

<<高血压家庭自疗法>>

图书基本信息

书名：<<高血压家庭自疗法>>

13位ISBN编号：9787538446265

10位ISBN编号：7538446265

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《健康生活图书》编委会

页数：336

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>

## <<高血压家庭自疗法>>

### 前言

近年来大量研究表明，我国高血压发病率逐年增高，由此而导致的心脑血管病、肾功能衰竭患者也逐年增加。

高血压病情若得不到及时有效的控制，就会给心、脑、肾三个重要的生命器官以致命打击，从而产生严重的并发症，如：高血压性心脏病、冠心病、心力衰竭等。

高血压作为一种常见疾病，其对健康的威胁力犹如蛀虫，在无时无刻地侵蚀着广大高血压患者的健康。

很多患者来信说：自从查出自己患有高血压，稍有不良状况，就得往医院跑，看病、吃药，没少花钱，也没少劳烦家人，到头来劳人伤财，但病情并不见好转。

其实，对于高血压治疗而言，最好的医生是自己。

高血压治疗的关键就在于控制血压，平稳降血压。

血压的骤升骤降都是一种不良的身体状态。

对于大多数高血压患者而言，也并不能保证每天都能上医院监测血压，医生也不能一直伴随左右，而血压升高却有着不确定性，因此掌握些高血压自疗知识既有利于安全治疗，又能在病情突发时自我救助。

治疗高血压是一个积累的过程，每天多懂一点高血压治疗知识，就离摆脱高血压更近一步。

本书从零基础的高血压治疗知识开始，逐一为您介绍高血压的基本知识、饮食疗法、血压监测、心理调适以及治疗高血压的其他疗法，提供了上千个通俗易懂、拿来就用的家庭自疗方法，希望能为广大高血压患者简化枯燥的治疗过程，为安全治疗提供有效帮助。

我们竭尽所能为患者朋友打造的《高血压家庭自疗法》一书汇集了多位专家的心血，经过3年的历程终于出版上市，由于内容众多，难免出现瑕疵，不足之处还望广大读者批评指正。

我们定当欣然接受，虚心改正。

## <<高血压家庭自疗法>>

### 内容概要

治疗高血压是一个积累的过程，每天多懂一点高血压治疗知识，就离摆脱高血压更近一步。本书从零基础的高血压治疗知识开始，逐一为您介绍高血压的基本知识、饮食疗法、血压监测、心理调适以及治疗高血压的其他疗法，提供了上千个通俗易懂、拿来就用的家庭自疗方法，希望能为广大高血压患者简化枯燥的治疗过程，为安全治疗提供有效帮助。

## <<高血压家庭自疗法>>

### 书籍目录

第一章 高血压的基本知识 第一节 什么是盘压 第二节 血压是始终不变的吗 第三节 高血压如何分级  
第四节 高血压的“三高”与“三低”现象 1.高血压的“三高”现象 2.高血压的“三低”现象 第五  
节 导致高血压的因素 1.遗传因素 2.营养因素 3.体重 4.吸烟 5.心理因素 第六节 高血压的危害  
TIPS 血压波动很大,怎么办 小专题1 诞辰危险程度自测第二章 诞辰的饮食疗法 第一节 高血压患者  
的饮食原则 第二节 高血压患者如何限钠饮食 1.钠离子的功与过 2.正常人每天约摄取多少钠 3.高  
血压患者该限制钠的摄取 4.如何计算吃进去的钠量 第三节 有助降血压的四大营养物质 1.鱼油 2.  
钙 3.镁 4.纤维 小专题2 高血压患者外出就餐的注意事项 1.外出就餐对需要留心的食品 2.这样外出  
就餐才健康 第四节 如何健康吃九大类常见食材 1.蛋、奶类 2.黄豆制品 3.鱼类 4.肉类 5.蔬菜类  
6.水果类 7.五谷根茎类 .....第三章 高血压的运动疗法第四章 高血压的用药第五章 高血压的血压监  
测第六章 高血压的心理调适第七章 高血压的其他疗法

<<高血压家庭自疗法>>

章节摘录

插图：

## <<高血压家庭自疗法>>

### 编辑推荐

《高血压家庭自疗法》：饮食疗法,高效降压食材从采购到烹制，用美味降血压。

运动疗法：每日简单运动，平稳血压，增强抗病能力，防止病情复发。

药物疗法：指导对症下药，不花一分冤枉钱心理调适：由内而外治疗高血压，缓解病情  
血压监测：随时掌握血压情况，第一时间采取控制手段

<<高血压家庭自疗法>>

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>