

# 《专家帮你降血压》

## 图书基本信息

书名：《专家帮你降血压》

13位ISBN编号：9787509142899

10位ISBN编号：750914289X

出版时间：2011-1

出版社：人民军医

作者：孙宁玲 编

页数：136

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)

# 《专家帮你降血压》

## 内容概要

《中国高血压患者自我管理标准手册:专家帮你降血压(第2版)》讲述了如何采用简捷的方法对高血压的危险水平进行评估?4级血压水平、6种危险因素、3种重要脏器损害、6类并存疾病指的是什么?应对高血压行之有效的“三架马车”个体化治疗方案有哪些内容?怎样合理控制脂类食物的质与量?如何正确对心肌梗死和脑卒中患者进行家庭急救?除了药物,还有其他的治疗方法吗?阅读《中国高血压患者自我管理标准手册:专家帮你降血压(第2版)》,您将得到专家的详细解答。

## 书籍目录

导读 对照4、6、3、6，您处在哪类危险水平病例1 血压正常高值患者自述专家门诊“三驾马车”个体化治疗方案健康教育——高血压发病的温床生活方式调整治疗——减肥全攻略自我管理【专家大讲堂：口服糖耐量试验(OGTT)】病例2 1级高血压患者自述专家门诊“三驾马车”个体化治疗方案健康教育——让“隐形杀手”现身生活方式调整治疗——戒烟限酒，你还有机会！药物治疗——血压达标是关键自我管理【专家大讲堂：自测血压的实际意义和注意事项】低危组专家点评病例3 2级高血压患者自述专家门诊“三驾马车”个体化治疗方案健康教育——专家教你做检查生活方式调整治疗——好心情、少吃盐，远离高血压药物治疗——小剂量联合用药自我管理中危组专家点评病例4 高血压并发左心室肥大患者自述专家门诊“三驾马车”个体化治疗方案健康教育——大话左心室肥大生活方式调整治疗——个性化的运动处方药物治疗——保护心脏功能，逆转左心室肥大自我管理病例5 高血压合并2型糖尿病患者自述专家门诊“三驾马车”个体化治疗方案健康教育——关爱自己的眼睛和肾生活方式调整治疗——如何吃得更科学、合理药物治疗——血压、血糖齐控制自我管理病例6 高血压合并代谢综合征患者自述专家门诊“三驾马车”个体化治疗方案健康教育——杀人不见血的代谢综合征生活方式调整治疗——合理控制脂类食物的质与量药物治疗——以保护重要器官为目标自我管理病例7 高血压合并冠心病患者自述专家门诊“三驾马车”个体化治疗方案健康教育——解读冠心病生活方式调整治疗——抗氧化的“秘密武器”药物治疗——联合用药，稳定斑块自我管理【专家大讲堂：心肌梗死患者的家庭急救】病例8 高血压并发脑卒中患者自述专家门诊“三驾马车”个体化治疗方案健康教育——走近脑卒中生活方式调整治疗——重视生活细节药物治疗——防止发生血栓自我管理【专家大讲堂：脑卒中患者的家庭急救】高危组专家点评附录A 高血压患者自我管理监测表附录B 2005年《中国高血压指南》血压水平的定义与诊断分级标准附录C 高血压危险评估方法及步骤附录D 高血压诊治流程附录E 抗高血压药物适用范围附录F 抗高血压药物的用法附录G 常用降血脂药附录H 常用降糖药附录I 主要食物中胆固醇含量附录J 主要食物中膳食纤维含量

### 章节摘录

高血压并发左心室肥大若进一步发展，肥大的左室最终将失去代偿功能，出现充血性心力衰竭或心律失常。因此，需要尽早地选择合适的降压药物进行治疗，逆转左心室肥大，降低心血管致残、致死性事件的风险。通过对周先生进行高血压与左心室肥大的健康教育，帮助他分析自己的左心室肥大是如何发生的，从病因着手，避免心脏功能的进一步恶化，争取逆转左心室肥大。

第二驾马车：生活方式调整——个性化的运动处方 持续的运动习惯，具有减轻体重、增加抗高血压药物的降压效果、促进血液循环等诸多益处。对于高血压患者来说，运动是经济又实用的良方。但是高血压并发左心室肥大的患者，由于心脏功能受到影响，必须根据他们的个体情况，制定个性化的运动方案，选择适合自己的运动方式，既有助于改善血压又能避免加重心脏的负担。

第三驾马车：药物治疗——保护心脏功能、逆转左心室肥大 应强调的是，高血压并发左心室肥大是可以通过治疗获得逆转（也就是消除、改善）的关键是及时、有效地控制高血压。值得注意的是，逆转左心室肥大需要较长的时间。研究显示，多数患者在血压降至最低水平后1年，左心室肥大才开始逐渐逆转。因此患者应坚定信心，建立健康的生活方式，避免和消除各种影响血压的不利因素，并坚持药物治疗，定期接受随访检查。

# 《专家帮你降血压》

## 编辑推荐

多位专家的健康忠告 了解危险分层驾驭“三驾马车” 帮助高血压患者享受健康生活 中国医师协会高血压专业委员会、中国高血压联盟、中国医师协会营养医师专业委员会联合推荐。

## 《专家帮你降血压》

### 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)