

<<做自己的心脑血管健康医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心脑血管健康医生>>

13位ISBN编号：9787538452747

10位ISBN编号：7538452745

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：尤心良 著

页数：248

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>

## <<做自己的心脑血管健康医生>>

### 内容概要

《做自己的心脑血管健康医生(附光盘)》作者尤心良写这本书的目的,是想以一个患者的身份,谈谈他的患病经历和感受,利用他在自学中所掌握的一些知识,并吸取众多病友的治疗经验,教给朋友们一些浅显易懂、行之有效的预防和自我检测心脑血管疾病的方法,使您读了他的书以后,能够避免受到心脑血管疾病的伤害,顺利地度过幸福美好的晚年。

他在此需要告诉大家的一个问题是:这本小册子虽是一本科普类的书籍,但它与那些真正的医学保健类的书籍是两码事。

读这样的书您不用担心,只要您能够耐心地读下去,我保证您不但能读得懂,且对您的身体健康具有说不尽的好处。

## <<做自己的心脑血管健康医生>>

### 作者简介

作者尤心良是一位心脑血管疾病患者，而且他的哥哥死于心脑血管疾病。对哥哥病逝的伤痛和对自身健康的关注，激发他产生了解、预防、克服这类顽疾的念头。作者除了坚持自学相关医学知识外，还在生活与工作中，结合自己的亲身体会，将各种导致心脑血管疾病的不良因素与各种发病症状记录下来，多年来积累了丰富而珍贵的原始资料。他将这些资料进行了整理，并最终写作完成了本书。

## <<做自己的心脑血管健康医生>>

### 书籍目录

#### 第一章知己知彼，为心脑血管疾病揭秘

##### 第一节 高了也不行、低了也不行的血压

一、不容忽视的“安全系数”

二、必须正视的“正常生理现象”

三、大脑和心脏受害最为严重的原因

四、心脑血管的鲜明特征

五、动脉粥样硬化为高血压埋下了重磅炸弹

医学知识加油站

正常血压与高血压分期

##### 第二节 高血压对冠状动脉的伤害最大

一、血压波动的危害性

二、引起血压升高的因素

医学知识加油站

高血压的流行病学

##### 第三节 为什么中老年人好发心脑血管疾病

一、愁一愁，白了头

二、缺乏必要的医学常识

三、疾病治疗方面存在误区

医学知识加油站

心脑血管疾病的高发人群

##### 第四节 不良生活习惯是心脑血管疾病的导火索

一、喝大酒、吃大肉、睡大觉

二、说大话、吹大牛、发大火

三、吸烟

四、酗酒

五、赌博

医学知识加油站

心脑血管疾病的成因

##### 第五节 心脑血管疾病也会“男传男，女传女”

一、令人难以置信的遗传比例

二、男传男、女传女现象

三、遗传基因的“超前效应”

