

<<高血脂自控自防自疗>>

图书基本信息

书名：<<高血脂自控自防自疗>>

13位ISBN编号：9787538018417

10位ISBN编号：7538018417

出版时间：2009-4

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：任美书，雨田 编

页数：192

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>

<<高血脂自控自防自疗>>

前言

高血脂（高脂血症）是中老年常见病，是导致动脉粥样硬化和冠心病的主要危险因素之一。当人体摄入过多的脂肪、胆固醇时，肠道吸收增加，则使血脂浓度增高，肝脏的合成受到抑制，不能调节新陈代谢；若继续进食高脂食物，久而久之可造成血管系统及其他脏器的严重病变。面对这个“无声的杀手”，任何掉以轻心的做法都将导致灾难性的后果。

为了帮助广大读者做好对高血脂疾病的防治，我们策划并组织了相关的具有临床经验的主任医师编写了这本《高血脂自控自防自疗》，旨在帮助广大读者能够掌握较多的最新医疗知识和防治方法，提高治疗效果。

全书共分三部分：自控，即控制高血脂病情，享受美好人生；自防，即自防高血脂，身体拥有健康；自疗，即自疗高血脂，益寿延年保平安。

“自”就是要把健康掌握在自己手中。

本书集知识性、科学性、实用性于一体，主要针对高血旨患者关注的热门话题，深入浅出、通俗易懂的介绍了有关高血压病的一般知识、预防措施和治疗方法。

在编写过程中，得到了有关专家的指导校正，并参阅了一些有关资料，在此表示深深的谢忱！

因水平有限，书中难免有不妥之处，望不吝给予赐教斧正。

编者2009年1月

<<高血脂自控自防自疗>>

内容概要

为了帮助广大读者做好对高血脂疾病的防治，我们策划并组织了相关的具有临床经验的主任医师编写了《高血脂自控自防自疗》，旨在帮助广大读者能够掌握较多的最新医疗知识和防治方法，提高治疗效果。

《高血脂自控自防自疗》共分三部分：自控，即控制高血脂病情，享受美好人生；自防，即自防高血脂，身体拥有健康；自疗，即自疗高血脂，益寿延年保平安。

“自”就是要把健康掌握在自己手中。

《高血脂自控自防自疗》集知识性、科学性，实用性于一体，主要针对高血脂患者普遍关注的热门话题，深入浅出、通俗易懂地介绍了有关高血脂的一般知识、治疗措施和预防方法。

<<高血脂自控自防自疗>>

作者简介

任美书，1948年出生于天津市。
毕业于天津医科大学医疗系。
现任天津医科大学总医院干部保健部主任医师。
30多年以来一直从事老年病内科各系统综合性临床医疗、教学、科研工作。
承担医科大学各系的老年病授课任务。
曾获天津医科大学总医院优秀教师奖。
在治疗老年常见病、多发病、危重病和疑难病等方面有良好的理论基础和诊疗技能，注重危重病多脏器损伤的综合性治疗，对老年内分泌、消化系统和肿瘤及老年心血管、呼吸系统等疾病，有丰富的诊断和治疗经验。
曾参加全国老年病学术会议并宣读论文多篇。
1999年以来主持承担天津市卫生局科研课题1项、天津医科大课题1项。
曾获填补天津卫生系统新技术奖和优秀论文奖。
在《中国老年学杂志》、《天津医药》等医学核心期刊发表论文十几篇。
参与编写医疗专业教材2部，参与编写的医疗保健系列丛书获奖。

