

## <<血管健康不生病>>

### 图书基本信息

书名：<<血管健康不生病>>

13位ISBN编号：9787543692640

10位ISBN编号：7543692643

出版时间：2013-5

出版时间：徐庆科 青岛出版社 (2013-05出版)

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>

## <<血管健康不生病>>

### 前言

慢性病成为隐藏在我们身边的健康杀手，很多家庭中的老爸老妈们，更是深受高血压、高血脂、高血糖等富贵病的困扰。

当中老年人群发现自己有血管出现动脉硬化的现象时，是身体正在提醒我们，随着年龄逐渐向老年迈进，血管也变得更脆弱，人老血管先老。

由于中老年人身体各种机能和器官逐步衰弱，也就使得如何才能让血管与健康同行，成为所要面临的重大问题。

高血压、高血脂、高血糖、高体重等多种健康隐患纷纷向老年人群袭来。

愿老爸老妈健康长寿，是天下每一位为人儿女的共同心愿，生活中，我们却看到很多令人遗憾的悲剧。

随着社会进入老年化，很多中老年人朋友的健康状况日益下降，出现脑卒中、急性心肌梗死等心脑血管疾病更是屡见不鲜。

无论是脑卒中这种突发性疾病，还是冠心病这类慢性病，其实无不与血管健康状况密切相关。

血管是人体内血液循环的通路，大脑、心脏、肝肾等人体重要器官的健康都与血管有着紧密的关联。

由于血管的早期病变多没有明显症状，容易被人们所忽视，这也是造成不良后果的主要原因之一。

人体是由血管组成的，血管健康决定人的寿命。

2011年5月18日，由中华医学会心血管病学分会、中国胆固醇教育计划项目(CCEP)共同倡议并发起了我国首个“5·18血管健康日”。

众多专家也共同呼吁人们关注血管健康。

在众多威胁和影响血管健康的因素中，不良饮食结构和生活习惯与人们的生活息息相关，遗传、环境等也是造成心脑血管疾病高发的影响因素，对此，中老年朋友尤其应引起重视。

对于那些已经患上高血压、高血脂、高血糖等慢性病的中老年朋友们来说，更重要的是，对于自己的病情有科学的了解和认识，并积极在医生的指导下进行治疗，延缓各种并发症出现的时间，调整心态，让自己的生活始终处于正常的轨道之中，不必过分悲观，树立战胜疾病的信心。

