

《暗藏的危机》

图书基本信息

《暗藏的危机》

内容概要

心血管疾病并不是衰老引起的必然结果。我们可以采取很多预防措施，“化解”身体内“暗藏的危机”，不让它们损害我们的心血管健康。

心血管疾病的某些风险因子是无法改变的，而有些风险因子是可以改变的。因此，根据本书提供的信息，确认自己的风险因子，并立即采取必要的步骤，养成健康的生活方式，客观地认识“暗藏的危机”，如前驱糖尿病、糖尿病、高胆固醇、高血压等，就显得至关重要。希望大家都能够用健康知识来控制身体内的这些“暗藏的危机”。

《暗藏的危机》

作者简介

书籍目录

第一章 心血管疾病在21世纪

沉默的杀手

002

心血管疾病的主要种类

009

第二章 心血管疾病风险评估

心血管疾病风险评估

014

第三章 心脏与循环系统

心脏“泵”

020

心脏疾病与血管疾病

022

动脉粥样硬化：大多数心血管疾病的病根

027

第四章 前驱糖尿病

概论

032

前驱糖尿病的病因是什么？

035

我如何知道自己患有前驱糖尿病？

041

确诊患有前驱糖尿病，我该怎么办？

046

治疗前驱糖尿病的补充剂

057

第五章 糖尿病

了解糖尿病

070

血糖失控的危险

079

饮食控制——血糖指数与血糖负荷

084

有益的营养素

093

草药明星

104

养成健康的生活方式

109

糖尿病的诊断与治疗

113

第六章 胆固醇

数字的困惑

120

问题与预防

124

关于胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、

130	低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯
130	胆固醇的饮食控制
136	提升高密度脂蛋白胆固醇——“好的胆固醇”
141	降胆固醇的膳食补充剂与草药
147	第七章 高血压
	了解高血压
168	改变饮食习惯
178	改变生活方式
184	补充膳食补充剂
190	治疗高血压的草药
203	结 语 你的心血管疾病由你自己掌控
	你的心血管疾病由你自己掌控
210	参考文献
212	医学术语表
227	

《暗藏的危机》

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:www.tushu000.com