

<<如何战胜高血压>>

图书基本信息

书名：<<如何战胜高血压>>

13位ISBN编号：9787538859171

10位ISBN编号：7538859179

出版时间：2009-2

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：美国医学会 编

页数：149

译者：周瑞

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>

<<如何战胜高血压>>

前言

高血压是目前世界上最常见的心血管疾病，也是最大的流行病之一，在中国有着“国人第一疾病”之称。

2004年的中国居民营养与健康现状调查结果显示，我国18岁及18岁以上居民的高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数超过1.6亿。

而且患病人数也有着逐渐增多的趋势。

将2004年与1991年相比，患病率上升31%，患病人数增加约7000多万人。

高血压是一种危害性非常大的疾病，它通常会引起心、脑、肾等脏器的并发症，是导致死亡的最重要原因之一。

据统计，每年死于高血压和心血管疾病的患者占总死亡人数的41%。

尽管人们都意识到了高血压对人体健康的巨大危害，但由于部分高血压患者并无明显的临床症状，许多人得了高血压却浑然不知，直至发展到较严重的阶段才知道，而此时已错过了最佳的治疗时机。

因此，高血压又被称为人类健康的“无形杀手”。

不过，对于这种严重疾病我们并不需要谈之色变，因为它并不是无药可治的。

自19世纪70年代以来，医学工作者在检查和治疗高血压上获得了很大的进展。

这个进展拯救了数百万人的生命，并降低了高血压引发健康问题的危险。

一些人仅仅通过改变自己的生活方式就成功地控制了血压。

如果能保持健康的生活习惯，你可能根本就不需要服用任何控制血压的药物。

但如果做不到这点，那你在改变生活方式的同时还要服用药物。

<<如何战胜高血压>>

内容概要

美国医学学会是美国国家高血压教育计划工作组的成员，在高血压研究和普及高血压防治知识方面作出了重大贡献。

《如何战胜高血压》即为美国医学学会权威专家精心编写的高血压防治指南，也是美国医学学会“疑难病自我防治”丛书中的一种。

书中汇集了美国医学学会历年来的研究成果和最新进展，这对于高血压患者进行自我保健，战胜高血压有着很重要的指导意义。

这本实用指南为读者全方位介绍了有关高血压的基本医学知识，解答了读者最关心的种种疑难问题。

同时，为帮助读者轻松有效地战胜高血压，书中还提供了十分详尽而实用的防治方案，包括血压的诊断和监测，如何通过生活方式的改变来控制血压，如何选择高血压药物，如何应对高血压急症等。

此外，书中还考虑到特定人群的特殊需要，如果患者是女性、老年人、儿童或糖尿病等疾病患者，书中都给出了不同的治疗方法。

<<如何战胜高血压>>

书籍目录

第1章 人体血压的调节机制 心血管 血压调节 什么是高血压第2章 了解高血压 高血压的风险因素 原发性高血压 继发性高血压 第3章 高血压的危害 心脏 动脉 肾脏 大脑 眼睛第4章 血压的诊断和监测 怎样测量血压 准确读出血压读数的技巧 高血压的分类 高血压患者的检查第5章 治疗方案 配合医生 有益健康的措施 补充疗法第6章 控制血压 减肥 多做运动 调整饮食 限制酒精的摄入 戒烟 减压第7章 高血压的药物治疗 开始服药 改变用药 降压药概况第8章 首次药物治疗的选择 利尿剂 -受体阻滞剂 钙拮抗剂第9章 其他药物选择 血管紧张素转化酶抑制剂 复方药 -受体阻滞剂 血管紧张素受体阻滞剂第10章 备选药物 中枢性抗高血压药 外周交感神经抑制药 直接血管扩张剂第11章 高血压急症 什么是高血压急症 高血压危象的评估 高血压急症的治疗第12章 妊娠期高血压 妊娠前已有高血压 妊娠期的血压变化 其他与女性有关的血压问题第13章 特定人群的高血压 老年人 儿童第14章 高血压与其他疾病 糖尿病 胰岛素抵抗综合征 血管病 左心室肥大症 肾衰竭 呼吸道疾病第15章 对高血压的研究 临床试验 高血压研究的问题 参与临床研究 几个高血压研究项目 新闻报道的医学研究第16章 高血压常见问题解答附录：术语表

<<如何战胜高血压>>

章节摘录

血压调节你可能会认为仅有心脏要为高血压负责，但实际上很多的器官和它们所产生的化学物质都与高血压有关。

因为涉及到如此多的人体系统，所以研究者们还没有确定造成高血压的确切原因。

血压可能被任何影响到心输出总量（心脏泵出血液的数量）或外周阻力总量（血管对抗血液流动的程度）或影响到两者的东西所改变。

心输出量心脏受到大脑控制，它使得血液不断以大约每分钟5.5升的稳定速率流动。

如果体内液体过多，血量就会增加，心输出量和血压也都随之升高。

液体的量越大，心脏和血管要使血液流动就越困难。

利尿剂是一种治疗高血压的常见药物，它通过减少体内液体的量而起作用。

肾脏（那两个处在后腰部的豆状器官）控制着体内循环着的液体量。

它们通过保持盐分或保持水分，或者是把它们排入尿中来控制液体量。

通常如果你吃了太多的盐，肾会排出过量的钠和相对定量的水分。

然而，如果你的肾脏不能排除过量的钠，你的体内就会保持这些水分，这会增加血量并升高血压。

有两种重要的化学物质和维持体内的水钠平衡有关系。

一种是由肾脏分泌的叫做肾素的酶（酶是可以加快体内化学反应速度的蛋白质）。

肾脏在体内液体数量的基础（这也基于所食用的盐的量而定）和施加给肾脏的动脉血压的水平上来确定什么时候释放肾素。

压力越低，肾素释放得越多。

肾素可以加快血管紧张素原（血液中的另一种蛋白质）转变为血管紧张素的速度。

在下一章会介绍这个反应和反应结果。

肾素的副产物还会刺激到。

肾脏上方右侧的肾上腺，产生另一种跟调节体内钠水平有关的化学物质。

这种化学物质就是一种叫做醛固酮的激素。

<<如何战胜高血压>>

媒体关注与评论

“作为美国国家高血压教育计划工作组的成员，美国医学会在普及高血压防治知识方面作出了重大贡献。真正解决了高血压患者的问题，提升了患者的生命质量。

”——美国国家健康研究院“这本书简明、科学、实用，值得信赖，是所有医疗保健机构和公共图书馆的必备图书，也是所有高血压患者的必读书。

”——《纽约时报书评》“这本书帮助我控制了我的血压。

医生说我的身体比以前健康了许多。

——高血压患者海伦帕尔默

<<如何战胜高血压>>

编辑推荐

《如何战胜高血压》由黑龙江科学技术出版社出版。
美国国家健康研究院、美国公共卫生协会等医学机构联合推荐被《华盛顿邮报》等18家知名媒体评为“最可信的健康读物”

<<如何战胜高血压>>

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>