

<<我的最怕>>

图书基本信息

书名：<<我的最怕>>

13位ISBN编号：9787801954473

10位ISBN编号：7801954475

出版时间：2006-5

出版时间：九州

作者：良石

页数：193

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>

## <<我的最怕>>

### 内容概要

揭开高血压病的神秘面纱，找出赶跑高血压病的最佳措施！

《我的最怕（人类无声杀手高血压病的自白）》以第一人称的手法向读者详细介绍了高血压病的临床表现、预防措施等基本知识，只要是高血压病患者想知道的，《我的最怕（人类无声杀手高血压病的自白）》就有介绍。

全书内容丰富，讲解通俗易懂，具有很强的实用性。

人类在我的攻击下，轻则致残，重则丧命。

而且我还会使人的血粘度增高，致使脑血栓形成。

因我常在人们不知不觉中使人致残丧命，故人类称我是无声杀手！

我更厉害的绝招是，我会突然发难，在人类毫无防备的情况下把人的脑血管搞破裂

## &lt;&lt;我的最怕&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 你认识我吗？

“人类无声杀手”高血压病的自白第二章 你想进一步了解我吗你知道我的术语有多少吗我迷惑了你吗  
 我是不治之症吗患上我你能长寿吗我是遗传病吗你知道我是如何分类分期的吗老年人患上我特征是什么我为什么会升高一天内我会波动吗你知道什么是临界高血压吗有我正常吗患上我能“跟着感觉走”  
 吗瘦子比胖子危险吗吃得胖与我有关系吗“白大褂效应”是什么你敢轻视我的早期症状吗我害怕你信任医生心率的快慢对我有影响吗控制我的收缩压和脉压重要吗你知道自己鼻出血怎么办吗凭感觉你能知道我存在吗我骤降你受得了吗你盲目把我降到正常水平对你好吗把我降得越低越好吗化学元素与我有关吗患上我你的配偶怎么办中医对我是怎样分型的你不该学会的正确自测法你知道有关我的换算法吗清晨与晚上的我不一样患上我有哪些临床表现第三章 你知道我与你的缘份吗你知道对我的常规检查吗如何正确测量我你治疗前为啥还要检查我测量我为什么会发生误差你明白为什么测我越测越高吗你知道家庭测我应注意的问题吗你鼻出血为啥要查我你查血糖很重要吗你知道我最厉害时的表现吗你的血粘滞度与我有关吗你敢不重视血黏度检查吗你不敢不重视尿常规检查你更不敢不重视心脏检查你知道定期测我的好处吗患上我为啥要检查肾脏患上我为啥还要检查眼底一次测定能确定我的轻重吗长期吃药又不定期查我的坏处你知道吗无论轻重，只要患上我你敢不检查吗医生为啥一天24小时都要测定我第四章 你知道我怕什么吗1。

我怕你饮食上预防我我不想让你知道你的饮食原则我很怕你限盐补钾吃芹菜能预防我吗你常喝牛奶我害怕海带是我的敌人我不愿看到你常吃苹果你巧吃花生预防我我闻到洋葱味就想跑早晨饮水预防我你常吃小白菜我呕吐我不敢闻的是大豆及制品绿豆及制品我害怕吃玉米及玉米油预防我你常吃香蕉我头痛你吃鱼我反胃常吃苦瓜预防我你吃梨，我发怵你常吃西瓜我没了家柿子是我朋友钠的天敌猕猴桃，赶我跑见红枣我就逃你吃核桃预防我虾皮虾皮，我的大敌蜂蜜蜂蜜，你要我着急你吃芝麻及制品我害怕常饮菊花茶能防我你吃两红柿，让我挺着急你吃马铃薯，我象中了毒你吃山药，我受煎熬我不想看到冬瓜你吃胡萝卜，让我坏了肚适量食植物油预防我你多食蔬菜我不来多摄纤维素，我一听就发怵适量摄入优质蛋白质我害怕2。

我害怕的运动预防你用做运动前的检查吗我害怕你会巧安排运动时间我喜欢你身体不好去运动我不想让你知道锻练的正确步骤我怕你运动强度合理懂得成年人如何防我吗明白妇女怎样防我吗我怕你从自我做起预防我散步也能预防我你利用健身脚踏车运动我不满你饭前运动我害怕我不想看到你运动前的准备活动常打太极拳预防我我还怕你适度爬楼梯你适度跳舞我心烦你“微笑轻松运动”我哭泣你慢跑对我好处少我怕你运动时选对鞋我喜欢你迷恋高尔夫球我特怕你做擦颈甩臂降压操更怕你常做预防我的运动操3。

