

常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbing jiating jianbian ziliao congshu

高血压病

简便自疗

Gaoxueya Jianbian Ziliao



YZLI 0890092113

主编 李春源 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

高血压病简便自疗

GAOXUEYABING JIANBIAN ZILIAO

第 2 版



主 编 李春源 谢英彪
编 者 卢 岗 李广东 罗彩郡
陆玉芳 虞丽相 於文占
关玉树 颜晓东



YZLI 0890092113



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

高血压简便自疗/李春源,谢英彪主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2011.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-4048-2

I. ①高… II. ①李…②谢… III. ①高血压—防治—问答
IV. ①R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 159317 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:谢秀英 责任审读:余满松

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.875 字数:157千字

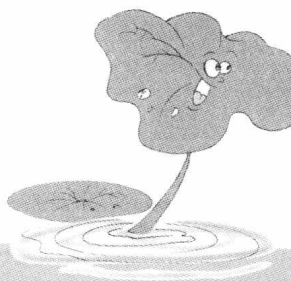
版、印次:2011年1月第2版第1次印刷

印数:64821~69820

定价:22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内

容

提

要

本书以问答形式简要介绍了高血压病的基础知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍了适合读者自我治疗高血压病的简便方法,并对高血压病防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映高血压病自我调养和自我治疗新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了。具有科学性、实用性和可读性强的特点。不仅可用于指导高血压病患者的自疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

前

Preface 言

如今,“大病去医院、小病去药店”的理念已逐渐得到人们的认同。现在,许多国家的政府都提出,人们要对自己的健康问题承担责任,发挥积极的作用,提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径之一,这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各个国家医疗保健体系的一个至关重要的部分。

俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习掌握了一定的医学知识,对许多常见病和慢性病有了自己的认识,这也就形成了自我治疗的基础。《常见病家庭简便自疗丛书》就是想给你提供一个关心自己、关爱家人的平台,在这里你可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容;在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法,按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法,并在日常生活中予以实践。此外,具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然,我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊,发生什么情况时应当得到专业医护人员的帮助。《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。



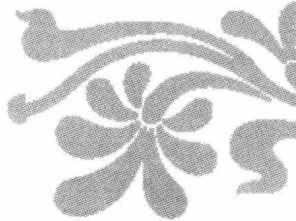
现在,许多人都习惯于根据平时获得的健康知识,自己选择一些治疗方法。但是,对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实,不管是到医院看病,还是在家吃药自疗或进行自我调理,都一定要用科学的方法,才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状轻浅、病因明确单一为原则,病因复杂时切不可贸然用药,不然酿至大疾则后悔晚矣。

《常见病家庭简便自疗丛书》第一版出版发行以来,受到了广大读者的欢迎。此次对部分书目修订再版,编著者重新审读了全稿,对原书内容作了一些必要的增删,主要是删减基础知识方面的内容,增加简便自疗的实用知识,以满足广大普通读者的需要。祝愿每位读者珍爱生命,以健康的身体来实现自己的人生目标!也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

谢英彪

2010年3月18日

Contents 目录



Part 1 患者须知

高血压病的定义是什么 / 3



友情链接：毫米汞柱与千帕换算法(5)

您了解自己的血压水平吗 / 5

高血压病的发病率有多高 / 7

高血压病的发病原因是什么 / 9



友情链接：高血压病的“三高三低”(14)

继发性高血压的常见病因有哪些 / 15

高血压病患者血压昼夜变化有什么规律 / 17



友情链接：原发性高血压的高危人群(18)

什么是临界高血压 / 18

什么是儿童高血压 / 20

什么是妊娠高血压 / 21

什么是老年性高血压 / 22

什么是更年期高血压 / 22

什么是医源性高血压 / 23

Contents

- 血压居高不下是何原因 / 24
- 高血压病对脑有何损害 / 27
- 高血压病对肾脏有何损害 / 28
- 高血压病对心脏有何损害 / 30
- 高血压病对眼底有何损害 / 32

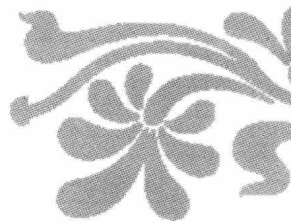


友情链接：高血压病的死亡原因(33)

