

# 《高血壓防治大全》

## 图书基本信息

书名：《高血壓防治大全》

13位ISBN编号：9789867273772

10位ISBN编号：986727377X

出版社：婦女與生活社文化事業有限公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《高血壓防治大全》

## 內容概要

血壓升高不但本身是一種危害人類健康的主要疾病，它還是腦中風和冠心病的主要發病因素之一。國外已有許多研究證明，冠心病的3個主要危險因素是高血壓、高膽固醇和吸菸。美國的研究還證明，血壓升高可以在無臨床症狀或僅偏高，但尚未達到臨床診斷標準時，即已使冠心病的發病率成倍增高。因此，人們稱它為「無聲的殺手」。值得注意的是，在高血壓病的早期和中期，症狀往往不明顯，容易被人們忽視，而長期血壓升高，一旦出現腎、心、腦、血管併發症，則成為難以糾正和難以控制的醫療保健問題，其後果是嚴重的。

## 書籍目錄

前言第一章 當心潛伏在您身邊的無聲殺手一、高血壓為何被稱為「無聲殺手」高血壓病對人類有哪些危害高血壓為何被稱為「無聲殺手」誰是高血壓病最早的受害者前蘇聯領袖史達林的死亡之謎二、高血壓離你有多遠高血壓的定義是什麼高血壓是如何分類和分期的高血壓的分類有哪些為什麼要記住月日探尋高血壓病的足跡高血壓「青睞」哪些人群高血壓的民族分佈情況如何三、導致高血壓的因素有哪些體重與高血壓有何關係食鹽與高血壓有關嗎飲酒與高血壓有關嗎遺傳與高血壓有關嗎運動與高血壓有關嗎導致高血壓的可能影響因素有哪些化學元素與高血壓有關嗎吸菸與高血壓有關嗎第二章 揭開高血壓的神秘面紗什麼叫高血壓什麼叫原發性高血壓什麼叫續發性高血壓什麼是睡眠性高血壓什麼是體位性高血壓什麼是妊娠高血壓什麼是婦女高血壓什麼是老年高血壓什麼是兒童高血壓什麼是圍手術期高血壓什麼是腎移植後高血壓什麼是腎實質性高血壓（續發）什麼是腎血管性高血壓（續發）什麼是藥物性高血壓（續發）什麼是臨界高血壓什麼是「高正常血壓」什麼是代謝綜合症第三章 高血壓常識問答你知道高血壓的術語有多少嗎高血壓是不治之症嗎高血壓病的常見症狀有哪些老年人高血壓病有哪些特點人體血壓為什麼會升高一天內的血壓會波動嗎患上高血壓能「跟著感覺走」嗎瘦子比胖子危險嗎「白衣效應」是什麼不可輕視的早期症狀心率的快慢對血壓有影響嗎控制收縮壓和脈壓重要嗎血壓驟降的危險性有哪些血壓降得越低越好嗎夫妻一方患上高血壓，另一方也要做檢查嗎中醫對高血壓是怎樣分型的如何正確測血壓你知道有關血壓的換算法嗎清晨與晚上的血壓一樣嗎高血壓的臨床表現有哪些高血壓病有哪些常見的併發症影響高血壓病的預後因素有哪些所謂高血壓的一級預防耳鳴時要及時就醫引發腦血管疾病有哪些先期徵兆腦動脈硬化症有哪些早期症狀高血壓患者為何應警惕心肌梗塞高血壓病與高血脂有關嗎為何「鮪魚肚」易患高血壓為何愛打鼾者易患高血壓控制高血壓應堅持的八項守則高血壓的預防與控制高血壓防治的八個迷思是什麼高血