第一图书网, tushu007.com

<<高血压病健康管理>>

图书基本信息

书名：<<高血压病健康管理>>

13位ISBN编号：9787560541488

10位ISBN编号：7560541488

出版时间：2011-12

出版时间：西安交通大学出版社

作者：高亚　总主编

页数：144

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书分为上、下两篇。
上篇主要介绍了高血压病的诊治、预防及与家庭护理、膳食指导、运动指导等方面的内容。
下篇主要介绍了高血压脑出血的诊治、护理、康复功能训练及并发症防治等方面的内容。

本书论述简明扼要，语言通俗易懂，内容丰富，注重科学性、实用性和可读性，从多角度、多方面解释了读者较为关心的问题。
适合于高血压及高血压脑出血患者及其家属阅读，亦可供一线医护工作者对患者及其家属实施健康教育时参考。

第一图书网, tushu007.com

<<高血压病健康管理>>

书籍目录

上篇 高血压病
一、认识高血压病
二、高血压病的诊治
三、高血压病的预防与家庭护理
四、高血压病的膳食指导
五、高血压病的运动指导
下篇 高血压脑出血
一、认识高血压脑出血
二、高血压脑出血的院前急救
三、高血压脑出血患者的检查配合
四、高血压脑出血的治疗
五、患者的遵医行为和膳食指导
六、高血压脑出血患者的康复功能训练
七、如何防治高血压脑出血的并发症
参考文献

<<高血压病健康管理>>

章节摘录

运动前的准备活动不可少　　一般高血压患者的血压不稳定，有的患者还有其他心脑血管并发症，如果在运动前缺少准备活动，可能会由于运动不当导致肌肉或韧带受伤，还可能引发头晕、脑卒中等严重症状。
因此，高血压患者不要忽视运动前的准备活动。
运动前的准备活动既要充分，也要有针对性。
比如慢跑前应主要活动躯干、腰、脚踝等关节处，做一些肢体拉伸运动。
如果想打羽毛球，还必须在前面的基础上做一些专门的活动，比如活动一下手腕、肘关节、肩关节和颈部。
下面主要介绍几个身体部位的活动技巧和方法。
活动腰部方法最常用的是侧身运动，双足开立与肩同宽，左手叉腰，右手举过头顶，然后上半身向左弯曲，重复动作五次。
换手向相反的方向再重复五次动作。
要记住，弯腰时面部一定要向前。
活动腿部肌肉时，要注意单脚站立，将膝盖弯曲，用双手拉住另一只脚，往后拉，坚持15秒钟后换脚重复动作。
要注意做这个动作时，双膝要并拢，不能左右摇晃，可以达到活动大腿肌肉的效果。
活动手腕关节的动作很简单，双手十指相扣，前后来回摇晃即可。
总之，高血压患者运动前的活动很多，千万不要因为轻视准备活动而给自己带来不良的后果。
……

<<高血压病健康管理>>

编辑推荐

杨惠云、王蓉主编的《高血压病健康管理》分别从高血压病的基本知识、诊疗、预防与家庭护理、膳食及运动指导，高血压脑出血的基本知识、紧急处理、进行康复功能训练的重要性、训练原则、适应证与禁忌证、注意事项、并发症的预防及日常生活技能的训练方法和护理等方面做了详细讲解。

本书力求贴近生活，采用问答的方式将高血压病及高血压脑出血的知识传播给广大读者。

本书语言简明扼要、通俗易懂、图文并茂，非常适合广大患者、患者家属及临床一线的医护人员阅读。

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