

Xinnaoxueguan
Jiankang 330 Wen

常见病自我防治丛书

心脑血管 健康 330 问

[主编] 罗明泉

心脑血管疾病有哪些？

高血压 低血压
冠心病 动脉硬化
心绞痛 心肌梗死
高脂血症 心律失常
中风 ……

控制好就没问题！



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

心脑血管健康 330 问

XINNAOXUEGUAN JIANKANG 330 WEN

主 编 罗明泉

副主编 李宝林 路建超 包凤云

黄改绪 毛彩霞



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管健康 330 问/罗明泉主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 10

(常见病自我防治丛书)

ISBN 7-80194-825-4

I. 心… II. 罗… III. ①心脏血管疾病-防治 ②脑血管疾病-防治 IV. ①R54 ②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 060786 号

策划编辑: 贝 丽
于 岚

文字编辑: 陈晓平

责任审校: 周晓洲
李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮编: 100842

电话: (010) 66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010) 68222916(发行部)、66882583(办公室)

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

印刷: 北京天宇星印刷厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 12.875

字数: 315 千字

版次: 2005 年 10 月第 1 版

印次: 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数: 0001~8000

定价: 29.00 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

电话: (010) 66882585、51927252

内 容 提 要

本书以简洁的语言,浅显易懂的问答形式,介绍了高血压、低血压、冠心病、动脉硬化、心绞痛、心肌梗死、高脂血症、心律失常、卒中等常见心脑血管系统疾病的基本知识及自我防治方法。对每种疾病按一般知识、临床表现、预防措施、医药治疗、按摩疗法、体育疗法、饮食疗法、心理疗法、自我调养、护理保健等十个方面介绍患者应掌握的医学知识和各种疗法。本书内容新颖,实用性强,适合于患者和广大群众阅读,也适合医护人员参考。

责任编辑 贝 丽 于 岚 陈晓平

前

言

本书以简练的语言,浅显易懂的问答形式,从自我防治角度出发,介绍了高血压、低血压、冠心病、动脉硬化、心绞痛、心肌梗死、高脂血症、心律失常、卒中等常见心脑血管系统疾病的自我防治知识及自我健康方法。对每种疾病按一般知识、临床表现、预防措施、药物治疗、按摩疗法、体育疗法、饮食疗法、心理疗法、自我调养、护理保健等十个方面向患者介绍所患疾病的医学知识、各种疗法及保健、预防的方法,回答一些大家关心的问题。高血压是一种常见病多发病,已成为威胁人类生命的凶恶杀手,本书着重介绍了体育、按摩、饮食和心理疗法;低血压也很常见,本书着重介绍了预防措施和体育疗法;冠心病、动脉硬化、心绞痛、心肌梗死、心律失常尤为普遍,本书介绍了预防措施及药物治疗和非药物疗法;卒中常发生于中老年人,死亡率较高,本书着重介绍了预防措施、病后康复锻炼及保健按摩疗法。本书语言简练,通俗易懂,资料新颖,内容

丰富,所介绍的方法简单易行,行之有效;具科学性、知识性和实用性,适合于患者和广大群众阅读,也适合医护人员参考。

罗明泉

目 录 CONTENTS

第一章 高 血 压

一、一般知识	(1)
1 什么是血压、收缩压、舒张压、脉压差?	(1)
2 什么叫高血压? 人的正常血压应该是多少?	(2)
3 高血压与高血压病一样吗?	(3)
4 什么是儿童及青年性高血压?	(4)
5 哪些因素与血压高关系密切?	(5)
6 高血压病能否彻底治愈?	(7)
7 高血压分哪几类? 高血压病怎样分级、分期?	(8)
8 高血压病有哪几种类型?	(10)
9 高血压病对人体有哪些危害?	(12)
10 高血压病的转归有哪些?	(13)
11 高血压病主要并发症有哪些? 是怎样引起的?	(13)
12 影响高血压预后的因素有哪些?	(16)
13 高血压病的先兆是什么?	(17)
14 在家中如何进行血压监测?	(18)
15 目前对高血压有哪些错误看法?	(20)

