

<<高血压防治100招>>

图书基本信息

书名：<<高血压防治100招>>

13位ISBN编号：9787537553254

10位ISBN编号：7537553254

出版时间：2012-9

出版时间：易磊、张伟 河北科学技术出版社 (2012-09出版)

作者：易磊，张伟 著

页数：227

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>

## <<高血压防治100招>>

### 内容概要

《百姓生活健康书系：高血压防治100招（超值版）》立足于科学降压，以居家调养为基础，以防病治病为目的，以生动多样的形式，融知识性、科学性、实用性、趣味性为一体，希望更多的读者朋友能从中获益。

在《百姓生活健康书系：高血压防治100招（超值版）》中，我们就高血压的概念，高血压的标准，高血压的病因、危害以及怎样早发现和早治疗高血压，高血压的饮食原则和医疗药膳等做了一一说明。

《百姓生活健康书系：高血压防治100招（超值版）》除了介绍常用的药物降压外，还介绍了几种行之有效的物理降压法，如刮痧降压、按摩降压、拔罐降压和运动降压，便于你绿色施诊。

## &lt;&lt;高血压防治100招&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章认识高血压 第一节关于人体血压 第1招：什么是高血压 第2招：人体血压是怎么回事 第3招：血压多高才算是正常 第4招：哪些因素会影响血压 第5招：血压自身如何调节 第6招：血压会发生波动吗 第7招：高血压和高血压病的区别 第二节高血压的病因 第8招：肥胖成高血压的元凶 第9招：“口重”助推血压升高 第10招：熬夜，引发高血压的帮凶 第11招：烟草之毒引发高血压 第12招：过量饮酒小心血压升高 第13招：外界环境诱发高血压 第14招：气候也可引发高血压 第15招：当心打鼾引发高血压 第16招：居室色彩对血压的影响 第17招：遗传因素会导致高血压 第18招：从中医角度看高血压病 第三节高血压的危害 第19招：高血压为“无声杀手” 第20招：高血压可引发多种并发症 第21招：小心高血压伤害你的视力 第22招：高血压会导致心力衰竭 第23招：血压一失常，大脑也遭殃 第24招：小心高血压偷袭你的“肾” 第25招：高血压影响性生活 第二章早发现早治疗 第一节发病的征兆 第26招：警惕病发前的五大信号 第27招：高血压常见症状与体征 第28招：学点急救知识很重要 第二节检查与防治 第29招：高血压并非不治之症 第30招：高血压常规检查不能少 第31招：按时测压很关键 第32招：动脉血压的测量方法 第33招：高血压的一级预防 第34招：“三早”防治高血压 第三节如何看病求医 第35招：做一名理智的就医者 第36招：先选医生再选医院 第37招：如何选择就诊求医的时机 第38招：如何掌握挂号的窍门 第39招：看病求医叙述应简明 第40招：正确回答医生询问 第41招：掌握自身享有的权利 第42招：出现什么症状要入院治疗 第43招：如何办理入院手续 第44招：病愈出院要注意的事项 第三章食物降血压 第一节饮食原则 第45招：会吃会喝，降压不愁 第46招：水，降压的天赐良药 第47招：热量摄入，不是越多越好 第48招：营养素对高血压有影响 第49招：中药降压，并非天然无毒 第二节降压食方 第50招：瓜果蔬菜，降压来得快 第51招：每天喝汤粥，降压不必忧 第52招：休闲降压茶，不比药物差 第53招：药酒降血压，一点不荒唐 第四章经络降血压 第一节刮痧降血压 第54招：刮痧疗法降压图解 第55招：把握好刮痧的时间与疗程 第56招：刮痧降压时的注意事项 第57招：头部按摩降血压 第58招：耳部按摩降血压 第59招：颈肩部按摩降血压 第60招：胸腹部按摩降血压 第61招：腰背部按摩降血压 第62招：上肢部按摩降血压 第63招：下肢部按摩降血压 第64招：足部反射区按摩降血压 第65招：手部反射区按摩降血压 第三节拔罐降血压 第66招：图解拔罐疗法降血压 第67招：拔罐降压的注意事项 第五章药物降血压 第68招：正确选用降压药 第69招：并发患者用药需注意 第70招：日常降压选长效药 第71招：降压药物的联合治疗 第72招：降压药联合治疗的方式 第73招：降压药物联合治疗的配伍 第74招：高血压病用药注意事项 第75招：高血压用药应避免的误区 第76招：科学合理的服药时间 第77招：降压药物不要经常更换 第78招：降压药物需要终身服用吗 第79招：长期服用降压药应注意什么 第80招：常用降压药物的不良反应 第81招：服用降压药会引起阳痿吗 第82招：服药后发生阳痿怎么办 第83招：继续用药会引起低血压吗 第84招：降压药物疗效不佳的原因 第二节泡脚降血压 第85招：泡脚器具的选择 第86招：泡脚降压的注意事项 第87招：泡脚验方降血压 第三节并发症用药 第88招：并发老年高血压的药物治疗 第89招：并发妊娠高血压的药物治疗 第90招：并发冠心病的药物治疗 第91招：并发左心室肥厚的药物治疗 第92招：并发血脂异常的药物治疗 第93招：并发糖尿病的药物治 第94招：并发痛风的药物治疗 第95招：并发支气管炎的药物治疗 第96招：合并肾功能损害的药物治 疗 ..... 第六章运动降血压 第七章生活调养