<<高血脂自控自防自疗>>

书籍目录

高血脂的自控
 高血脂是一种现代富贵文明病一、话说高血脂二、高血脂的病因三、高血脂分类与分型四、高血脂易患人群五、导致高血脂早发的因素六、高血脂的红色信号灯七、发病征兆八、高血脂对人体的危害
 高血脂的物治疗一、西药合理用法二、中医药的合理用法
 高血脂的饮食治疗一、食疗原则二、饮食结构三、不同类型高血脂患者的饮食结构四、老年高血脂患者的饮食调理五、首选食物六、食疗宜忌七、食疗方
 高血脂的自防
 身体健康的“四大基石”一、合理膳食二、适量运动三、规律生活四、心理平衡
 高血脂可防治一、高血脂的原因二、高血脂的预防
 远离四个危险伙伴一、肥胖二、酒三、烟四、不良情绪
 养成良好的生活习惯一、定期检测血脂二、坚持用药不可忘三、顺应四时，起居有常四、充足睡眠求质量五、注意生活小细节
 预防高血脂须从儿童抓起一、预防动脉粥样硬化应从儿童开始二、大力提倡母乳喂养三、警惕儿童血脂水平升高四、科学安排儿童膳食
 不同年龄段高血脂的预防一、少年时期高血脂的预防二、青中年时期高血脂的预防三、老年时期高血脂的预防四、更年期妇女高血脂的预防
 慎防动脉粥样硬化一、动脉粥样硬化的信号二、动脉粥样硬化的危害三、动脉粥样硬化的预防
 慎防高血黏度（高黏血症）一、高血黏度的早期信号二、高血黏度的危害三、高血黏度的预防
 高血脂的心理调适一、修身养性、乐观豁达二、调理情志、七情勿过三、知足常乐、笑口常开四、适当发泄、自我调节五、生命不息、追求不止
 高血脂的自疗
 高血脂的心理疗法一、心理因素对高血脂的影响二、高血脂患者的心理障碍三、不同年龄段高血脂患者的心理疗法四、高血脂-其他疾病患者的心理调适
 高血脂的关怀疗法一、暗示疗法二、大笑疗法三、转移疗法四、安慰疗法五、爱情疗法六、行为疗法七、反馈疗法八、颜色疗法
 高血脂患者的自我护理一、高血脂患者的自我护理原则二、高血脂-高血压病患者的自我护理三、高血脂-冠心病患者的自我护理四、高血脂-糖尿病患者的自我护理五、高血脂-脂肪肝患者的自我护理六、高血脂-肾病综合征患者的自我护理七、高血脂-下肢血管性疾病患者自我护理八、高血脂-甲状腺功能减退患者自我护理
 高血脂患者的运动疗法一、运动是调血脂的一剂“良药”二、运动降脂的原则三、高血脂患者的运动要领四、不同年龄段高血脂患者的运动疗法五、高血脂伴其他疾病患者的运动疗法
 运动疗法处方一、步行运动二、步行爬坡运动三、慢跑运动四、爬楼梯运动五、骑自行车运动六、游泳七、健美操八、学做去脂降压操九、跳绳
 其他运动疗法处方一、前后叩击甩手法二、踢毽子三、室内器械运动疗法
 泡脚疗法一、泡脚疗法的医疗作用二、泡脚疗法的注意事项
 饮水疗法一、饮温开水疗法二、饮矿泉水疗法三、饮磁化水疗法
 浴疗法一、热水浴疗法二、矿泉水、米糠水浴疗法三、药浴疗法
 休闲娱乐疗法一、赏花养花二、写字绘画三、碧波垂钓四、养鱼观赏五、集邮收藏六、欣赏音乐七、棋类活动八、翩翩起舞
 高血脂患者宜与忌一、宜二、忌
 结束语——信心比物更重要一、用开阔的眼光看待高血脂二、面对疾病，决不言败

<<高血脂自控自防自疗>>

章节摘录

四、高血脂易患人群虽然高血脂有很大的隐匿性。但可通过一些表现及特点，判断是否属于高危险人群。

(1) 生活方式不健康的人群。

饮食不当(高热量、高胆固醇、高饱和脂肪酸类的食物)、肥胖、运动量不足、外在和精神压力、吸烟都会导致总胆固醇、低密度脂蛋白、甘油三酯上升和高密度脂蛋白下降。

(2) 30岁以上的男性或绝经后的妇女。

(3) 患有其他疾病人群。

有高血压病、冠心病等其他危险因素者；甲状腺功能低下、糖尿病、肾病、阻塞性黄疸等疾病及女[生更年期，若没获得良好的控制，高血脂将伴随而生。

(4) 应用一些特殊药物人群。

有些药物可引起人体血脂代谢的紊乱，常见的药物有类固醇和避孕药。

(5) 有冠心病、脑血管疾病家族史者。

有冠心病、脑血管疾病或周围动脉粥样硬化病家族史者，尤其是直系亲属有早发病或早病逝者。

(6) 有家族性遗传病史者。

有家族性遗传病史的人为家族性生高血脂者。

五、导致高血脂早发的因素 当我国人民告别吃粗茶淡饭、凭粮票买粮、摸着口袋用钱的日子后，高血脂这一“富贵病”逐渐为民众所认识，其发病率正在逐年升高，并且发病年龄日趋年轻化，甚至儿童也有血脂升高的病例。

为什么高血脂会出现早发呢？

1. 保健食品大行其道 这些食品的营养过偏，有些还含有激素，吃了这些营养过偏的食品后，一方面营养不良问题得不到解决，另一方面造成营养失调，诱发血脂升高。

<<高血脂自控自防自疗>>

编辑推荐

控制高血压，享受美好人生 预防高血压，身体拥有健康 自疗高血压，益寿延年保平安

<<高血脂自控自防自疗>>

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>