

《冠心病居家自疗手册》

图书基本信息

书名：《冠心病居家自疗手册》

13位ISBN编号：9787512700574

10位ISBN编号：7512700571

出版时间：2010-9

出版社：中国妇女

作者：夏兴荣

页数：170

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

前言

“生活方式病”是发达国家对一些慢性非传染性疾病进行大量的流行病例调查、研究后所得出的结论，其主要病因在于现代人的诸多不良生活方式。此类疾病包括冠心病、高血脂、高血压、脑中风等心脑血管疾病，糖尿病及部分恶性肿瘤等。冠心病是一种具有致残甚至致命后果的生活方式病，也是目前全球最常见的心脏疾病之一。据世界卫生组织报告，目前，全世界每年有超过1.700万人死于心脑血管疾病，这个数字在2020年左右将剧增至2500万，而在这些死亡病例中，有1/3是冠心病患者。因此，冠心病又被称为人类健康的“危险杀手”！在我国，每年因心脑血管病致死的人数占总死亡人数的45%左右，而死于冠心病的每年超过100万人！近年来，我国的冠心病发病人数正呈上升趋势，患者年龄日趋年轻化。造成这一状况的原因是，患者自身对病情的知晓率低，对科学防治的知识知之甚少，从而加重了疾病造成的不良后果，严重影响和威胁着患者的生命健康。大量的临床数据及实践经验表明，冠心病真正的危害不是来自于疾病本身，而是来自于患者对日常生活中的致病因素、影响病情控制及康复的因素认识不足，不懂得改变不良的生活方式是治疗此病和巩固治疗成果的关键所在。冠心病患者之所以在治疗和控制病情的过程中，容易病情反复，难以控制，其深层次的原因还在于患者在预防、干预和治疗疾病的漫长过程中，存在着以下阻碍病情控制、康复的因素：说了，但未必听见；听了，但未必理解；理解了，但未必能接受；接受了，但未付诸行动；行动了，但未必能长期坚持。现代医学及临床实践已证明，冠心病是可防、可控、可治之病，只要病情控制得好，患者同样可以健康长寿！但患者能否最终战胜疾病，取决于他们对环境、生活方式等因素的认知和控制程度。患者对各种因素的认知和控制程度越高，自我保健和防范意识越强，治疗和康复效果就越好，寿命就越长。在日常生活中：患者尤其要改变不良的生活方式，比如，改变嗜烟、酗酒，高胆固醇、高脂肪饮食，缺乏锻炼，不良情绪等，可有效防治冠心病及其并发症的发生，而科学的饮食、运动、心理、药物、监测等综合疗法，则是已被证明行之有效的治疗方案。因此，冠心病患者应牢牢掌握战胜疾病的主动权，只有战胜了自己，才能最终打败和战胜疾病！本书从医学和临床实践、医者和患者的双重角度出发，结合国内外防治冠心病的最新成果，立足于生活，提出了全新的“养心”理念和康复步骤，即“认识-理解-接受-行动-坚持”，将饮食调养、科学运动、心理调适、合理用药、自我监测等综合战胜疾病的方式和方法有针对性地融合起来，形成了这本小而全的冠心病患者居家自我管理手册，具有很强的实用性和便利性。愿广大冠心病患者在本书的帮助下，早日康复，过上健康快乐的生活！

《冠心病居家自疗手册》

内容概要

《冠心病居家自疗手册》从医学和临床实践、医者和患者的双重角度出发，结合国内外防治冠心病的最新成果，立足于生活，提出了全新的“养心”理念和康复步骤，即“认识-理解-接受-行动-坚持”，将饮食调养、科学运动、心理调适、合理用药、自我监测等综合战胜疾病的方式和方法有针对性地融合起来，形成了《冠心病居家自疗手册》这本小而全的冠心病患者居家自我管理手册，具有很强的实用性和便利性。

