

《高血压饮食与中医调养》

图书基本信息

书名：《高血压饮食与中医调养》

13位ISBN编号：9787509130605

10位ISBN编号：7509130603

出版时间：2010-1

出版社：人民军医出版社

作者：王兴国 编

页数：183

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

《高血压饮食与中医调养》

前言

高血压是常见病，根据卫生部发布的《中国居民营养与健康状况调查报告2002》，我国成年人高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数有1.6亿多。高血压也是目前危害最为严重的疾病之一，根据中国疾病预防控制中心2006年发布的《中国慢性病报告》，它已成为我国居民健康的头号杀手，是居于第一位的死亡原因。它既是一种独立的慢性病，又是导致脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病的重要危险因素。根据卫生部2007年5月17日（世界高血压日）发布的调查数字，脑卒中的50%~60%、心肌梗死的40%~50%的发生与血压升高有关。又因为高血压往往没有明显的症状或不适，很容易被忽视。根据《中国居民营养与健康状况调查报告2002》，我国人群高血压知晓率为30.2%，治疗率为24.7%，控制率为6.1%。这说明，很多人不知道自己的血压水平，或者虽然知道自己患有高血压但没有进行治疗，还有较多高血压患者虽然服药，但不够规范，并没有真正控制血压。有相当多的居民从未测过血压，仅到医院就诊时才发现血压高，甚至发生了脑出血时才得知自己患有高血压。在我国，高血压一直呈现着“三高三低”的发病特点。

《高血压饮食与中医调养》

内容概要

《高血压饮食与中医调养》在带领读者认识高血压的基础上，详细介绍了高血压的膳食要点、食物搭配等营养原则和运动、中药、食疗等中医调养方法，将现代营养学知识和传统中医调养理论结合在一起。《高血压饮食与中医调养》适合高血压患者及其家属阅读参考。近年来，高血压已成为威胁国人健康的头号疾病，而我们大多数人却对它缺乏深入的了解，更无从谈起采用科学的手段预防治疗。在众多的防治方略当中，饮食营养、中医调养是不容忽视的重要部分。

《高血压饮食与中医调养》

作者简介

王兴国，营养学教授、主任营养师，辽宁省营养学会理事、大连市营养学会副秘书长、大连市预防医学会营养与食品卫生委员会委员。

1993年，他毕业于中山医科大学（现中山大学）医学营养学系，师从著名营养学家何志谦教授，是国内最早期的营养学本科毕业生之一。近20年

《高血压饮食与中医调养》

书籍目录

第1章 带您读懂主要术语 《中国高血压防治指南》(2005年修订版) 血压 收缩压与舒张压 毫米汞柱(mmHg) 白大衣效应 高血压 原发性高血压 血压正常高值 高血压1级、2级和3级 高血压"很高危"或"极高危" 肥胖 腹型肥胖 降压目标 改善生活方式 复方降压药 低脂肪饮食 高同型半胱氨酸血症 低盐饮食 隐性食盐 低钠盐 饮食结构 保健食品 有氧运动 运动量 辨证论治 中成药 针灸 食疗与药膳 自我身心调整

第2章 带您认识高血压 血液是如何循环的 血压·血压测量 高血压的诊断与分型 高血压的流行是否有规律 高血压的发病因素有哪些 高血压的危害 高血压的症状有哪些 如何治疗高血压 怎样监测高血压

第3章 高血压的营养原则 能量的摄入 蛋白质的摄入 脂类的摄入 糖类的摄入 维生素的摄入 矿物质的摄入 膳食纤维的摄入 植物化学物质的摄入 戒酒 戒烟 小结

第4章 高血压日常饮食 降压关键--低盐饮食 慎选日常饮食 避开饮食误区 食谱示例 降压佳品

第5章 高血压运动指导 适于高血压者的运动 适合高血压者的运动量 运动时的注意事项

第6章 肥胖与高血压 减肥是降压的法宝 减肥的牛顿力学定律 减肥的决胜手段

第7章 中医治疗高血压 中医治疗高血压的优势 中医说高血压 高血压辨证论治 常用中成药 验效单味中药 名家经验方 针灸疗法

第8章 中医调养方法 情志修养 起居宜忌 药膳食疗 按摩调养 自我身心调整 药物浴足和敷足 耳穴贴压 其他调养方法

章节摘录

插图：方制剂，如复方降压片、降压0号等，以当时常用的利舍平（利血平）、双肼屈嗪（血压达静）、氢氯噻嗪（双氢氯噻嗪）为主要成分，因其有一定降压效果，服药方便且价格低廉而广泛使用。近年来多种新降压药问世，类似的复方降压药大量涌现。高血压患者的用药记录十分重要。一般高血压病人的治疗时间长达数十年，治疗方案会有多次变换，包括调换多种药物。病人应详细记录其用过的治疗药物及疗效，以供医生参考。

3. 降压药物的种类当前常用的降压药物主要有以下五类，即利尿药、受体阻滞药、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体阻滞药、钙拮抗药。目前在我国常用的降压药见表2-4。这五类降压药物均可以作为降压治疗的初始用药和维持用药，每位高血压患者到底应该选用何种降压药物，请遵心内科专科医生的医嘱，这里仅列出各类药物的一般特点。

利尿药：特点是降压起效较为平稳、缓慢，持续时间相对较长，作用持久，服用2~3周后作用达到高峰。主要适用于轻、中度高血压，对盐敏感性高血压、合并肥胖或糖尿病患者、绝经期女性和老年人高血压有较强降压效果。此外，利尿剂能增强其他降压药的疗效。大剂量应用此类药物时可能发生不良反应，因此应小剂量使用。痛风患者降压禁用利尿药。

受体阻滞药：降压起效迅速，但持续作用时间在不同种受体阻滞剂药物之间存在差异。适用于各种不同严重程度高血压，尤其是心率较快的中、青年患者或并发心绞痛患者，而对老年人高血压疗效相对来说较差。受体阻滞药不仅降低静息血压，而且可以抑制体力应激和运动状态下血压的急剧升高。糖尿病患者使用此类药物应注意。

《高血压饮食与中医调养》

编辑推荐

《高血压饮食与中医调养》：高血压的发病原因比较复杂、普遍认为不良生活方式是导致发病的重要因素。改变生活方式，如合理饮食、戒烟限酒、减少盐和脂肪摄入、减轻体重、增加体力活动等，是预防治疗高血压的必要手段，也是药物降压治疗的基础和重要补充。高血压是一种危害极为严重的常见疾病，已成为威胁我国居民健康的头号杀手和第一位的死亡原因。它既是一种独立的慢性病，又是导致脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病的重要危险因素。因为高血压没有明显的症状或不适，所以很容易被忽视。在我国，高血压、一直显现着“三高三低”的发病特点：“三高”即高患病率、高致残率、高死亡率；“一低”即低知晓率、低控制率和低治愈率。它对中国居民健康的危害逐年加剧。关注健康，关爱生命，关心自己。

《高血压饮食与中医调养》

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