## &lt;&lt;高血压防治100招&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：高血压一词源于国外，原文是“silent killer”——安静的（无声的）杀手。称高血压为“杀手”并不过分，高血压导致冠心病、脑卒中，并造成死亡的病例确实是最多的，“杀手”的比喻是很形象的。

为什么叫“无声的杀手”呢？

因为高血压病患者常常没有什么自觉症状，它是隐蔽发展的。

有的人不头疼，不头晕，不难受，病症就这样无声无息地发展，然后突然某天暴发，所以它不像有些病，先感到痛苦而有所警觉，没有症状的病特别危险。

李大妈，62岁，是个“老”高血压病患者，有10多年的高血压史，儿媳妇最近给添了孙子，大妈天天忙里忙外的，一会儿帮儿媳给孙子喂奶粉，一会儿给孙子洗尿裤……这一忙起来便把降压药抛到了九霄云外，一天中午，大妈正在洗尿裤突然晕倒，家人立即送她到附近医院抢救，CT证实为脑干出血，经抢救无效死亡，从发病到死亡仅16小时。

张先生，43岁，某公司的部门经理，患高血压已经有几年了，一次公司有应酬，张先生喝了不少的酒，回家的路上，张先生突然感觉心脏处隐痛，误认为是自己的老胃病犯了，于是马上拨“120”急救车上医院，在急诊室做心电图检查时，突然呼吸停止，经抢救无效死亡，从发病到死亡仅5小时，而心电图证实为急性心肌梗死。

虽然两人死亡原因不同，但是很明显都是由于血压升高而导致心脏、血管、脑和肾等器官损害，最终导致猝死。

血压升高也就是我们日常所说的高血压病，是当代最常见的疾病之一。

据世界卫生组织的报告，澳大利亚、日本、新西兰、美国等曾进行过大规模的人群调查，成人确诊高血压病患率为8%~18%。

据不完全统计，真正血压得到控制的不足10%，在科学发达的美国也仅为25%，其余75%未得到控制。

高血压病是患病率很高的慢性病，它的高并发症、高致残率严重影响着人类的身体健康和生活质量。

高血压病的危害是所有疾病中最普遍、最严重的。

国外有一个研究：得了高血压病而不经治疗、吃药，让它自然发展，这些患者3~5年中会出现部分心、脑、肾的损害，结果他们平均患病年龄为32岁，死亡年龄为51岁，也就是说发现高血压后不吃药、不经任何治疗，平均才活了19年就去世了；而没有高血压的人能活71岁。

高血压这三个字让患者少活了20年，严重影响了人们的健康和生活质量。

殊不知，未治疗或未得到有效治疗的高血压，更易发生冠心病、心肌梗死、心衰、脑出血、脑梗死、尿毒症，使人致残致死。

而大多数高血压患者在出现上述致命性器官损害时，通常很长时间没有任何症状，所以说高血压是无声杀手。

## <<高血压防治100招>>

### 编辑推荐

《高血压防治100招(超值版)》立足于科学降压,以居家调养为基础,以防病治病为目的,以生动多样的形式,融知识性、科学性、实用性、趣味性为一体,希望更多的读者朋友能从中获益。希望《高血压防治100招(超值版)》能成为你贴心的医生,让你及你的家人远离高血压,拥有美好的人生。

<<高血压防治100招>>

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>