- 为什么要特别重视儿童期高血压 / 34
- 影响高血压预后的因素有哪些 / 35
- 高血压病的中医认识及分型 / 36

Part 2 导医解读

- 高血压病有何临床表现 / 41
- 普通高血压病有何临床表现 / 42
- 急性高血压病有何临床表现 / 43
- 高血压危重症有何临床表现 / 44
- 怎样对高血压病危险度进行评估 / 46
- 高血压患者的眼底有什么变化 / 48
- 高血压病有哪些并发症 / 49
- 高血压脑卒中时会出现什么症状 / 50



- 高血压病的治疗应该采取哪些措施 / 52
- 高血压病的治疗原则是什么 / 54
- 高血压病如何分级治疗 / 55
- 什么是高血压阶梯疗法 / 57
- 常用降压药物有哪些 / 59
- 常用 β 受体阻滞药有哪些 / 63
- 高血压患者如何选用 β 受体阻滞药 / 65
- β 受体阻滞药的不良反应有哪些 / 66
- 常用钙拮抗药的作用特点及用法如何 / 69
- 常用钙拮抗药有哪些不良反应 / 71
- 常用于降血压的血管紧张素转换酶抑制药有哪几种 / 73
- 血管紧张素转换酶抑制药可治疗哪几种高血压 / 75



友情链接：血管紧张素转换酶抑制药的优点 (76)

- 血管紧张素转换酶抑制药有哪些不良反应 / 77
- 常用的血管紧张素 II 受体阻滞药有哪些 / 79
- 常用的 α 受体阻滞药有哪些 / 79
- 其他常用降压药物有哪些 / 81
- 降压药物控释、缓释制剂的特征和优点有哪些 / 83
- 高血压病患者鼻出血怎么办 / 84
- 为什么高血压病需要长期治疗 / 85

Contents

什么是高血压病治疗的个体化原则 / 87

联合降压治疗的原则是什么 / 90



友情链接：降血压药物联合应用的优点(91)

Part 3 自我调养

高血压病患者如何保健 / 95

老年高血压病患者常用的康复保健措施有哪些 / 97

继发性高血压的康复保健应注意哪些问题 / 98

高血压病患者何时更要防危险 / 99

如何提高高血压病患者的生活质量 / 101

高血压病患者有哪些起居养生问题 / 103

高血压病患者在生活中要注意什么 / 107

高血压病患者夜间应注意什么 / 110

高血压病患者如何预防便秘 / 111

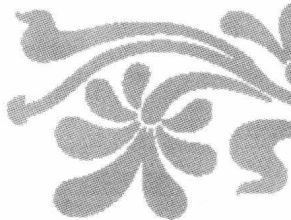


友情链接：高血压病患者如何减轻体重(112)

高血压病患者的家庭护理 / 113

高血压病患者如何讲究睡眠卫生 / 115

高血压病患者为什么要少做深呼吸 / 116



- 高血压病患者外出旅游应注意什么 / 118
- 高血压病患者为什么要适量运动 / 119
- 高血压病患者如何控制运动量 / 121
- 高血压病患者适宜的运动项目有哪些 / 123
- 适合高血压病患者锻炼的医疗体育方法有哪些 / 124
- 高血压病患者如何进行登山或登楼梯锻炼 / 125
- 高血压病患者如何进行游泳锻炼 / 129
- 高血压病患者为何不宜冬泳 / 131



友情链接：高血压病患者怎样对付寒冷(132)

- 高血压病患者如何合理膳食 / 133
- 高血压病患者的饮食要注意什么 / 134
- 高血压病患者应注意清晨饮水 / 137
- 更年期患高血压病如何膳食 / 139



友情链接：高血压病患者为何要少喝鸡汤(140)

- 高血压病患者可以进补吗 / 141
- 高血压病患者为何要吃低盐饮食 / 142

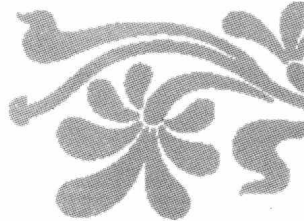


友情链接：高血压病患者如何戒烟限酒(145)