- 16 高血压病患者何时应去医院就医或住院治疗? (21)
- 17 动态血压监测有什么意义? (22)

二、临床表现..... (23)

- 18 高血压病患者最常见的症状有哪些? (23)
- 19 急进性高血压有哪些表现? (24)
- 20 高血压心脏病心力衰竭有哪些表现? (25)
- 21 高血压危象有哪些表现? (26)

三、预防措施..... (26)

- 22 高血压病的预防措施有哪些? (26)
- 23 中医如何预防高血压病? (28)
- 24 什么是高血压病的一级预防? (29)
- 25 什么是高血压病的二级预防? (30)
- 26 如何预防儿童高血压? (31)
- 27 有高血压病家族史的人如何及早预防高血压的
发生? (32)
- 28 引起高血压的药物有哪些? (33)
- 29 高血压病患者如何防止心绞痛发作? (34)
- 30 高血压病患者如何防止心肌梗死复发? (34)
- 31 高血压病患者如何防止发生脑梗死? (35)
- 32 高血压病患者如何预防发生脑出血? (36)
- 33 高血压病患者如何预防便秘? (37)
- 34 高血压病患者如何防止和延缓其并发症的发生? ... (38)
- 35 如何做防治高血压保健操? (38)

四、医药治疗..... (39)

- 36 高血压病患者需要做哪些检查? (39)
- 37 高血压病的治疗原则是什么? (41)

38	高血压病各期治疗原则是什么？	(41)
39	什么是高血压病的整体治疗？	(42)
40	治疗高血压病常用降压药物有哪些？	(42)
41	治疗高血压病的常用中成药有哪些？	(44)
42	中医如何辨证治疗高血压病？	(45)
43	治疗高血压病的单方、验方有哪些？	(47)
44	高血压病应如何治疗？	(48)
45	如何选择降压药物？	(53)
46	如何联合用药治疗高血压病？	(54)
47	高血压病患者用药应注意什么？	(55)
五、按摩疗法		(58)
48	高血压病如何进行按摩治疗？	(58)
49	高血压病患者如何进行自我按摩？	(60)
50	高血压病患者如何做自我按摩操？	(64)
51	按摩疗法应注意些什么？	(66)
六、体育疗法		(66)
52	体育运动为什么可以使血压下降？	(66)
53	高血压病患者适宜选择哪些运动项目？	(67)
54	高血压病患者如何做降压操？	(71)
55	体育疗法降压需注意什么？	(72)
七、饮食疗法		(74)
56	高血压病患者如何饮食？	(74)
57	高血压病患者宜忌哪些食物？	(79)
58	高血压病食疗方有哪些？	(88)
八、心理疗法		(90)

- 59 高血压病患者如何改变不良情绪? (90)
- 60 高血压病患者有哪些不良心理? 如何克服? (92)

九、自我调养..... (93)

- 61 高血压病患者如何进行自我调养? (93)
- 62 高血压病患者如何进行自我心理保健? (94)
- 63 高血压病患者如何看电视为宜? (95)
- 64 高血压病患者洗澡应注意什么? (96)
- 65 高血压病患者睡眠应注意什么? (97)
- 66 高血压病患者外出或旅游时应注意什么? (98)
- 67 高血压病患者自我治疗的法则是什么? (99)
- 68 高血压病患者如何选择饮用水? (100)

十、护理保健 (101)

- 69 如何做好高血压患者的家庭护理? (101)
- 70 做好高血压病患者家庭调护要注意哪些问题? (102)

第二章 低 血 压

一、一般知识 (104)

- 71 什么是低血压? (104)
- 72 引起低血压的原因有哪些? 常见于哪些人? (105)
- 73 低血压分哪几类? (106)
- 74 低血压有哪些危害? (107)