壓患者的家庭保健高血壓病的降壓目標是什麼如何才能做到平穩降壓降壓治療中如何保護靶器官高血壓病患者需要了解哪些常規檢查為何無症狀的高血壓也需治療為何高血壓患者應平衡降壓高血壓病患者能否長壽為何高血壓患者應積極預防冠心病為何高血壓患者應積極預防腦中風為何高血壓患者應積極預防高血壓症頭痛、嘔吐應及時就醫嗎氣短、心悸要及時就醫嗎手足麻木要及時就醫嗎高血壓病患者要檢查心臟嗎高血壓病患者要進行尿常規檢查嗎為何高血壓病患者要注意檢查血黏度為何高血壓病患者要注意腎臟檢查為何降血壓要循序漸進為何高血壓患者須警惕鼻出血為何高血壓患者應用階梯療法貧血與高血壓有何關係為何長期服用阿司匹林有害健康為何高血壓患者降壓同時應降脂能引起血壓升高的藥物有哪些用針灸不服降壓藥好嗎高血壓患者能否睡前服藥老年高血壓患者能否將血壓降到正常水準光靠降壓藥而不做綜合性治療行嗎憑「自我感覺」服用降壓藥好嗎血壓升高時可以拔牙嗎擅自停服降壓藥有哪些危害降壓治療中為什麼不宜單一用藥服用降壓藥要堅持個人化高血壓患者大量服食西洋參好嗎高血壓患者為何忌服腎上腺皮質激素藥高血壓患者為何忌服避孕藥高血壓患者可以使用維生素E嗎家用血壓計是否越多越好為何高血壓患者要經常檢查眼底第四章 高血壓的飲食治療法高血壓患者應遵循哪些飲食原則高血壓患者能否進補為何每日吃維生素C可降壓高血壓患者為何應多食用芹菜高血壓患者為何宜多食菠菜高血壓患者為何宜常食茼蒿高血壓患者為何宜常食小白菜高血壓患者為何宜常食洋蔥高血壓患者為何宜常食大蒜、青蔥高血壓患者為何宜常吃蕃茄高血壓患者為何宜常吃馬鈴薯高血壓患者為何宜常食山藥高血壓患者為何宜常服蓮子心茶高血壓患者為何宜常食用冬瓜高血壓患者為何宜常食用苦瓜高血壓患者為何宜常食用胡蘿蔔為何高血壓患者宜常食用大豆及其製品為何高血壓患者宜常食用綠豆及其製品為何高血壓患者宜常食用蠶豆為何高血壓患者宜常食用玉米及玉米油為何高血壓患者宜常吃蘋果為何高血壓患者宜常吃梨為何高血壓患者夏天宜常吃西瓜為何高血壓患者宜常吃柿子為何高血壓患者宜常吃香蕉為何高血壓患者宜常吃獼猴桃為何高血壓患者宜常食用檸檬及其製品為何高血壓患者宜常吃紅棗及其製品常吃核桃能預防高血壓嗎吃花生能降壓嗎為什麼常食海帶能降壓為何高血壓患者宜常食用蜂蜜為何高血壓患者宜食用芝麻及芝麻油為何高血壓患者宜常食用醋為何高血壓患者宜常飲用牛奶為何高血壓患者宜常飲用菊花茶為何多食魚類可防治高血壓為何高血壓患者要適量食用植物油為何適當攝取優質蛋白質可防治高血壓為何多喝橙汁可降壓為何飲用硬水可預防高血壓為何高血壓患者應常吃雞蛋為何食用烤橘子可預防高血壓為何女性每天補葉酸可降血壓高血壓患者為什麼要講究「未飽先止」為何多食蔬菜能降血壓為何高血壓患者宜增加纖維素的攝入為何高血壓患者宜變換使用不同的香辛料為何早晨飲水能預防高血壓為何高血壓患者要限制食用高鹽食物為何高血壓病患者要限制食用高脂高膽固醇食物為何補鈣能降壓為何大量長期飲酒會使血壓升高為何補鉀能降壓為何高血壓病患者不