四、双层遗传因子对后代的影响

医学知识加油站

我国心脑血管疾病的主要患病危险因素

##### 第六节 家族遗传并非不能预防

##### 第七节 说说“一方水土养一方人”

一、气候变化无常的春秋两季

二、不容忽视的夏季

三、漫长而寒冷的冬季

##### 第八节 性格对心脑血管疾病的影响

医学知识加油站

性格的分类

##### 第九节 环境卫生、工作条件与心脑血管疾病

一、环境卫生对心脑血管疾病的影响

## <<做自己的心脑血管健康医生>>

### 二、工作条件与心脑血管疾病

#### 第二章自我检测和预防, 比治疗更重要

##### 第一节 从侯跃文之死看自我检测的重要意义

##### 第二节 自我检测就是听懂自己身体的“声音”

##### 第三节 一张电影票与一条人命的价值

##### 第一个问题: 人生的遗憾

##### 第二个问题: 应该想开些

##### 第三个问题: 正确对待中老年人的身体健康

##### 医学知识加油站

##### 定期体检

#### 第三章脑血管疾病的自我检测

##### 第一节 常见脑血管疾病分清楚

##### 第二节 高血压的自我检测

##### 一、高血压的症状

##### 二、高血压的自我检测

##### 三、高血压的影响因素

##### 医学知识加油站

##### 高血压的诊断和鉴别诊断

##### 第三节 血稠与血小板凝聚的自我检测

##### 一、血稠与血小板凝聚对人体的主要危害

##### 二、血稠与血小板凝聚的自我检测

##### 三、改善血稠与血小板凝聚的方法

##### 医学知识加油站

##### 具有稀释血液功能的食物

##### 第四节 脑供血不足的自我检测

##### 一、引发脑供血不足的因素

##### 二、脑供血不足的症状

##### 三、脑供血不足的自我检测

##### 第五节 脑动脉硬化症的自我检测

##### 医学知识加油站

##### 脑血管疾病的临床症状

##### 第六节 一过性脑缺血发作的自我检测

##### 第七节 脑血栓发病前的预兆

##### 医学知识加油站

##### 脑血栓形成的病因和发病机制

##### 第八节 脑出血的自我检测

##### 医学知识加油站

##### 脑出血的好发人群

##### 第九节 日常生活中突然出现的异常现象

#### 第四章心血管疾病的自我检测

##### 第一节 心脏病变对人体的具体反应

##### 一、血流不畅、供血不足的表现

##### 二、心率与心律等方面的变化

##### 三、呼吸

##### 四、胸闷、胸痛

##### 医学知识加油站

##### 心脑血管疾病的早期症状

## <<做自己的心脑血管健康医生>>

### 第二节 心绞痛的自我检测

医学知识加油站

心绞痛严重程度的分级

### 第三节 缺血性心脑血管疾病的特征

一、疼痛

二、麻木

三、人体器官会发生功能性障碍

四、人体器官会发生器质性病变

医学知识加油站

缺血性心脑血管疾病的危险因素

### 第五章 心脑血管同防与心脑血管同治

#### 第一节 护心健脑是心脑血管疾病患者的第一要务

一、别伤着、别累着

二、别惊着、别吓着

三、学会控制自己的情绪

#### 第二节 如何避免脑血管疾病的发生

医学知识加油站

老人远离心脑血管病的五项注意事件

#### 第三节 我是怎样控制自己血压的

一、遇事不怒

二、就寝前散步

三、少吃荤，多吃素

#### 第四节 可以不吃药的物理降压法

医学知识加油站

血压控制目标值

#### 第五节 疏通“支流”，保护心脑血管健康

一、按摩

二、饭后百步走

三、活动臂膀

#### 第六节 软化血管——使血管重新恢复弹性

#### 第七节 多喝水，多吃菜，可以稀释血液

医学知识加油站

动脉粥样硬化患者的合理膳食

#### 第八节 心脑血管同防，更要同治

#### 第九节 为什么要心脑血管同治

#### 第十节 心脑血管同治的关键是做好六个“戒”

一、戒暴饮暴食

二、戒过度焦虑

三、戒过度愤怒

四、戒过度激动

五、戒过度忧伤

六、戒过度纵欲

#### 第十一节 将心脑血管疾病拒之门外

一、管好你的嘴

二、迈开你的腿

三、看牢你的血压

四、确保心脏的健康

