

# 《高血压医患问答》

## 图书基本信息

书名：《高血压医患问答》

13位ISBN编号：9787509123447

10位ISBN编号：7509123445

出版时间：2009-1

出版社：人民军医出版社

页数：203

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)

# 《高血压医患问答》

## 内容概要

《高血压医患问答》为《共铸健康系列丛书》之一，以问答形式编写，选取医疗过程中高血压病人及其家属经常提出的问题，以通俗易懂的语言解释高血压的相关知识。《高血压医患问答》共分4部分，包括高血压的基础知识、诊断知识、治疗及生活保健常识。全书内容简明实用，适于高血压病人及其家属，以及关心自己和家人健康的人群阅读。

# 《高血压医患问答》

## 作者简介

姜潮，教授、博士生导师，现任辽宁省卫生厅厅长。兼任中国卫生信息学会副会长、中国心理卫生协会理事、辽宁省医学会副理事长、辽宁省预防医学会副理事长、卫生部国际交流中心理事会理事。1991年起着力从事精神卫生的流行病学研究，特别是在心理与疾病的关系研究方面，承担了国家科技部“九五”重点科技项目（攻关）计划（心理与疾病关系的研究1998-2001）、2003年国家自然科学基金和NH/NIMH（美国国立卫生院）的中国自杀与抑郁症的研究等重要国内和国际研究课题。曾获省教委科技进步一等奖。在国际、国内期刊上发表有重要价值的论文50余篇，编写著作5部。

李占全，教授、主任医师、博士生导师，现任辽宁省人民医院副院长、辽宁省心血管病医院副院长。兼任辽宁省心血管病学会主任委员。曾被国家教委、人事部授予“优秀留学回国人员”称号，国家有突出贡献的中青年专家。享受国务院政府特殊津贴。1989年赴澳大利亚皇家墨尔本医院专修介入心脏病学。于1992年回国后致力于心脏病介入诊断与治疗工作，在心脏病介入治疗领域成绩卓越。承担国家自然科学基金、“十五”攻关课题、国家人事部课题、省科技攻关课题等8项。曾获国家科技进步二等奖1项，辽宁省科技进步一、二等奖2项。

孙英贤，教授、博士生导师，现任中国医科大学附属盛京医院心内科主任。兼任国家自然科学基金评委、中华心电生理和起搏学会委员等。1989年开始从事介入心脏病学诊断及治疗工作，1993年应用射频消融治疗快速心律失常。曾在美国Oklahoma大学工作2年余，并在国际著名心血管病专家Jackman教授指导下发现预激综合征心外膜旁路。承担国家自然科学基金课题2项。辽宁省重大科研项目、科技攻关项目课题多项。共发表论文60余篇，并参加多部专著的编写工作。

苗志林教授、主任医师，现任辽宁省人民医院心内二科主任，兼任辽宁省生命科学学会心血管病防治中心主任委员、辽宁省医学会心血管病分会常务委员、辽宁省心血管病介入诊疗技术质量控制中心委员、沈阳市医师协会心电专科医师分会副主任委员、沈阳医学会医疗事故鉴定专家。承担各级科研课题10余项，主编或参与编写、出版学术著作6部，发表各类学术文章60余篇。