这也是我们出版本书的初衷和愿望，希望本书可以帮助天下的每一位老爸老妈，让他们能够远离疾病，拥有幸福美满的晚年生活，享受天伦之乐。

## <<血管健康不生病>>

### 内容概要

《血管健康不生病》讲述了血管是人体内血液循环的通路，大脑、心脏、肝肾等人体重要器官的健康都与血管有着紧密的关联！

你的血管还年轻吗？

人老血管先老，管理血管健康，降低心梗、中风、猝死等心脑血管事件的发生！

血管健康决定人的寿命！

、高血糖、高血脂、高尿酸、高体重！

## <<血管健康不生病>>

### 书籍目录

序言 第一篇 高血压 第一章 高血压基本知识 第一节 什么是血压 一、了解血压 二、人的正常血压值 三、不同人群的血压特征 四、何谓低血压 五、如何自测血压 第二节 综述高血压 一、什么是高血压 二、高血压的危害 三、哪些人易患高血压 四、高血压的种类 五、高血压的发病进程 一六、高血压与动脉硬化 第二章 高血压病因及症状 第一节 为什么会患高血压 一、原发性高血压的诱因 二、继发性高血压的诱因 第二节 高血压的症状 一、高血压的先兆症状 二、高血压的主要临床症状 三、高血压常见并发症 四、高血压、高血脂、高血糖的相互关系 五、血压正常也有爆血管的危险 第三章 如何检查及诊断高血压 第一节 体检 一、初次体检项目 二、常规体检项目 三、心电图与超声波体检 四、基因检测法与眼底检测法 五、动态血压检测法 第二节 临床诊断 一、高血压的诊断原则 二、诊断标准与分级 三、高血压临床评估项目 第四章 高血压的调养与保健 第一节 运动调养 一、步行 二、慢跑 第二节 辅助调养 一、按摩 二、心理调节 第五章 高血压家庭护理及注意事项 第一节 家庭护理 一、定期测压与复查 二、对症护理 三、急性高血压发作的家庭护理方法 第二节 高血压日常注意事项 一、日常心理维护 二、日常生活维护 三、过度降压可造成心脑血管缺血 第三节 高血压患者的血管健康锦囊 一、清晨易爆发心血管疾病 二、高血压冬季切莫激烈运动 三、高血压平安度夏的方法 四、高血压并发脑出血的预防 第六章 高血压饮食调养 第一节 饮食调养的宗旨与重点 一、调养原则 ..... 第二篇 高血糖 第三篇 高血脂 第四篇 高尿酸 第五篇 高血黏 第六篇 高体重

## &lt;&lt;血管健康不生病&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第二章高血压病因及症状 高血压病是最常见的心血管疾病，可分为原发性和继发性两大类，绝大多数患者高血压病因不明，为原发性高血压。

高血压病的先兆症状，往往因人、因病期而异。

第一节为什么会患高血压 一、原发性高血压的诱因 科学研究发现，原发性高血压多与年龄、性别、地域、职业、遗传、饮食、酗酒、吸烟、肥胖、精神高度紧张等因素有关。

关于年龄、性别、地域、职业，我们在“不同人群的血压特征”一文中已作过介绍，现就其他因素作简要阐述：1、遗传 高血压与遗传有一定关系。

多数学者认为，高血压属多基因遗传。

流行病学调查发现，高血压患者的孪生子女高血压的患病率明显提高，尤其是单卵双生者；父母均患高血压者，其子女患高血压概率高达45%。

相反，双亲血压均正常者，其子女患高血压的概率仅为3%。

2、饮食 业已证实，摄入过多钠盐、大量饮酒、长期喝浓咖啡、膳食中缺少钙、饮食中饱和脂肪酸过多、不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸比值降低，均可促使血压增高。

相反，饮食中有充足钾、钙、镁和优质蛋白质，则可防止血压增高。

素食为主者血压常比肉食为主者低，而经常食鱼地区人群血压水平也往往较低。

由此可见，饮食和营养因素对血压调节具有十分重要的作用。

3、吸烟 吸烟不仅对呼吸系统有不良影响，也是导致冠心病的危险因子，并可使血压升高。

烟草中烟碱和微量元素镉含量较高，吸入过多的烟碱和镉可导致血压升高。

4、肥胖 肥胖者高血压患病率是体重正常者的2~6倍。

高血压、肥胖、胰岛素抵抗、高胰岛素血症、高甘油三酯血症和低高密度脂蛋白胆固醇血症往往合并存在，而高血压和糖尿病常易诱发动脉粥样硬化性心血管病。

因此，减肥不仅可降低血压，对控制糖尿病和冠心病均有裨益。

5、精神心理因素 精神紧张，不良情绪刺激、文化素质、经济条件、噪音、性格等因素均可影响血压水平。

二、继发性高血压的诱因 继发性高血压是由某种疾病并发的血压升高，其仅是该病的一种临床表现，只有治好原发病才能控制血压的升高。

概括而言，继发性高血压有以下原因：1、肾脏疾病 如急、慢性肾小球肾炎，慢性肾盂肾炎，多囊肾，先天性肾发育不全，糖尿病性肾病，狼疮性肾病，肾癌，肾结核，肾积水，肾淀粉样变性，各种原因引起的肾功能衰竭、肾动脉粥样硬化，肾动脉栓塞，先天性肾动脉畸形，肾动脉瘤，肾周围出血及脓肿等。

## <<血管健康不生病>>

### 编辑推荐

《血管健康不生病》适合大众阅读。

<<血管健康不生病>>

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>