

《高血压自我调理135》

图书基本信息

书名：《高血压自我调理135》

13位ISBN编号：9787560536811

10位ISBN编号：7560536816

出版时间：2011-1

出版社：西安交通大学出版社

作者：相国庆

页数：162

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

《高血压自我调理135》

内容概要

这本《高血压自我调理135》分为高血压基础知识、饮食治疗、运动治疗、药物治疗、自我管理五个部分，全面阐述了引起高血压病的原因和危险因素、高血压病人对三大营养物质的需求、食谱的制定、维生素和矿物质的选择、运动的方式、运动的频率、运动的强度、运动的时间、各种药物的作用和副作用、药物的选择、高血压病人日常自我管理等相关内容，内容详实。言简意赅，具有一定的理论性和实用性，适用于高血压高危人群和病人阅读，也可供基层医务工作者使用。

书籍目录

一、关于高血压病的医学常识 1.认识高血压 2.高血压的分类 3.继发性高血压的初步判断 4.什么是高血压病 5.超重肥胖预测未来血压 6.怎样计算体重指数 7.膳食高盐预测未来血压 8.过量饮酒预测未来血压 9.如何控制和计算饮酒量 10.年龄性别预测未来血压 11.家族遗传预测未来血压 12.长期吸烟预测未来血压 13.精神压力预测未来血压 14.活动不足预测未来血压 15.血液异常预测未来血压 16.睡眠障碍预测未来血压 17.微量元素预测未来血压 18.高血压病在我国的发病率很高 19.高血压病的症状很容易被忽视 20.高血压并发症的危险情况 21.高血压病的并发症极易致人死残 22.高血压并发症的对策 23.血压水平的分级及各级靶器官损害 24.高血压的危险分层和影响预后的因素 25.高血压危险分层是指导治疗的关键 26.生活方式调整应贯穿治疗的始终 27.不同生活方式的降压效果 28.降压药物的使用能获得绝对效益 29.关于药物降压的几个问题 30.高血压治疗要素之一——确切降压 31.高血压治疗要素之二——稳定血压 32.降压和稳压的目的是什么二、注重高血压病的饮食治疗 33.饮食调整是否可以降血压 34.降低血压一要保证总热量的平衡 35.降低血压二要保证蛋白质摄入量 36.推荐的高蛋白食物 37.高血压病人推荐蛋白质食谱 38.降低血压三要选择摄取脂肪 39.推荐的有益脂肪食物 40.高血压病人最佳低脂肪食谱 41.降低血压四要限制摄入糖类 42.推荐的低糖食物 43.高血压病人最佳糖类食谱 44.降低血压五要补充钾钙 45.推荐的高钾食物 46.推荐的高钙食物 47.降低血压六要控制钠盐 48.降低血压七要遵循制度 49.高血压粥疗法 50.山楂 51.桃仁 52.胡萝卜 53.猕猴桃 54.高血压茶疗法三、坚持高血压病的运动治疗 55.运动是否可以降血压 56.运动为什么可以降血压 57.哪些高血压病人可以采用运动治疗 58.耐力运动——主要的降压运动 59.什么是耐力运动 60.高血压病耐力运动基本处方 61.高血压病耐力运动注意事项 62.高血压病耐力运动强度的控制 63.靶心率与运动强度 64.高血压病耐力运动方式的控制 65.高血压病耐力运动频率的控制 66.高血压病耐力运动时间的控制 67.高血压病耐力运动之一——太极拳 68.高血压病耐力运动之二——健步走 69.渐进性健步走运动处方 70.高血压病耐力运动之三——健身跑 71.耐力运动前后的舒缓操 72.抗阻运动——辅助的降压运动 73.高血压病抗阻运动基本处方 74.高血压病抗阻运动注意事项 75.肌肉力量 76.高血压病抗阻运动之一——无负荷抗阻操 77.高血压病抗阻运动之二——轻负荷抗阻操 78.高血压病抗阻运动之三——自身负荷抗阻操 79.高血压病抗阻运动之四——中负荷抗阻操 80.抗阻运动前后的舒缓操 81.1级高血压的运动策略 82.2级高血压的运动策略 83.3级高血压的运动策略四、规范高血压病的药物治疗 84.药物治疗对高血压的好处 85.降压药物的分类 86.不可替代的一线降压药——利尿剂 87.应用利尿剂的注意事项 88.传统的一线降压药——受体阻滞剂 89.应用受体阻滞剂的注意事项 90.占据重要地位的降压药——钙拮抗剂 91.应用钙拮抗剂的注意事项 92.不可逾越的靶器官保护药——ACEI 93.应用ACEI的注意事项 94.不亚于ACEI的靶器官保护药——A RA 95.应用A RA的注意事项 96.降压药物的应用原则 97.开始药物治疗的时间 98.使用长效降压药 99.从小剂量开始 100.全面降低心血管危险 101.合理的联合用药 102.常用的联用方法 103.高血压合并心衰的药物治疗 104.高血压合并冠心病的药物治疗 105.高血压合并脑血管病的药物治疗 106.高血压合并血脂代谢紊乱的药物治疗 107.高血压合并糖尿病的药物治疗 108.高血压并肾功能不全的药物治疗 109.常见降压药物不良反应的预防 110.关于高血压的抗血小板治疗 111.关于高血压的降脂治疗 112.关于高血压的血糖控制五、强化高血压病的自我管理 113.普通人群基本信息与高血压相关性的评估 114.高血压病人相关知识与高血压危险评估 115.高血压患者健康处方 116.血压计的比较 117.水银血压计的检查 118.电子血压计的检查 119.影响血压的因素 120.血压测量标准方法 121.自行测量血压的时间 122.门诊量测血压 123.24小时活动血压监测 124.血压的追踪与监测 125.平和心理 126.择时测压 127.择时服药 128.择时活动 129.择时饮食 130.择时休息 131.高血压分级管理内容 132.高血压管理内容和要求 133.高血压的预防分为三级 134.高血压急症 135.高血压急症救护参考文献

《高血压自我调理135》

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