

<<体检之后自我改善血压>>

图书基本信息

书名：<<体检之后自我改善血压>>

13位ISBN编号：9787538153187

10位ISBN编号：7538153187

出版时间：2008-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：岛田和幸

页数：143

字数：110000

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>

## <<体检之后自我改善血压>>

### 内容概要

如果对高血压漠然视之，它往往会引起动脉硬化，成为心脏病和脑卒中等疾病的导火索，甚至危及生命。

本书通过对造成血压升高原因的分析，向您介绍了可自己进行改善的方法以及药物治疗方法。希望您能够灵活地利用本书来控制自己的血压。

## <<体检之后自我改善血压>>

### 作者简介

岛田和幸，自治医科大学循环器官内科教授。

1973年毕业于东京大学医学部。

曾任职于东京大学第三内科、美国塔夫茨大学（Tufts

University）、New England Medical

Center、高知医科大学，1991年开始历任自治医科大学循环器官内科教授、自治医科大学附属医院副院长至今。

## <<体检之后自我改善血压>>

### 书籍目录

前言

体检结果记录栏

第一章 什么是血压

血压是血液循环的原动力

表示血压的两种数值为收缩压和舒张压

血压在一天中存在变动

心排出量和末梢血管的阻力决定血压

在相同的条件下长期测量血压

高血压的程度可细分为若干种

专栏 什么是白大衣性高血压和隐性高血压

高血压如果不进行治疗就会加速动脉硬化

专栏 如果是低血压将会怎样

第二章 为什么会出现令人担忧的不正常数值

高血压约有9成是原因不明的原发性高血压

遗传因素再加上环境因素会使血压升高

男性比女性更易患高血压

女性过了更年期，高血压者会急剧增多

动脉硬化随着年龄的增长有所发展，收缩压相应升高

血压越高，威胁生命的危险度越大

食盐摄取过量是导致高血压的最大因素

肥胖增加罹患高血压的风险

香烟是血压的大敌

过量摄取酒精会使血压上升

没有运动习惯的人，血压容易升高

过度的压力会使血压上升

寒冷会造成血压上升

由于其他疾病而导致的继发性高血压

注意药物的副作用，有的会造成血压上升

专栏 容易造成血压上升的性格

第三章 为什么不进行治疗是非常危险的

高血压会在无明显自觉症状的状态下发展，大多会引起并发症

专栏 症状急剧恶化的恶性高血压

持续处于高血压的状态会造成动脉硬化

如果对高血压不进行治疗易导致血管障碍

高血压所导致的血管障碍——脑血管障碍

高血压所导致的血管障碍——心血管障碍

专栏 动脉硬化高危险性的代谢综合征

高血压所导致的血管障碍——肾血管障碍

高血压也会带来其他血管障碍和疾病

须进行紧急降压的高血压急症

专栏 紧急时刻的应对措施

第四章 如何做到自我改善

重新审视自己的生活方式，消除导致高血压的诱因

判定肥胖的BMI要尽量接近22这一体重指数

若要维持适当的体重，必须适当地摄取热量

## <<体检之后自我改善血压>>

控制饮食摄取的热量，达到营养均衡

避免过量摄取糖质和胆固醇等

积极食用具有降低血压作用的蔬菜

食盐的日摄取量应控制在6g以下

少量摄取食盐的烹饪方法与简单的减盐法

充分摄取钾元素

专栏 不要忽视调味料和速食食品的含盐量

过量饮酒会导致高血压和肥胖

将具有降压效果的有氧运动引进自己的生活中

运动疗法的强度标准和注意事项

毅然戒掉改变血压的大敌——香烟

专栏采用以下方法来防治出现“尼古丁中断”

尽早消除使血压升高的压力

巧妙地消除压力，使身心得到放松

充分保证睡眠，修复损伤血管

急剧的气温变化会使血压上升

专栏 如厕时潜在的危险

无法进行自我改善时的治疗方法

第五章 开始用药物治疗的时间，取决于高血压的程度和罹患心血管疾病的风险度

选择降压药物时要考虑患者的年龄及并发症等因素

具有不同作用各类降压药

不遵守服用方法，就不能获得充分的药效

药物治疗高血压时，要充分考虑各种并发症

专栏 降压药也有预防脑卒中复发的效果

## <<体检之后自我改善血压>>

### 章节摘录

插图：第一章 什么是血压 血压是血液循环的原动力心脏的“泵”作用将生命之源运送至身体各个角落我们的身体大约是由60兆个细胞所构成的，成为它们活动之源的是由血液所运送的营养和氧。

血液通过如网眼般遍布全身的血管来运送生命之源。

输出这种具有重要功能血液的是心脏。

心脏为血液施加一定的压力，由动脉将血液输送至全身细胞。

然后血液将氧和营养的转化物二氧化碳和废物等回收再经过静脉回到心脏。

因此心脏会一刻不停息地收缩和舒张（膨胀），反复进行类似泵的动作。

所谓的血压是对血管壁所施加的强大压力心脏将血液输送给动脉的时候会紧紧收缩，这样就给血管施加了很强的压力，这就是血压。

心脏由右心房、右心室、左心房、左心室构成。

心脏收缩时，首先由左心室送出血液。

被送出的血液经过大动脉、中小动脉，由细动脉流向毛细血管从而在全身流动。

然后，再通过静脉回到心脏，由右心房进入右心室，被送到肺以后吸纳氧，之后回到心脏的左心房，再次由左心室送出。

这样，血液从大动脉开始到毛细血管会通过各种各样的血管遍及全身，这都需要心脏的收缩所产生的压力。

表示血压的两种数值为收缩压和舒张压 最高的收缩压与最低的舒张压血压用最高值和最低值两个数值来表示。

心脏在从左心室往大动脉输送血液时会强力收缩，这时的血压叫做收缩压。

由于施加的是最强的压力，所以又叫最高血压（上血压）。

另一方面，巡游全身后又回来的血液会流入右心房，这样心脏会扩张。

这时的血压叫做舒张压，由于压力最低，所以又称作最低血压（下血压）。

舒张压取决于末梢血管的阻力（参照16页）和动脉壁弹力。

## <<体检之后自我改善血压>>

### 编辑推荐

《体检之后自我改善血压》由辽宁科学技术出版社出版。

<<体检之后自我改善血压>>

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>