第一图书网, tushu007.com

<<高血压自我管理一本通>>

图书基本信息

书名：<<高血压自我管理一本通>>

13位ISBN编号：9787548405450

10位ISBN编号：7548405456

出版时间：2011-7

出版时间：哈尔滨出版社

作者：杨佳，孟路　主编

页数：312

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

<<高血压自我管理一本通>>

内容概要

高血压在十大死亡疾病中排名第二，被称为中老年朋友健康的第一杀手。
我国现有高血压患者1.6亿，发病率在世界居于首位。
在我国，高血压普遍存在着“三高”(患病率高、死亡率高、残疾率高)和“三低”(知晓率低、治疗率低、控制率低)的特点。
高血压不是一种独立的疾病，它是脑卒中、冠心病、肾功能衰竭和眼底病变的危险因素，高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾病。
因此，无论是高血压患者，还是高血压高危人群，都应当引起高度重视。

这本《高血压自我管理一本通》由杨佳和孟路主编，结合广大读者的需要，以通俗的文字分别对高血压的病因、临床表现、鉴别诊断、用药治疗、预防保健、配餐饮食、日常护理等作了全面系统的阐述，将权威的最佳的治疗高血压的成果奉献给广大患者及其家属，告诉他们如何在家进行自我管理和康复治疗，从而使患者达到健康降压、稳压的目的。
《高血压自我管理一本通》内容丰富，方便实用，是寻常百姓家庭防治高血压的理想读物。

<<高血压自我管理一本通>>

书籍目录

第一章 揭开高血压的真实面纱
全面认识高血压，远离认知误区
明察致病因素，不做高血压偏爱人群
了解主要症状，做到心中有数门
为什么说高血压是健康的“头号杀手”
第二章 科学检查，正确自测
知晓高血压的假象，提高自查监测意识
掌握测压知识，确定自己是否血压升高
等级划分，依期观察有目标
第三章 坚持服用降压药，治疗高血压
为什么要坚持服用降压药，其意义是什么
治疗高血压用药，要明确哪些原则
常用降压药物的分类和使用方法
药物治疗高血压常会出现哪些问题
针对年龄和并发症，高血压有不同的治疗方式
第四章 辨证论治，合理运用
辨证论治，中药疗法要慎重
常饮中药降压茶，辅助治疗效果好
睡卧药枕，安神醒脑精神好
睡前泡足，畅气通血好处多
巧施针刺，补虚泻实来降压门
坚持按摩，头痛眩晕明显改善门
刮痧改善血液微循环，促使血压往下降门
拔罐治疗高血压门
梳头活血，防治高血压门
敷贴穴位，辅助治疗轻症患者
磁穴辅疗，明显降压门
沐浴温泉和日光，治疗早期高血压
第五章 科学膳食，美食滋补
察昧识性，食材要与患者相宜
降压饮食烹调有讲究
少吃盐，治疗高血压的关键
多食用含微量元素的食物
多吃新鲜瓜果菜蔬，预防保健有门道
饮食调理，摄入蛋白质要适量
第六章 合理运动，健康舞动生命
适度运动有降低血压的作用
高血压患者怎样运动较合适
高血压患者适宜的运动
身体较为虚弱的患者可以选择缓慢运动
利用琐碎时间巧降压
其他运动降压疗法
第七章 放宽心胸，保持平和心态
调整心态、保持心境平和是血压稳定之道
放松精神，扔掉心理包袱

减少情绪波动，不动气，焕发旺盛的生命力
接受艺术熏陶，激发生命活力
第八章 起居有常，养成良好的生活习惯
从细节做起，养成良好的生活习惯
控制体重，是日常控制血压的第一要务
第九章 顺应气候变化，健康自然来
春季万物复苏，小心血压升高
夏季烈日炎炎，降压保健须当心
秋季天干物燥，不让血压波动最关键
冬季天寒地冻，预防工作是关键
第十章 监护得当，拯救生命
走出在家治疗的误区
清晨是高血压患者最危险的时刻
高血压患者发生异常反应的处理
高血压急症的处理措施
第十一章 详察病情，按症诊疗
妊娠高血压的防治方案
其他高血压并发症的防治方案

章节摘录

版权页：插图：越是血压高的人，排便时用力所造成的血压波动幅度就越大，那么发生心肌梗死和中风等疾病的危险陡也会增大。
为了抑制血压的大幅度波动，我们在平时就要注意保持大便通畅。
此外，如厕时的动作要尽量舒缓。
保持大便通畅首先要从饮食入手，饮食要多样化，多食蔬菜、水果有利于通便，其次要养成按时排便的习惯，切忌有便强忍；再者是大便时不宜强力努挣，否则易引起血压升高。
有便秘症状的患者，可作保健按摩通便。
方法是：在晚上睡前或早上起床后作按摩，先将两手掌摩擦生热，把左手掌放在右手背上，右手掌放在上腹部心窝处，先由左向右旋转按摩15次，然后再由右向左旋转15次，依上法在脐部左右旋转按摩15次，然后在下腹部依上法左右旋转按摩15次，作完上、中、下腹部的按摩后，再从心窝部向下推，直至耻骨联合处，作20次左右。
同时将肛门收缩数十次，此外还可辅以药物治疗，收效更好。
另外，高血压患者也应该注意小便的通利。
小便是排除水液代谢糟粕的主要途径，保持小便清利、洁净，表明人体水液代谢正常。
对高血压患者而言，小便的通利是非常重要的，因为小便不利，水钠潴留，是血压升高的一个重要原因。
在治疗高血压的药物中，有一类就是利尿降压药。
保持小便通畅，首先要从饮食入手，少食、素食，食久后饮、饮必待渴等，是保持小便清利的重要方法。
其次要及时排尿，不要强忍不解，久忍小便可致排尿时淋沥不尽或尿时疼痛。
有一种“排尿性晕厥”的病症，即在排尿时由于血管舒张和收缩障碍，造成大脑一过性供血不足导致突然晕倒，其原因与排尿时过度用力、体位的突然改变是有关系的。
饮酒后或睡醒后在卫生间里小便比较容易引起这种症状。
为避免这种情况，半夜醒来去厕所时应放慢动作，或将便盆放在床边，小便时尽量采取坐位或蹲位，马桶旁边备一把椅子也很有用.另外，晚上比白天更容易出现排尿时的血压变动。
尤其是在冬天的晚上，因为半夜起床很麻烦，所以往往是在忍无可忍的情况下才会去排尿，结果有人会因此晕倒在厕所里。

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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