二、临床表现 (107)

- 75 一过性低血压有哪些表现? (107)
- 76 持续性低血压有哪些表现? (108)
- 77 老年人低血压有哪些表现? (108)

三、预防措施	(109)
78 预防低血压有哪些措施?	(109)
79 防止低血压晕厥有哪些措施?	(111)
80 如何预防特殊人群低血压?	(112)
四、医药治疗	(113)
81 低血压需要治疗吗? 如何治疗?	(113)
82 治疗低血压的药物有哪些?	(114)
83 治疗低血压常用的中成药有哪些?	(115)
五、按摩疗法	(115)
84 如何进行经穴按摩?	(115)
85 如何进行手部按摩?	(116)
六、体育疗法	(116)
86 改善低血压状态的常用方法有哪些?	(116)
87 如何练十二式方位太极拳?	(117)
88 如何做第八套广播体操?	(123)
七、饮食疗法	(125)
89 低血压患者宜忌哪些食物?	(125)
90 低血压食疗方有哪些?	(126)
八、心理疗法	(128)
91 如何处理好人际关系?	(128)
92 为什么要减少思虑?	(129)
九、自我调养	(130)
93 低血压患者如何自我调养?	(130)

十、护理保健	(131)
94 头痛、头晕如何自我护理?	(131)

第三章 冠 心 病

一、一般知识	(132)
95 什么叫冠心病?	(132)
96 冠心病分哪几种类型?	(133)
97 冠心病是由哪些因素引起的?	(134)
98 冠心病患者能长寿吗?	(137)
二、临床表现	(138)
99 冠心病主要临床表现有哪些?	(138)
100 老年人冠心病的特点是什么?	(139)
101 隐匿性冠心病为何症状隐匿?	(139)
102 冠心病心绞痛临床表现有哪些?	(140)
103 冠心病急性心肌梗死临床表现有哪些?	(141)
104 冠心病心力衰竭临床表现有哪些?	(143)
105 冠心病心律失常临床表现有哪些?	(144)
106 如何判断自己是否得了冠心病?	(144)
三、预防措施	(145)
107 如何进行冠心病的一级预防?	(145)
108 如何进行冠心病的二级预防?	(147)
109 如何早期发现冠心病?	(147)
四、医药治疗	(148)
110 冠心病的治疗原则是什么?	(148)

111	冠心病的治疗方法有哪些？	(149)
112	治疗冠心病常用的药物有哪些？用药时需注意 什么？	(149)
113	如何正确使用急救药盒？	(150)
114	冠心病在发作时和缓解期应如何治疗？	(152)
115	治疗冠心病的中成药有哪些？	(153)
五、按摩疗法		(155)
116	如何按摩治疗冠心病？	(155)
117	冠心病患者如何进行自我按摩？	(156)
六、体育疗法		(157)
118	冠心病患者体育锻炼的原则是什么？	(157)
119	冠心病患者体育锻炼有哪些方法？	(158)
120	冠心病患者如何做强心操？	(159)
121	冠心病患者如何做发作期医疗操？	(161)
122	冠心病患者体育锻炼时应注意些什么？	(162)
七、饮食疗法		(164)
123	冠心病患者饮食原则是什么？	(164)
124	冠心病患者应如何安排饮食？	(164)
125	冠心病患者应怎样选择食物？	(166)
126	冠心病食疗方有哪些？	(174)
八、心理疗法		(176)
127	冠心病患者如何注意心理保健？	(176)
128	冠心病患者如何调节不良情绪？	(177)
九、自我调养		(181)

129	冠心病患者如何自我调养？	(181)
130	冠心病患者在日常生活中应注意些什么？	(182)
十、护理保健		
131	冬天如何护理冠心病患者？	(187)
132	夏天如何护理冠心病患者？	(189)
133	安装人工心脏起搏器的冠心病患者如何调护？ ...	(190)