## <<做自己的心脑血管健康医生>>

### 五、抓住疾病的规律性

#### 医学知识加油站

#### 心脑血管疾病患者的日常保健

### 第六章突发心脑血管疾病的应急处理

#### 第一节 第一原则：头脑冷静，情绪稳定

#### 第二节 第二原则：迅速判断突发疾病的种类

##### 一、从发病时间来判断

##### 二、从发病前症状来判断

#### 第三节 第三原则：牢牢抓住最佳抢救时间

#### 第四节 第四原则：要做好抢救准备工作

#### 医学知识加油站

#### 心脑血管疾病的急救

### 第七章脑血管疾病患者的康复

#### 第一节 康复的关键：把闲置的“设备”调动起来

#### 第二节 康复期要注意的一些问题

##### 一、忌心情急躁

##### 二、肢体功能锻炼要循序渐进

##### 三、饮食结构合理、保持营养丰富

##### 四、精心护理是病人康复的关键

##### 五、勇于承认现实，走自己的路

#### 第三节 如何防止心脑血管疾病的复发

##### 一、目前的状况

##### 二、什么样的患者康复后不易复发

##### 三、日常生活中要注意的几件事

#### 第四节 心脑血管疾病真的复发了怎么办

##### 一、正视现实，冷静对待

##### 二、热爱生活，绝不消沉

##### 三、寻求对策，不自暴自弃

##### 四、心中有数，注意调理

### 第八章自我保健常识

#### 第一节 长寿的秘诀

##### 一、常用脑，具有精神寄托的人

##### 二、合理膳食，保证营养供应

##### 三、营养科学莫忘饮水

#### 医学知识加油站

#### 科学的饮水方法

#### 第二节 养生先从“养心”开始

##### 一、什么是养心

##### 二、“六养”、“四少”养生法

##### 三、养心还要把火气降下来

#### 医学知识加油站

#### 坚持“三慢四快”

#### 第三节 “逆行倒施”好处多

##### 一、迅速改变思维方式，缓解精神疲劳

##### 二、降低血脂、稀释血液，促进末梢血液循环

##### 三、意想不到的降低血压作用

##### 四、提高睡眠质量，避免失眠

## <<做自己的心脑血管健康医生>>

五、舒筋活血、疏通经络、强身健体

六、消除体内多余脂肪，减轻体重

第四节 中老年朋友择医很重要

一、定时检查身体能防病

二、择医择院有讲究

三、心脑血管疾病患者怎样服药

四、口服降压类药物的注意事项

五、中医、西医哪个更好

医学知识加油站

心脑血管病用药四原则

第五节 直面生活矛盾，快乐坚强地生活

一、家庭纠纷

二、亲人离异

三、孤独无奈

四、病魔缠身

五、不服老

六、不顺眼

七、切莫给自己“设圈套”



## <<做自己的心脑血管健康医生>>

### 章节摘录

版权页：令人遗憾的是，待到你辛辛苦苦地操劳到认为是应该享受幸福生活的时候，待你被时光磨损得几乎要筋疲力尽、想坐下来认真地喘口气、准备歇息的时候，不知不觉中，脸上已经爬满了皱纹，头发也变白了，背也驼了，疾病偏偏也在此时乘虚而入，突然找上了门……不说别的疾病，仅心脑血管这一类的疾病，在我国，每年就有约几百万的人被其夺去了生命。

而这些人，其中又多是人到中年，事业有成，正该享受人生美好生活的朋友。

过去，死亡率最高的“第一号杀手”是恶性肿瘤，而近几年的资料显示，因心脑血管疾病而死亡的人数逐渐在占据这个位置，成为新的“第一号杀手”。

难道心脑血管疾病，真的像癌症、艾滋病那样可怕吗？

真的是不可救治吗？

我敢对各位朋友说：绝对不是的。

从我近十几年调查研究的资料，以及我得病后将近10年没有复发的经验来看，心脑血管疾病，虽然死亡率和致残率都很高，但是它完全可以通过自我检测与预防，去减少发病率，降低致残率、致死率。这项工作若做得彻底，也是完全能够避免这种疾病的发生的。

即使是得了这种疾病，即使落下后遗症，也并不可怕，如果预防措施做得好，不再复发，照样能够高寿。

有关这方面的实例有很多，在此就不一一列举了。

第二个问题：应该想开些我发现中老年人，尤其是那些目前经济条件还不怎么宽裕的朋友，他们在其他方面，特别是在子女的花销上，往往是在所不惜，显得很大方，而当轮到他自己时，却舍不得吃，舍不得穿。

## <<做自己的心脑血管健康医生>>

### 编辑推荐

《做自己的心脑血管健康医生》：我从患上高血压到现在，已经九年了。这九年中，我深刻地感觉到，对疾病的自我监测和对心脑血管疾病的预防，远远比吃什么药、打什么针更重要。我根据自己学习的心得与患病后的体验，总结出一些与疾病抗争的方法。希望这些方法可以为那些和我患有同样疾病的朋友带来一些帮助，让我们一同战胜疾病。

<<做自己的心脑血管健康医生>>

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>