书籍目录

第一章 听说不等于认识，冠心病离我们有多远 你对威胁健康的“危险杀手”的认识有多少 1.什么是冠心病 2.冠心病的发病原因 冠心病是怎样在“潜移默化”中形成的 自我快速、全面了解冠心病的类型及划分 1.冠心病的类型 2.心绞痛的分类 来自专家门诊的答疑解惑 1.冠心病发生的主要危险因素有哪些 2.冠心病是遗传性疾病吗 3.胸痛就一定是冠心病吗 4.为什么吸烟会诱发冠心病 5.被动吸烟会增加患冠心病的风险吗 6.气候变化也会诱发冠心病吗 7.高血压为什么会诱发冠心病 8.为什么得冠心病的人越来越多了 9.不典型的冠心病症状有哪些

第二章 认识不等于理解，防御才是对生命的负责 亟待走出对冠心病认识的“误区” 1.误区一：重治疗，轻预防 2.误区二：不拿症状当回事 3.误区三：胸痛就是冠心病 4.误区四：女性不容易得冠心病 5.误区五：血脂正常不会得冠心病 6.误区六：冠心病人不适宜运动 7.误区七：冠心病是中老年人的专利 分级防御，冠心病的三级防御全方案 1.一级预防 2.二级预防 3.三级预防 分层防御，全面防御应把好的六条防线 1.第一条防线 2.第二条防线 3.第三条防线 4.第四条防线 5.第五条防线 6.第六条防线 明其危害，及早认识和防御“并发症” 1.及早认识冠心病并发症 2.及早防御并发症意义重大 科学检查，将生命的指标掌控在自己手中 1.科学检查，及早发现病情 2.定期常规检查不可少 端正心态，宽物宽心才能与健康结伴一生 1.病由心生，养病先要养心 2.端正心态，积极地面对病情 3.宽物宽心，与健康结伴一生 来自专家门诊的答疑解惑 1.为什么说预防冠心病意义重大 2.动脉粥样硬化从儿童期就开始了吗 3.儿童预防冠心病的措施有哪些 4.人到中年应如何重点预防冠心病 5.老年人如何有针对性地预防冠心病 6.心电图改变就能诊断为冠心病吗 7.如何早期自我发现冠心病 8.预防心血管病的“三大纪律八项注意”是什么 9.为什么说保护好牙齿有利于预防冠心病

第三章 理解了还要接受，勇于改变你的生活方式 解析不良生活方式如何“邂逅”冠心病 远离冠心病，健康的生活方式是关键 1.合理膳食 2.适量运动 3.规律生活 4.心理平衡 冠心病患者不可不知的黄金饮食法则 1.合理膳食黄金法则 2.四季饮食黄金法则 冠心病患者不可不记的养心饮食宜忌 1.与冠心病相宜的饮食习惯 2.冠心病患者宜常吃的食物 3.冠心病患者应牢记的饮食禁忌 学会为自己量身定制养心新菜单 1.养心菜单一 2.养心菜单二 3.养心菜单三 4.养心菜单四 5.养心菜单五 6.养心菜单六 7.养心菜单七 8.养心菜单八 9.养心菜单九 10.养心菜单十 生活有律，好习惯成就心脏无忧 1.起居有律，科学有讲究 2.生活好习惯，成就心脏无忧 戒烟限酒，为心脏健康“保驾护航” 1.冠心病患者必须坚决戒烟 2.戒烟的具体措施 3.冠心病患者应该限酒 疏通情志，打开无忧的心灵大门 1.情志与疾病 2.情志与冠心病 3.疏通情志，是养心的稳定之道 顺天应时健康来，四季养心要“善变” 1.春季调养 2.夏季调养 3.秋季调养 4.冬季调养 来自专家门诊的答疑解惑 1.日常生活方式的改变应从何人手 2.冠心病患者为什么宜吃七八分饱 3.什么是地中海式饮食模式 4.多饮酒有助于防止动脉硬化吗 5.不摄入脂肪和胆固醇就能防止动脉硬化吗 6.冠心病患者怎样改善自己的A型性格 7.什么是冠心病患者的三杯“安全水” 8.冠心病患者如何自我进行心理调适 9.为什么说冠心病患者要注意防止便秘 10.冠心病患者的睡眠时间越长越好吗 11.冠心病患者的性生活应注意什么 12.冠心病患者日常洗澡时应注意什么