- 高血压病的饮食治疗原则是什么 / 145

Contents

多吃芹菜对防治高血压病有好处吗 / 148
多吃西红柿对防治高血压病有好处吗 / 148
多吃胡萝卜对防治高血压病有好处吗 / 149
多吃木耳对防治高血压病有好处吗 / 150
多吃苹果对防治高血压病有好处吗 / 150
多吃柿子对防治高血压病有好处吗 / 152
多吃山楂对防治高血压病有好处吗 / 154
多吃大枣对防治高血压病有好处吗 / 156
多吃核桃仁对防治高血压病有好处吗 / 157
多吃黑芝麻对防治高血压病有好处吗 / 159
多吃玉米对防治高血压病有好处吗 / 160
多吃黄豆对防治高血压病有好处吗 / 161
多吃绿豆对防治高血压病有好处吗 / 162
多吃鱼类对防治高血压病有好处吗 / 163
多吃海带对防治高血压病有好处吗 / 164
多吃紫菜对防治高血压病有好处吗 / 166
多吃虾皮对防治高血压病有好处吗 / 167
多吃牡蛎对防治高血压病有好处吗 / 168
常饮绿茶对防治高血压病有好处吗 / 170
调补高血压病的茶饮有哪些 / 172
调补高血压病的米粥有哪些 / 173



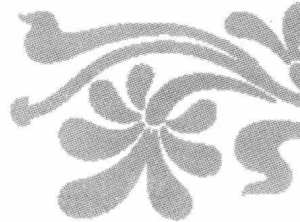
- 调补高血压病的汤羹有哪些 / 175
- 调补高血压病的菜肴有哪些 / 177
- 调补高血压病的主食有哪些 / 180
- 调补高血压病的饮料有哪些 / 182
- 调补高血压病的果菜汁有哪些 / 184
- 精神因素是如何导致血压升高的 / 186
- 高血压病患者应保持怎样的精神状态 / 187
- 高血压病患者应怎样保持情绪稳定 / 189
- 高血压病患者怎样调节心理平衡 / 190
- 高血压病患者如何进行精神调养 / 191

Part 4 **自我治疗**

- 什么是高血压病的自助餐疗法 / 197
- 高血压病患者如何做甩手操 / 198
- 高血压病患者如何做坐椅健身操 / 199
- 高血压病患者如何做降压操 / 200
- 打太极拳能降血压吗 / 202
- 健身球为何能降血压 / 204
- 高血压病患者如何练习强壮降压功 / 207
- 高血压病患者如何练习放松降压功 / 209

Contents

- 为何称菊花为“降压明目花卉” / 210
- 荷叶是夏天降压佳品吗 / 212
- 罗布麻叶有何平肝降压作用 / 214
- 葛根有何降压解痉作用 / 216
- 天麻是降压药膳的好材料吗 / 219
- 决明子为何常用于降血压 / 220
- 钩藤用于降血压时为何不能久煎 / 221
- 为何称何首乌为“益寿降压品” / 224
- 为何称绞股蓝为“降脂降压新秀” / 225
- 枸杞子是“延年益寿上品”吗 / 227
- 为何称菟丝子为“温性降压药” / 229
- 夏枯草为何是降压茶的好原料 / 230
- 杜仲有何降血压作用 / 231
- 淫羊藿为更年期高血压病的良药吗 / 233
- 为何称黄芪为血压的双向调节药 / 235
- “仙人草”灵芝对血压有双向调节作用吗 / 237
- 如何用单味中草药治疗高血压病 / 238
- 如何进行指压降血压 / 240
- 如何进行针刺降血压 / 241
- 如何进行艾灸降血压 / 242
- 如何进行拔罐降血压 / 244



- 如何进行刮痧降血压 / 246
- 高血压病患者如何按摩足部反射区 / 249
- 泡足降血压方有哪些 / 250
- 敷贴降血压方有哪些 / 252
- 高血压病患者如何进行药浴调压 / 254
- 哪些药枕可降血压 / 255
- 心理疗法如何治疗高血压病 / 257
- 高血压病患者如何运用音乐疗法 / 259
- 高血压病患者如何运用舞蹈疗法 / 260
- 高血压病患者如何运用书画疗法 / 263
- 高血压病患者如何运用花卉疗法 / 265
- 高血压病患者如何运用梳头疗法 / 267
- 如何巧用温泉进行高血压病自疗 / 268
- 高血压病患者如何进行森林浴 / 270

Part 5 走出误区

- 瘦子不会患高血压吗 / 275
- 轻度高血压没关系吗 / 277
- 高血压防治有何误区 / 279
- 为什么降压药不能吃吃停停 / 282

Contents

- 血压骤降为何危害多 / 285
- 为什么不宜经常更换降压药物 / 287
- 为什么睡前勿服降压药 / 288
- 高血压患者都可以服用复方降压片吗 / 289

Part 6 防患未然

- 预防高血压有什么重要意义 / 295
- 什么是高血压的一级预防 / 296
- 什么是高血压的二级预防 / 297
- 什么是高血压的三级预防 / 298



友情链接：心理平衡能预防高血压(299)

PART 1

患者须知