第四章 动脉硬化

一、一般知识		(193)
134	什么是动脉硬化？	(193)
135	动脉粥样硬化形成的原因是什么？	(194)
136	动脉粥样硬化可以消退吗？	(194)
二、临床表现		(195)
137	动脉硬化有哪些临床表现？	(195)
三、预防措施		(196)
138	预防动脉硬化主要有那些措施？	(196)
四、医药治疗		(196)
139	如何治疗动脉硬化？	(196)
140	如何确诊动脉硬化症？	(197)
五、按摩疗法		(197)
141	动脉硬化患者如何进行经穴按摩？	(197)

六、体育疗法	(198)
142 动脉硬化患者如何做健身操?	(198)
143 动脉硬化患者如何做仰卧操?	(199)
144 动脉硬化患者如何做坐位操?	(200)
145 动脉硬化患者如何做站立操?	(200)
七、饮食疗法	(201)
146 动脉硬化患者宜忌哪些食物?	(201)
147 动脉硬化的常用食疗方有哪些?	(202)
八、心理疗法	(203)
148 如何克服紧张情绪?	(203)
149 如何调节不良情绪?	(204)
九、自我调养	(205)
150 动脉硬化患者如何自我调养?	(205)
十、护理保健	(205)
151 如何护理动脉硬化患者?	(205)

第五章 心 绞 痛

一、一般知识	(207)
152 什么是心绞痛?	(207)
153 心绞痛有哪些类型?	(208)
154 心绞痛发生的原因有哪些?	(210)
155 为什么在夜间或休息时会发生心绞痛?	(210)
156 为什么吃得过饱时会出现心绞痛?	(211)

157	怎样判断稳定型心绞痛患者的危重表现？	(211)
158	影响不稳定型心绞痛预后的因素有哪些？	(212)
二、临床表现		
159	心绞痛的典型临床表现有哪些？	(213)
160	不稳定型心绞痛主要表现在哪些方面？	(214)
161	卧位型心绞痛发作时有哪些表现？	(215)
162	如何分辨“真假”心绞痛？	(216)
三、预防措施		
163	预防心绞痛有哪些措施？	(217)
164	如何预防夜间发生心绞痛？	(218)
四、医药治疗		
165	心绞痛的治疗原则是什么？	(219)
166	治疗心绞痛的药物有哪些？	(219)
167	西医药如何治疗心绞痛？	(220)
168	不同类型的心绞痛如何治疗？	(220)
169	心绞痛治疗的中成药有哪些？	(221)
五、按摩疗法		
170	心绞痛患者如何进行经穴按摩？	(222)
六、体育疗法		
171	心绞痛患者如何进行体育运动？	(223)
172	心绞痛患者如何做健心操？	(223)
七、饮食疗法		
173	心绞痛患者宜忌哪些食物？	(225)

174 心绞痛食疗方有哪些?	(225)
八、心理疗法	(226)
175 如何减轻精神压力?	(226)
176 如何调节不良情绪?	(227)
九、自我调养	(227)
177 心绞痛患者如何自我调养?	(227)
十、护理保健	(228)
178 对心绞痛患者如何进行保健护理?	(228)
179 怎样护理心绞痛发作的老年人?	(229)

第六章 心肌梗死

一、一般知识	(230)
180 什么是心肌梗死?	(230)
181 心肌梗死是怎样形成的?	(230)
182 哪些因素可促发心肌梗死?	(231)
183 心肌梗死的发生与哪些因素有关?	(232)
184 心肌梗死如何分期?	(235)
185 急性心肌梗死常见的并发症有哪些?	(236)
186 发现急性心肌梗死的患者怎么办?	(236)
二、临床表现	(238)
187 急性心肌梗死典型的临床表现有哪些?	(238)
188 急性心肌梗死不典型的临床表现有哪些?	(239)
189 急性心肌梗死有哪些先兆表现?	(240)