第四章 接受了还需行动，用行动征服冠心病 运动是征服冠心病的一剂“良药” 1.运动疗法是一剂养心“良药” 2.运动疗法的养心机制 学会为自己量身定制运动处方 1.运动强度 2.运动时间 3.运动频率 4.运动形式 5.运动程序 6.坚持运动 冠心病患者适宜的运动项目 1.步行运动 2.慢跑运动 3.太极拳疗法 4.养心操疗法 5.八段锦疗法 需要注意的运动安全保护事项 1.运动疗法前做一次身体检查 2.运动场所、装备选择要安全 3.锻炼也要适应生物钟节律 4.科学锻炼的“三不为” 中医中药与冠心病的辨证治疗 1.中医对冠心病的认识 2.中医对冠心病的辨证治疗 冠心病的自然疗法——药膳疗法 1.药膳疗法概述 2.冠心病药膳验方 冠心病的自然疗法——药茶疗法 1.药茶疗法概述 2.药茶疗法的注意事项 3.冠心病药茶验方 冠心病的自然疗法——起居疗法 1.起居疗法概述 2.冠心病患者适宜的起居疗法 冠心病的自然疗法——休闲疗法 1.休闲疗法概述 2.花卉疗法 3.书画疗法 4.音乐疗法 5.音乐疗法的注意事项 6.阅读疗法 7.舞蹈疗法 8.舞蹈疗法的注意事项 9.弈棋疗法 10.弈棋疗法的注意事项 冠心病的自然疗法——按摩疗法 1.按摩疗法概述 2.冠心病适宜的按摩手法 3.全身按摩养心疗法 来自专家门诊的答疑解惑 1.哪些冠心病患者不宜进行运动锻炼 2.为什么说冠心病患者不宜在清晨锻炼 3.冠心病患者怎样自我掌握运动量的大小 4.什么是冠心病患者的“3、5、7”运动方案 5.普通的食疗与药膳疗法有什么区别 6.情志疗法可以用来治疗冠心病吗 7.日常敲击哪些经络可有效防治冠心病 8.冠心病患者休闲娱乐时应注意什么 9.冠心病患者旅游疗法应注意哪些细节 10.适宜冠心病患者的居家养心

《冠心病居家自疗手册》

法有哪些第五章 行动了还需坚持，在生活中打败冠心病 怎样“花钱”保健康 1.有症状千万别耽误 2.不轻信广告，不花冤枉钱 3.钱要花在刀刃上 掌握科学的用药原则 1.冠心病常用西药及对症选药 2.适宜冠心病急救的中成药 3.掌握科学的用药常识 拯救危象，科学监护病情学问多 1.心绞痛的家庭监护措施 2.心肌梗死的家庭监护措施 坚持有计划的心脏康复 1.何谓有计划的心脏康复 2.有计划地进行心脏康复 学会自我监护病情 1.高度警惕不典型症状 2.控制危险因素意义重大 3.老年冠心病患者的自我监控措施 4.女性冠心病患者的自我监控措施 5.青年期冠心病患者的自我监控措施 家人在生活中应学会护理冠心病患者 1.康复护理 2.心理护理 3.饮食护理 4.起居护理 来自专家门诊的答疑解惑 1.冠心病患者应牢记的“保命七招”是什么 2.为什么说冠心病患者宜上午吃药，下午锻炼 3.什么是冠心病患者家庭必备的急救药盒 4.冠心病患者及家人如何利用急救药盒自救 5.冠心病急性发作时应如何科学有序地急救 6.如何有效地预防冠心病复发

