸣 3.眩晕 4.乏力、容易疲劳 5.失眠、健忘 各脏器受损的表现 1.眼睛受损的表现 2.心脏受损的表现 3.大脑受损的表现 4.肾脏损害的表现 5.夹层动脉瘤的形成 6.合并糖尿病 第五章 高血压的分期治疗 高血压的分期 高血压的危险分层 1.危险分层的方法(表1) 2.分层后的应对原则 高血压的治疗 1.非药物治疗 2.药物治疗 3.中药治疗 高血压治疗的误区 1.误区一:无症状不愿服降压药 2.误区二:用保健品替代降压药 3.误区三:中药治疗替代西药治疗 第六章 高血压的转归 向坏的方向转归 1.脑卒中 2.左心室肥厚 3.冠心病 4.心力衰竭 5.主动脉夹层动脉瘤 6.糖尿病 7.肾脏损害 8.眼底病变 向好的方向转归 第七章 高血压病人的护理和健康指导 非药物治疗的护理和健康指导 1.减重 2.保证合理的休息及睡眠 3.心理护理 4.病情观察 药物治疗的护理和健康指导 1.合理服用降压药 血压监测的护理和健康指导 高血压病人的饮食护理 1.饮食安排应少量多餐,避免过饱 2.高血压病人饮食护理要点之一 3.高血压病人饮食护理要点之二 4.高血压病人饮食护理要点之三 食疗处方 1.芹菜粥 2.菊花粥 3.绿豆海带粥 4.荷叶粥 5.糖醋蒜 6.醋泡花生米 7.罗布麻五味子茶 8.淡菜荠菜汤 9.葡萄芹菜汁 10.胡萝卜汁 11.苹果汁 高血压病人的家庭护理常识 第八章 高血压的预防 预防“高血压”总纲 控制体重 1.做好自我监测记录 2.建立控制体重的合理目标 3.控制体重的方法 4.定期测量体重 适量运动 1.运动的基本原则 2.订立运动的目标心率 3.运动项目及频度的选择 4.科学运动 5.判断运动效果 戒烟控酒 1.戒烟与减少吸烟量 2.饮酒的双重效应 合理膳食 1.增加钙的摄入量 2.限钠补钾 3.积极限制脂肪 心态平衡 1.身体方面 2.思想方面 3.行为方面 4.精神方面 脑卒中能预防吗

<<图说高血压>>

章节摘录

版权页：插图：药物治疗的护理和健康指导 1.合理服用降压药（1）降压药的选择：除继发性高血压外，原发性高血压一旦确认，需立即改善生活方式，如低盐饮食、戒烟限酒和适当运动，除了部分轻度高血压病人可通过上述方式降低血压，达到不需要服药，多数病人基本上都需终身接受治疗、终身服药。

高血压病人用药大有学问，抗高血压药物有六大类，并非使血压降得越快越低的药物就最好。

病人应在医生指导下，选择对自己最合适、最有效、最耐受的药物，使血压在3~4周内平稳的降至目标水平，且尽量选用，长效、平稳全天控制血压、能够降低血压波动性的抗高血压药物。

因为高血压病是一种系统性疾病，可损害脑、心、肾等多种器官，因此，在改善生活方式和选择药物时一定要控制血糖、尿酸、腹型肥胖等相关因素，服用相关的药物如阿司匹林等，从而减少并发症的发生。

（2）服药剂量的选择：服药的剂量也有讲究，遵医嘱不可随意增减剂量。

病人，尤其是老年病人，应从小剂量开始，当血压恢复到正常（低于140/90毫米汞柱）以后，在医生的认可下，剂量可缓慢减少，直到摸索出最小剂量也能控制住血压为止。

而不同的季节，药物剂量亦要有所变化，如多数人夏季服药剂量的减少，而冬天则相反。

（3）服药时间的选择：高血压病人服药的时辰，更有讲究。

血压在一天24小时中并非恒定，存在着自发性的波动，临床实践表明，夜间睡眠状态时，血压最低，上午9~11时和下午3~5时血压最高。

药物的作用一般是在服药后半小时出现，2~3小时达到高峰。

因此，上午7时和下午2时吃药较为合适。

目前提倡使用长效制剂，因为它的降压作用温和平稳，药效持续24小时以上，每天只需服药1次，最好是固定在早晨起床之后服药。

建议做24小时动态血压检查，根据具体的血压波动类型选择不同的药物和服用时间。

如病人主要为夜间血压升高，则可在入睡前选择适当的药物，部分病人仅在白天血压升高，则可选择短效的降压药物如尼群地平；而如果血压为全天均显著增高，可首选长效的降压药物更有利。

（4）服药频次的选择：服降压药时，是选择那种一天吃一次的药，还是选择每日吃3次的药好呢？

当然选择一天一次的方便一些，除此外，一天一次的药物在体内能维持24小时，可以平稳地降压，不会引起血压波动太大，因为治疗高血压怕引起血压波动太大，这样对靶器官损害也会大。

而每日吃3次的降压药，一般血药浓度维持时间短，易致血压波动。

<<图说高血压>>

编辑推荐

《图说高血压》是美国中华医学基金会社区培训项目用书，湖南省医学会健康管理学专业委员会推荐用书，图说健康指导系列丛书之一。

<<图说高血压>>

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>