可飲濃茶老年高血壓病患者如何飲水為何高血壓病患者不宜食鳳梨為什麼說長期飽食不利健康為何老年高血壓患者不宜常赴盛宴高血壓患者能吃肥肉嗎為何高血壓患者不可多吃螃蟹為何晚餐忌過晚為何人參不可隨意用為何味精不宜多食為何高血壓患者要遠離咖啡因高血壓患者為何宜早餐清淡，晚餐少食第五章 高血壓的生活工作治療法為何高血壓患者要養成規律的生活習慣高血壓患者為何宜緩慢起床高血壓患者為何要溫水洗漱高血壓患者為何宜耐心排便高血壓患者為何宜中午小睡高血壓患者適合哪種睡姿高血壓患者適合哪種生活環境為何巧拿雨傘可降低血壓為何高血壓患者工作宜張弛有度為何工作越忙越應擠出時間運動高血壓患者出差時為何要注意環境因素高血壓患者如何選擇衣飾高血壓患者是否可以結婚高血壓患者應注意哪些危險時刻高血壓患者為何早晨不宜運動為何起床後不應馬上運動高血壓患者冬季起居須注意什麼高血壓患者如何選擇枕頭為何高血壓患者不宜蓋過厚被子、高枕頭為何長期臥床休息對高血壓患者不利高血壓患者旅行應注意些什麼為什麼高血壓患者禁持重物高血壓患者如何選擇音樂高血壓患者趴在床上看書、看電視好嗎高血壓患者長時間看電視好嗎高血壓患者洗浴應注意什麼為何高血壓患者要遠離空調為何高血壓患者不可擠公共汽車為何高血壓患者不可洗冷水浴為何高血壓患者不宜穿高領服裝為何高血壓患者不能後仰洗頭高血壓患者為何忌過度的性生活為何老年高血壓患者上廁所的時間忌過長為何老年人不宜蹲著大便女性高血壓患者的月經量會增多嗎為何老年人不可仰臥睡眠為何高血壓患者不宜高溫作業就診前為何應做深呼吸懷孕婦女為何要適當補充鈣為何高血壓患者應常活動腳部為何高血壓患者應積極預防和治療失眠為何高血壓病患者應注意自身的心率為何停經期婦女要特別注意自身的血壓為何高血壓患者應依情況進補為何預防高血壓要從年輕人開始為何高血壓患者上午比下午更危險老年痴呆與高血壓有什麼關係第六章 高血壓的運動治療法什麼是「微笑輕鬆運動」高血壓患者運動多久最合適為何水中步行可降壓利用健身腳踏車做運動有何優點飯前運動效果好嗎為何高血壓患者運動前宜做暖身運動跳舞也能降壓嗎高血壓患者都適合游泳鍛鍊嗎為何高血壓患者宜常散步為何慢跑可降壓如何做高血壓病防治操擦頸甩臂降壓操為何高血壓患者宜常打太極拳高血壓患者適當爬樓梯有何益處為何高血壓患者應注意鍛鍊強度和持續時間進行體能鍛鍊宜按哪些步驟高血壓患者開始運動前要先檢查身體嗎為何高血壓病患者不宜冬泳高血壓患者適合練高爾夫嗎高血壓患者如何選擇鞋子身體狀態不佳時做運動好嗎高血壓患者為何要掌握跑步的量高血壓患者單靠打坐治療高血壓行嗎第七章 高血壓可採用的多種療法高血壓患者常刺激手背兩側有何益處高血壓患者為何宜唱卡拉OK高血壓患者如何聽音樂高血壓患者多欣賞小品、相聲好嗎高血壓患者多進行日光浴好嗎為何高血壓患者不可貪玩電子遊戲高血壓患者可以過久站立嗎為何高血壓患者看球賽不可過分興奮高血壓患者夏季如何保健和防治疾病為何高血壓患者應遠離手機為何老年高血壓患者不宜猛回頭為何老年高血壓患者不宜過度活動頸部為何老年高血壓患者不宜久坐為何高血壓患者不必抑制哭泣為何高血壓患者不宜抑制嘆息為何傾訴也可降壓高血壓患者能打麻將嗎高血壓患者能長時間下棋嗎吸菸對高血壓患者的危害高血壓患者運動要應備條件如何採用耳穴按摩敷貼治療高血壓如何利用氣功治療高血壓針灸降壓法什麼是五色入五臟降壓法洗足療法降壓的原理是什麼高血壓患者為何宜用按摩療法高血壓患者為何宜壓合谷穴壓足三里穴能治療高血壓嗎怎樣做足部按摩梳頭也能降壓嗎拔罐療法是怎麼回事什麼是色彩療法想知道磁鍼療法嗎想知道藥枕療法嗎你知道敷貼療法嗎刷浴療法是怎麼回事刮痧療法是怎麼回事如何用踏竹青法降壓如何用足底敲打法降壓溫酒暖身能降壓嗎高血壓患者為何宜選擇有氧運動高血壓危象高血壓急症的家庭急救處理高血壓患者如何平安過夏季高血壓患者如何平安過冬季第八章 高血壓健康食譜高血壓患者如何選擇食物高血壓患者應合理膳食老年高血壓患者飲食須知高血壓患者健康食譜高血壓防治食譜降壓小秘方：降壓小點心降壓湯第九章 高血壓治療中的錯誤認知高血壓 一定需要藥物治療能降低血壓的藥 理想藥降壓越快越低 越好越安全降壓新藥 對各期、各類高血壓病人均有利血壓降至正常 治癒血壓的理想水準 正常水準自我感覺良好 不需要治療血壓高 高血壓病年齡長 血壓高附世界衛生組織制定的高血壓藥物治療條原則

# 《高血壓防治大全》

## 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](http://www.tushu000.com)