## 书籍目录

一、高血压的基础知识1．什么是血压?血压是怎样形成的?2．血压的计量单位是什么?3．人类血压的正常值是多少?4．什么是收缩压?什么是舒张压?5．心脏是什么样?它是怎样工作的?6．心脏的作用是什么?7．动脉有什么特点?作用是什么?8．高血压病人血液流的和正常人不一样吗?9．什么是脉压差?10．脉压差改变见于哪些情况?该怎么办?11．为什么老年人脉压差比年轻人的大?12．什么是基础血压?什么是偶测血压?13．偶测血压可靠吗?14．血压数值是固定不变的吗?15．血压是怎样波动的?16．为什么要反复多次测量血压?17．高血压与高血压病是一回事儿吗?18．我国高血压病的发病率高吗?高血压病人有多少?19．高血压患病率有地区差别吗?20．高血压有什么流行规律吗?21．血压的高低有季节变化吗?22．高血压病是否遗传?23．高血压病的遗传概率有多大?24．年龄对血压有影响吗?25．性别对血压有影响吗?26．高血压与精神紧张有关吗?27．心理因素对血压有影响吗?28．高血压的发病与哪些危险因素有关系?29．什么叫体重指数?30．什么叫腹型肥胖?腹型肥胖与高血压有什么关系?31．血压升高与吃盐过多有关系吗?32．吃盐过多对哪些人的血压影响较大?33．饮食中钾含量对血压也有影响吗?34．饮食中钙、镁含量对血压也有影响吗?35．饮酒对血压有影响吗?36．吃肉与高血压有关系吗?.....二、高血压的诊断知识三、高血压的治疗知识

### 章节摘录

33. 饮食中钾含量对血压也有影响吗？ 长期以来，人们对钠盐（氯化钠）与血压的关系关注较多，而忽视了钾盐（氯化钾）对高血压的影响。实际上，钾在高血压病的发生、发展及治疗过程中的作用比钠更重要。流行病学调查发现，人类尿钠/尿钾比值与血压的关系优于单纯尿钠排泄量与血压的关系，尿钾含量与血压的关系较尿钠含量与血压的关系更为密切。尿钾含量与血压呈独立的相关，也就是说尿钾含量越高，血压越低，这种相关性不受其他因素的影响。尿中钾的排泄量与饮食中钾的含量有关，钾摄入越多，尿钾排泄量越大。在美国，黑人的社会地位和经济收入大都低于白人，他们较少食用富含钾且价格较昂贵的食品，如新鲜蔬菜、水果、瘦肉等，因此，黑人高血压发病率较高，非洲原始部落的居民钠盐摄入很少，他们的传统食物中钾的含量很高，因此高血压发病率极低。我国居民传统膳食中钠含量较高，钾含量偏低。据估计，西方国家成人每天钾摄入量为3000~4000毫克，而我国成人钾摄入量仅为2500毫克，对预防高血压病极为不利。低钾高钠饮食可促发高血压，增加钾的摄入可促使血压下降，在钠的摄入量不变的前提下增加钾的摄入可明显降低血压。动物实验也观察到，一定剂量的钾可完全阻滞钠的升压效应。

34. 饮食中钙、镁含量对血压也有影响吗？ 美国国家健康统计中心的研究人员发现，从饮食中摄入钙太低的人群高血压患病率明显增加。如果每天能摄入1000毫克以上钙，患高血压的危险性将显著降低。众所周知，盐（钠）摄入太多，是导致高血压的重要因素。但调查发现，生活在高钠饮食地区的人，如同时伴高钙摄入，则高血压发病率仍较低，这是因为钙与钾一样，对高钠引起的升压效应有拮抗作用。常见的高钙食品很多，如豆类及豆类制品、牛奶、虾皮、海带、芝麻、杏仁、瓜子、核桃仁、红枣、油菜、芹菜叶、小白菜、榨菜、雪里蕻、萝卜叶、芥菜、莴苣等。镁是一种催化剂，可活化各种酶类，并能抑制神经的兴奋性，调节钙含量。同时，钾的运作需要镁的帮助。因此，食物中镁的摄入量与血压也呈负相关，当镁摄入量高时血压低，摄入量低时血压高。研究证实，高血压病人镁的摄入量明显少于正常人。流行病学研究也发现，常饮软水（镁含量低）的人群高血压病及心血管病发病率较饮硬水的人群高。专家认为，常吃“镁”食对防治高血压有帮助。富含镁的食品有：小米、麦类、香菇、豆类、杏仁、花生、核桃仁、绿叶蔬菜等。

# 《高血压医患问答》

## 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)