章节摘录

插图：也有些患者一遇到胸痛，就怀疑自己得了冠心病，继而过度紧张、恐惧，结果到医院做心电图及其他检查，却一切正常。事实上，胸痛不是心脏病的唯一表现，肋间神经炎、颈椎病、胸椎病变、食道反流和消化性溃疡等都会引发胸痛。典型心绞痛发作所引起的胸痛是突然发生的，症状表现为胸骨后的压榨性疼痛，可放射至背部、左上肢，往往迫使病人立即停止活动，还伴有冷汗，常在活动和劳累后发生，也可由情绪激动而诱发。不典型心绞痛发作时不一定会引起胸痛，其症状表现为胸闷、牙痛和上腹部不适。需要说明的是，心脏病引发的牙痛是阵发性的，不会整日疼痛；胃病引发的疼痛一般和饮食因素相关，且有泛酸、食道烧灼感，而心脏病患者没有这样的症状。

4. 误区四：女性不容易得冠心病由于冠心病患者中男性偏多，这使为数不少的人认为女性不容易得冠心病。这样的认识是错误的。男性冠心病患者偏多，并不意味着女性就是安全的。女性50岁以前因有雌激素的保护，可以相对减少心血管损害，但绝经之后，其患心脏病的风险和男性一样多。因此，女性也要重视呵护心脏，防御冠心病，尤其是绝经后。

5. 误区五：血脂正常不会得冠心病不可否认，高血脂在诱发动脉粥样硬化和冠心病的发生与发展方面占有重要因素地位，有着相当的潜在影响，但却不是冠心病的唯一风险因素。有高血脂，不等于就有动脉粥样硬化或是冠心病，而动脉粥样硬化或冠心病患者的血脂也并不一定都很高。因此，在预防冠心病方面，一个人即使血脂正常，也不能掉以轻心，尤其不能忽视精神因素对冠心病的影响，比如长期处于精神紧张、高压状态，会促使血液中的儿茶酚胺增多，心跳加快，心肌的耗氧量增加，同时促使血小板聚集，增大血液黏滞性和凝固性，很容易诱发冠心病。

6. 误区六：冠心病人不适宜运动临床上发现，很多冠心病患者不敢运动，怕刺激病情再次发作或继续恶化。事实上，适量运动有助于改善心脏功能。绝大多数冠心病患者都可采取运动康复治疗，这是早已被研究证实有效的。心脏病患者容易疲劳无力，自信心差，适度运动可提高病人外周肌肉的代偿能力，有助于控制其他危险因素，改善和提高生活质量。

7. 误区七：冠心病是中老年人的专利冠心病虽然多在中老年人身上发作，但此病不是一朝一夕形成的，是长期不良生活方式作用的结果，病根可能在儿童、青少年时期就已经埋下。最开始可能只是在动脉内壁出现“脂纹”，经过几十年的潜伏发展，可能演变成斑块，乃至血管狭窄。现在很多孩子从小就是小胖墩，不少人甚至在青少年时期就患上了高血压、糖尿病，他们很可能就是将来患冠心病的“候选人”。因此，预防冠心病应从青少年时期抓起，要警惕动脉硬化，尤其是有冠心病家族史的人，更应从小就注意养成健康的生活方式，及早防御。

总之，预防冠心病首先要正确认识冠心病，走出传统的认识误区，在此基础上，才能抱着正确的心态，采取积极有效的防御措施，远离冠心病。这就是我们经常所说的：科学的防治首先要建立在正确认识、全面理解的基础上。

《冠心病居家自疗手册》

编辑推荐

《冠心病居家自疗手册》：健康从生活中来，向生活要健康，认识 理解 接受 行动 坚持，十字方针五步走，“专家门诊”教你愉快生活，轻松战胜冠心病!全面了解冠心病的类型及划分。冠心病的三级防御全方案。病由心生，养病先要养心。如何早期自我发现冠心病。冠心病患者应牢记的饮食禁忌。女性冠心病患者的自我监控措施。

《冠心病居家自疗手册》

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