

# 名医出诊



[名医出诊\\_下载链接1](#)

著者:平田恭信

出版者:南海

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787544246217

《名医出诊:高血压自我诊疗与全面调养》内容简介：平田恭信是高血压领域的权威专家，在《名医出诊:高血压自我诊疗与全面调养》中，他用通俗易懂的语言介绍了高血压的发病原理、治疗方法，日常保健等知识，使患者和家属可以全面地了解高血压，更好地配合治疗、预防并发症。您将了解到：

高血压对身体的危害；

高血压患者需进行的检查和诊断；

防止血压升高的饮食疗法、运动疗法、生活习惯；

降压药的种类、疗效及副作用。

此外，作者还以问与答的形式对患者关心的治疗措施、护理、应该注意的生活习惯等进

行了详细的解答，如：

高血压是否会遗传？

应该在什么年龄开始注意预防高血压？

引发继发性高血压的主要原因是什么？

如何在家里测量血压？

哪些食物有降压效果？

服用降压药需注意什么？

点击链接进入：

《痔疮自我诊疗与全面调养》

《名医出诊:抑郁症自我诊疗与全面调养》

《心脏病自我诊疗与全面调养》

《痛风自我诊疗与全面调养》

《糖尿病自我诊疗与全面调养》

《乳房疾病自我诊疗与全面调养》

《甲亢自我诊疗与全面调养》

《名医出诊:高血脂自我诊疗与全面调养》

《名医出诊:高血压自我诊疗与全面调养》

《名医出诊:肝病自我诊疗与全面调养》

作者介绍:

平田恭信，1974年毕业于东京大学医学院，1981年获得医学博士学位。1981～1983年在美国明尼苏达州立大学医学院内科从事高血压方面的研究。回到日本后，先后担任东京大学医学部第二内科助手、讲师，2004年至今担任循环器官内科诊疗主任，其间一直从事高血压和动脉硬化方面的诊疗和研究。现为日本循环器官学会委员、日本高血压学会委员和日本肾脏学会委员。

目录: 序章 注意 “隐蔽性高血压 预防高血压的生活习惯大检查第1章 高血压有损健康 血压的形成原理 什么是血压？ 血液的循环路线 心脏的收缩和舒张产生血压 流出心脏的血液量及血管的阻力决定血压 血压如何调节 血压上升的原理 血压有赖于自主神经系统调节 激素在自主神经调节中发挥重要作用 肾与血压升高密切相关 血压升高到多少需要注意 高血压的诊断标准 2/3的日本老年人是高血压患者 患高血压的孩子不断增加 女性高血压患者的注意事项 什么是白大衣高血压 注意隐蔽性高血压 在家中测量血压非常重要 血压升高有损健康 高血压——无声的杀手 高血压会严重损害脑、心、肾血管 高血压的种类