我害怕的生活保健预防我不想让你知道的日常生活手册你有好心情，我象吃苍蝇你患便秘我高兴我怕你进行日光浴你节日放纵我高兴你上午护理我抗议你足部按摩我害怕我还怕你常按压足三里按压合谷穴预防我我怕你常刺激手背两侧你垂钓，我害怕倾听音乐，你舒坦我很烦常梳头发预防我我不想让你了解家庭护理原则你懂三个三，让我苦无边你最好糊涂过夏天你不关注寒冷我高兴你别知道我有哪十怕你是我袭击的高危人群吗我猖狂的九大时刻你不懂女性高危时刻我不告诉你你交谈方式正确我害怕我害怕你生活有规律缓慢起床预防我中午小睡有利你环境幽静预防我你工作驰张有度我心烦患上我你结婚不检我高兴工作锻练安排好，我藏身机会就会少你吸烟，我高兴敲打足底预防我热酒壶温暖法我失意你笑口常开我心烦我常怕你深呼吸糊涂人发生意外我高兴你远离噪音非我意你情绪消极我高兴我喜欢你心理压力4。

我害怕的并发症预防我不想让你知道并发症有多少我怕你警惕我的并发症我怕你明白我的预后因素你千万别知道对我的一级预防你头痛，呕吐不警惕我高兴我喜欢你耳鸣时不就医你气短心悸别就医你手足麻木我发威预防脑血管疾病我害怕更不乐意你预防动脉硬化你警惕心肌梗塞我生气你预防冠心病我着急我害怕你预防脑中风你不重视高血脂我高兴我希望“将军肚”不预防我我特喜欢打鼾的人第五章 你知道如何对付我吗1。

我不想让你知道的对付我的方法你掌握了对付我的正确方法我着急你别知道把我控制到多少为好你别想把我彻底根除不显示症状你别理我才好呢我突然升高你怎么办我怕你早发现我早治疗你懂得要降我

## &lt;&lt;我的最怕&gt;&gt;

需循序渐进吗我不让你知道对付我先治什么病你会综合调理我害怕平衡降我使我累使我生病的个体化疗法致我死亡的阶梯疗法2。

对付我的药物法你千万别明白对付我的用药原则发现我你敢马上服药吗我怕你服药从小剂量开始我不想让你知道何时服药最好你坚持长期服药我可怎么办我希望你兴趣代替医药不能让你知道对付我的药和药性我怕你会选择对付我的常用药我害怕的利尿药 受体阻滞剂是我的克星我的天敌a受体阻滞剂 钙离子拮抗剂是我头疼的名字血管紧张素转换酶抑制剂气死我使我毙命的血管紧张素 受体拮抗剂你不该知道的一线用药各自特点你不要学会我骤然升高的用药法患上我的老年人不应知道的不想让你知道的利尿药的重新评估你别学会自我调整用药法我害怕VC和路丁配合用不让我活的中成药3。

你不该知道的用药注意事项你擅自停药我舒服你不慎用药我高兴降我不降脂，是我高兴时我一降，你敢立即停药吗常服阿司匹林对谁好·你单一用药我兴奋你敢迷信进口药、新药、高价药吗你认为用药越多越好我高兴你敢不测我就用药吗你敢凭经验服药吗你最好认为服不服药没差别你敢盲目购药吃吗忌根据病情轻重决定是否用药你不敢大量服西洋参你知道谁不敢服利血平吗你感冒了为什么不服用速效伤风胶囊患上我的妇女敢吃避孕药吗你敢盲目使用VITE吗廉价药也能对付我吗4。

对付我的非药物法你敢单纯用药吗对付我的茶疗法我害怕的粥疗法我不愿看的菜疗法我不敢提的汤疗法我头疼的果菜汁疗法我恶心的磁疗法我仇视的色彩疗法对付我的书画疗法我不忍闻的药忱方法使我头痛的淋浴疗法我不敢看的针灸疗法让我生气的气功疗法我心惊肉跳的刮痧疗法赏花疗法压迫我洗足疗法赶跑我拔罐疗法气死我敷贴疗法恼死我按摩疗法撕碎了我第六章 你想远离我吗1。

你能从饮食中远离我吗盐足我的好朋友高脂肪高胆固醇是我的温床你长期吃得太饱我高兴肥肉肥肉我的朋友烈酒，我的挚友浓茶使我把根扎你过晚的晚餐是我的你常赴盛宴，大壮我胆你暴食暴饮我有精神你多吃味精调我口味你随意用人参，能壮我筋骨你敢用咖啡提神吗我喜欢你多吃螃蟹菠萝使我快乐蛋黄蛋黄，我的干粮你多吃面包壮我体我喜欢你饮缺钙的水你饮缺钾水我高兴你少吃肥肉我伤心我不让你学会喝水的学问2。

