

<<高血压正确治疗与生活调养>>

图书基本信息

书名：<<高血压正确治疗与生活调养>>

13位ISBN编号：9787807634683

10位ISBN编号：7807634685

出版时间：2010-6

出版时间：渡边孝、肖燕 广西科学技术出版社 (2010-06出版)

作者：渡边孝

页数：215

译者：肖燕

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>

## <<高血压正确治疗与生活调养>>

### 前言

拒绝高血压，享受天伦之乐脑卒中（中风）曾是日本人无可争议的第一死因，脑卒中的罪魁祸首被归结为高血压。

尽管有人认为只要把高的血压降下来就行了，但是针对原因不明的原发性高血压，仅采用降压的对症疗法是否能够真正地预防中风，曾引起过广泛的怀疑。

随着疗效显著的降压药在后来研制成功，人们发现，只要降低血压就能预防脑卒中的发生。

“只要降低血压就行”，说来容易做起来难。

判断高血压的标准线到底是多少毫升以上、自己量的血压和医生测的血压两者数值不同时到底该相信哪个、不同的时间点测出的血压值不同时又该以何时的血压值为判断标准、降压的目标该设定为多少毫升、糖尿病患者以及老年人是否也可设定同样的降压目标，等等，对于这些问题，在研究了几十年后，现在的我才有了比较确定的看法。

总之，高血压既是个老病症，也有着许多新的课题。

这几十年间，诸如假性高血压、晨发高血压、代谢综合征、抗衰老等新概念不断产生，人们进行了各类新开发降压药的大规模临床试验，在这些临床试验所得结果的基础上，日本于2000年制订了《高血压治疗方针》，并在2004年发布了其修订版。

总而言之，降低血压最终的目的，不仅仅是单纯为了降低血压值，还要保护我们的大脑和心脏，这才是降低血压的真正意义之所在。

也就是说，现在是要求我们采取更高层次治疗方案的时代，我们要防治的是伴随高血压而来的大脑和心脏方面的种种风险，即代谢综合症。

本书针对的对象为日常血压偏高者以及正在接受高血压治疗的人士。

如何保护健康、怎样乐享天命，本书浅显易懂的解说为此订立了正确的标准。

真心希望本书能为您每天的生活带来些许益处。

## <<高血压正确治疗与生活调养>>

### 内容概要

降低血压最终的目的，不仅是单纯为了降低血压值，而且还要保护我们的大脑和心脏，这才是降低血压的真正意义之所在。

也就是说，现在是要求我们采取更高层次治疗方案的时代了。

《高血压正确治疗与生活调养》通过图文的形式，通俗易懂地从饮食卫生、生活习惯等方面，帮助高血压患者有效控制血压，浅显易懂的解说为控制血压确立了正确的标准。

<<高血压正确治疗与生活调养>>

作者简介

作者：(日本)渡边孝 译者：肖燕渡边孝，医学博士，日本老年病专家。  
曾任职于日本东京第一医院（现国立国际医疗中心），曾任日本群馬县立前桥医院院长、日本群馬县成人病研究所所长、日本老年病研究所所长、中国陕西省心脏血管研究所名誉顾问。

## <<高血压正确治疗与生活调养>>

### 书籍目录

序章 阅读准备发现自己血压高了，怎么办改善生活方式，也可以把血压降下来第一章 正确认识高血压 血压是什么什么是收缩压和舒张压为什么高血压很可怕血压是怎么升高的，又怎么下降了解血压上升的机理是控制血压的基础高血压持续不降的原因高血压主要有两种血压是时刻变化的要警惕假性高血压警惕代谢综合征[专栏] 有关高血压的疑问（一）第二章 降低血压从改善饮食开始控制盐分消除肥胖是降压的关键一天的盐分控制在6g以内让我们记住高盐食品吧[专栏] 低盐技巧健康减肥的技巧积极摄入有降压功效的钾预防脑卒中，多吃蛋白质应摄入的脂类和应避免摄入的脂类摄入降低胆固醇值的食物纤维酒喝多少都没关系吗有并发症时的饮食方法在餐馆用餐的技巧 [专栏] 消耗一小碗米饭的热量要做多少运动第三章 在日常生活中降低血压为了平稳的血压，我们需要养成良好习惯小心如厕动作寒冷是高血压的大敌，要全面做好防寒措施注意防暑，预防血栓尽量释放压力有效降低血压的泡澡方法保证睡眠充足每天运动可以降低血压轻松又简单的高血压操小心这些动作会使血压升高抽烟会导致高血压，要努力戒烟把握生理节奏，避免工作强度过大悠闲生活，给自己留出足够的时间性生活对高血压患者有危险吗对到医院就诊的建议 [专栏] 有关高血压的疑问（二）第四章 降血压的治疗方法确定为高血压后，要接受各种检查高血压在大部分情况下没有自觉症状要注意脑卒中和心脏病发作的先兆对高血压放任不管，会引起各种并发症早日治疗可预防并发症降压药有很多种类每天自测血压

<<高血压正确治疗与生活调养>>

章节摘录

插图：

## <<高血压正确治疗与生活调养>>

### 媒体关注与评论

**权威：**作者为日本心血管疾病研究领域的医学专家、医疗项目负责人。

专门为普通读者精心撰写的防治常见病的生活读本，可以说是专业医生开出的保健处方。

**通俗：**涵括患者及高危人群的衣食住行，更配以大量简洁、生动的插图。

让您把每个知识点，每个保健步骤都看得明明白白。

**实用：**介绍高血压的成因，了解现在医院常用的检查手段，告诉患者接受医院诊疗后，在日常生活中应该怎样从饮食、运动、工作、起居等方面自我照顾，自我保护。

## <<高血压正确治疗与生活调养>>

### 编辑推荐

《高血压正确治疗与生活调养》：来自日本主妇与生活社经典的“家庭医生”养病宝典。融合了当前世界先进的治疗技术和日常保健知识。追求的是最适用于百姓的治疗方法。图文结合，轻松阅读。



<<高血压正确治疗与生活调养>>

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>