高血压包括原发性高血压和继发性高血压 原发性高血压的发病原因  
继发性高血压的种类 年轻患者居多的继发性高血压 高血压的并发症及其他相关疾病  
高血压是动脉硬化的主要诱因 动脉硬化的3种类型 动脉粥样硬化的形成过程  
高脂血症促进动脉硬化 高血压诱发的脑血管疾病 高血压也会给心脏增加负担  
肾功能下降 高血压有损健康问与答 父母都患高血压，子女肯定会遗传吗？  
肥胖肯定会导致高血压吗？为什么深呼吸后血压会变低？  
在家和在医院测量的血压值不同时，该以哪个为准？  
随着年龄增长，血压一定会上升吗？应该从多大年龄开始注意高血压？  
低血压需要治疗吗？收缩压和舒张压的差值很大，是否有问题？  
如果对高血压置之不理，肯定会引发并发症吗？与妊娠相关的高血压有哪些症状？  
儿童的血压比较高，一定要治疗吗？同时患有高血压和糖尿病该注意些什么？  
引发继发性高血压的主要原因是什么？第2章 高血压的检查和诊断  
检查的顺序及诊断方法 诊断之前的检查流程 问诊 诊察 测量血压 测量肥胖度  
尿液检查是了解肾功能的主要手段 尿蛋白 潜血反应 尿沉渣 尿量和尿比重 尿糖  
通过血液检查了解病情 血液是反映身体状态的信息库 血常规检查 血清生化检查  
眼底检查、心电图检查、胸部X线检查 眼底检查 心电图检查 胸部X线检查  
疑患继发性高血压者的进一步检查 激素检查 肌酐清除率检查 CT检查 超声波检查  
MRI-MRA 血管造影 静脉肾盂造影 何时开始治疗 综合考虑各种因素再进行治疗  
治疗高血压的两个关键 高血压的检查和诊断问与答  
初次到医院就诊时，有哪些注意事项？除了检查血压以外，还有什么重要的检查？  
能否通过自觉症状诊断高血压？在高血压检查中，为何要检查眼底？  
应该选择什么样的医院？经常听到的“知情同意”是什么意思？  
关于高血压治疗方案，有必要征求第二位医生的意见吗？高血压急症是什么？第3章  
防止血压升高的饮食疗法 防止血压升高的饮食习惯大检查  
重新审视生活习惯是治疗高血压的第一步  
降低血压的生活习惯也是健康生活的基本需求 改善生活习惯的要点  
养成在家测量血压的习惯 在家测量血压的正确方法 血压计的种类  
饮食疗法对治疗高血压非常重要 要控制血压必须进行饮食疗法  
循序渐进和家庭成员的共同努力非常重要 成功实现低盐饮食的关键  
将盐的摄取量控制在1天6g 要注意食品中的盐分 减盐的10条建议 养成节食习惯  
欧美型饮食习惯导致高血压和糖尿病患者迅速增加 肥胖是高血压的元凶  
维持适当的体重 以理想热量值为目标合理减肥 成功减肥的10条烹饪技巧  
为控制血压应该积极摄取的食物 钾具有降血压的效果 钙也是应该积极摄取的营养素  
镁含量高的食物是天然的药物 蛋白质可以保持血管柔软 牛磺酸也是很有效的降压药物  
适当摄取脂肪也非常重要 EPA和DHA可以有效预防高血压  
防止血压升高的饮食疗法问与答 在家测量血压有什么意义？如何在家里测量血压？  
24小时动态血压监测仪是什么？在饮食疗法中，一定要减少盐的摄取量吗？  
在日常生活中，如何注意盐分摄取量？喝酒时应该注意什么？  
夏天容易出汗，是否可以放宽盐的摄取限度？  
瘦人也要限制脂肪和胆固醇的摄取量吗？  
为达到标准体重重要减肥20kg，怎样才能成功减肥？哪些食物有降压效果？第4章  
防止血压升高的运动疗法 防止血压升高的运动习惯大检查 如何采用运动疗法  
适度运动有降低血压的作用 运动降压的机制 努力增加一天的运动量  
适合高血压患者的运动 轻度的有氧运动最适合高血压患者 保持适当的运动量  
采用运动疗法的注意事项 开始运动疗法前必须接受医生诊断 有些人不适合运动疗法  
必须做准备活动和整理运动 避免在刚起床时和饭后运动  
身体不好或天气差的时候应该适当休息 不要忘记补充水分  
如果中途感觉异常，应立即停止运动 防止血压升高的运动疗法问与答  
必须采用运动疗法吗？可以继续自己喜欢的高尔夫运动吗？  
采用运动疗法的过程中，最重要的是什么？运动疗法持续多长时间才会有效果？  
运动的效果是否会因年龄而有所不同？  
介绍一下适合没有运动习惯的人在室内完成的运动？第5章 控制血压的生活习惯  
有助于控制血压的日常生活大检查 控制血压的生活习惯 生活有规律是基础  
剧烈的温度变化可能致命 洗澡的注意事项 高质量的睡眠会修复受损的血管 饮酒的限度

对于高血压患者来说，吸烟等于自杀 一丝不苟的完美主义性格容易导致血压升高  
找到适合自己的减压方法 全面检查一天的生活习惯 起床 早餐 上班 工作 午餐 会议  
驾车出行 回家 晚餐 饭后 洗澡 就寝 控制血压的生活习惯问与答 一定要戒烟吗？  
老年人泡澡真的很危险吗？ 咖啡和茶中包含的咖啡因对血压有影响吗？  
如果被诊断为清晨高血压，在日常生活中有什么需要注意的问题？  
有什么办法消除高血压患者的压力呢？ 第6章 降压药物治疗 使用降压药的意义  
开始降压药物治疗的时间和降压目标 降压药物治疗的目的是预防并发症  
降压药物的种类 同时使用多种药物 不能与降压药同时使用的药物  
降压药的种类、疗效及副作用 钙通道阻滞剂使用广泛  
药效可以持续24小时且副作用很小的药物  
血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂是最新、副作用最小的降压药  
血管紧张素转换酶抑制剂有保护脏器的功效 利尿药能够减少血容量  
作用于交感神经的α受体阻滞剂与β受体阻滞剂 特定时候使用的中枢性交感神经抑制剂  
末梢性交感神经抑制剂 直接作用于末梢血管的血管扩张药  
老年人的降压目标及注意事项 老年人逐渐降压非常重要 事先确定老年人的降压目标  
特殊时期的高血压治疗 妊娠高血压患者的降压药物治疗要十分谨慎  
更年期的降压药物治疗 儿童和青少年的降压药物治疗 高血压并发症的降压药物治疗  
脑血管疾病 心脏病 肾病 糖尿病 高脂血症 其他疾病 降压药物治疗问与答  
诊断为高血压后，一定要采用降压药物治疗吗？ 服用降压药需注意什么？  
一旦开始降压药物治疗，就要终身服药吗？ 体检时发现高血压，一定要治疗吗？  
医生为什么给我开了两种药？ 服药后血压仍然没有下降，是否应该立刻联系医生？  
血压下降且稳定时，是否可以停药？ 怀孕时也可以服用降压药吗？  
忘了服降压药怎么办？ 除了服用降压药来治疗，有没有其他办法治疗高血压？  
能否用中药降血压？ 为什么医生开的药物中含有镇静药？  
一定要忍受药物的副作用吗？ 降压药是不是都有副作用？  
如果长时间服用降压药物，药效会不会降低？  
• • • • • [\(收起\)](#)

[名医出诊](#) [下载链接1](#)

标签

高血压

选读

医疗

评论

-----  
[名医出诊 下载链接1](#)

书评

-----  
[名医出诊 下载链接1](#)