我怕你生活中远离我我不让你知道我的误区你能控制住我吗不信你能购买好的血压计你敢长期打麻将吗你敢长时间问下棋吗我喜欢你打扑克你用力过猛，我赶快上升你情绪激动，该我冲锋疲劳过度，我在你身上常住你直立过久，我频频得手你扭秧歌，似我在喝可乐你敢做高危险动作吗你长期接手机我喜欢你过分看球赛，咱两个就同在你妒火中烧我兴奋悲痛你哭我也“哭”我想使你起床后马上运动你不该知道的冬季起居十忌你高枕，我放心你卧床不起，我更易攻击你敢大胆地开车吗你敢不小心持重物吗你敢听强刺激的音乐吗你长时间看电视我高兴我不想让你知道洗浴注意事项你敢随意用冷水浴吗你穿衣不慎我高兴你后仰洗头，活该我牛你炒股头晕，我内心特顺你能过好性生活吗你不敢上厕所时间过长蹲着大便，我上你肩我怕你睡姿象个弯月亮附录附录二附录三

## &lt;&lt;我的最怕&gt;&gt;

## 章节摘录

人体血压的升高与降低受人体内多种调节因素的影响和控制，要想知道血压为什么会升高，就必须知道人体内的血压是怎样调节的。

人体血压的调节受通过神经和体液两大因素的影响。

1. 神经调节 心脏的神经支配 心脏和四肢肌肉一样，有神经支配。

支配心脏的神经叫植物神经，如交感神经的心交感神经和副交感神经的迷走神经。

心交感神经兴奋时，其末梢释放一种叫去甲肾上腺素的血管活性物质。

这种物质作用于心肌细胞膜上的肾上腺素能 $\beta$ 受体，导致心率加快，心肌收缩力增强，心输出量增加，血管收缩，血压升高；副交感神经兴奋时，其末梢释放一种叫乙酰胆碱的活性物质。

这种物质作用于心肌细胞膜上的M受体，导致心率减慢，心肌收缩力减弱，心输出量减少，血管扩张，血压下降。

在正常情况下，交感神经和副交感神经对心脏的作用是相互依存，相互对抗，相互协调的。

压力感受器机制 神经系统对心血管活动的调节是通过各种反射来实现的。

在颈动脉窦和主动脉弓的血管壁外膜上，有丰富的感觉神经末梢，当动脉血压由低逐渐升高时，感觉末梢受压力影响兴奋增加，而发放神经冲动，经传入神经到达心血管中枢，改变心血管中枢的活动，使降低反射的活动增强，通过传出神经纤维影响心脏和血管的活动，使心脏收缩减弱，血管扩张，外周阻力下降，血压下降，而保持动脉压在一定的水平。

相反，当血压突然降低时，颈动脉窦压力感受器将信息传到血管中枢，降压反射减弱，心输出量增加，血管收缩，外周阻力增加，血压升高。

化学感受器系统 在颈动脉窦和主动脉弓附近存在着化学受体（感受器），对血液中的氧和二氧化碳含量极为敏感。

在机体缺氧状态下，化学感受器受到刺激后，反射性地引起呼吸加速，外周血管收缩，血压上升；但当血压下降时，感受器受到刺激，它们可发出信号，通过血管舒缩中枢和自主神经系统，以调节动脉血压，使之恢复正常。

2. 体液调节 体液调节是血液和组织液的一些化学物质对血管平滑肌活动的调节作用。

儿茶酚胺类（肾上腺素、去甲肾上腺素等）、肾素—血管紧张素、抗利尿激素等，具有收缩血管作用，可使血压升高。

循环血液中的肾上腺素和去甲肾上腺素主要来自肾上腺髓质，对心脏的作用是使心率加快，心肌收缩力加强，心输出量增加，血压上升。

肾素是肾脏分泌的一种激素，可水解血浆中的血管紧张素原，成为血管紧张素I，后者在转换酶的作用下，变成血管紧张素II，它可使全身细小动脉收缩，促使肾上腺皮质醛固酮释放增加，钠和水在体内潴留，血容量增加，血压升高；抗利尿激素由下丘脑和上核的神经元组成，贮存于垂体后叶，进入血液后可使血管平滑肌收缩，外周阻力增加，血压升高。

而缓激肽，前列腺素E，心房肽则具有扩张血管、降低血管外周阻力的作用。

缓激肽的前身是血管舒张素，二者均有强烈的舒血管作用，使血管扩张，血压下降。

前列腺素E能扩张血管，增加器官血流量，降低外周阻力，降低血压。

心房肽是一种心脏内分泌激素，它存在于心房肌纤维内，当心房内压增高时，可分泌心房肽。

它可提高肾小球滤过率，增加钠的排出，抑制肾素、醛固酮的分泌，从而调整循环血量和血管系统容量的比例，起到降低血压的作用。

## <<我的最怕>>

### 编辑推荐

揭开高血压病的神秘面纱，找出赶跑高血压病的最佳措施！

《我的最怕（人类无声杀手高血压病的自白）》以第一人称的手法向读者详细介绍了高血压病的临床表现、预防措施等基本知识，只要是高血压病患者想知道的，《我的最怕（人类无声杀手高血压病的自白）》就有介绍。

全书内容丰富，讲解通俗易懂，具有很强的实用性。

<<我的最怕>>

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>