

《避免重大疾患社区科普卡通读本--高血压预警》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787110072400

丛书名：避免重大疾患社区科普卡通读本

内容简介

本书为国家“十一五”规划重点图书。

本书以漫画的形式，用一个个的小故事生动形象地讲述了高血压的发病机理、发病过程、临床表现、救治措施和医博士的导言。书中图文并茂，语言通俗易懂，老少皆宜。

希望读者通过阅读本书，让患者及家属在快乐的阅读中，接受健康科普知识教育，人人都活过百岁。

目录

第一单元 高血压是很危险的病

第一节 什么是高血压

第二节 早期高血压有什么症状

第三节 血压为什么会升高

第四节 早去医院检查

第五节 血压的正确测量方法

第二单元 祛除高血压的危险因素

第一节 血压是应该注意的

第二节 与高血压有关的注意事项

第三节 突然昏倒后的处理

第四节 合并症可怕吗

第五节 高血压会引发心脏病吗

第三单元 提倡文明健康的生活方式

第一节 高血压对大脑有损害

第二节 降低血压的药物需要终身服用

第三节 不要有思想负担，过正常的生活

第四节 健身可以降低血压

第五节 约束自己的行为能降低血压

第四单元 预防高血压的饮食生活

第一节 降低血压的饮食疗法

第二节 动脑筋减肥

第三节 推荐含钾饮料

第四节 脂肪与胆固醇的关系

第五节 人体内动物性和植物性的蛋白质都需要

第五单元 高血压在生活中应该注意的

第一节 降低血压的生活调节

第二节 夏天不能去过冷的地方

第三节 高血压人一定要午休

第四节 高血压人要学会放松

第五节 重新评价饮茶和喝水

第六节 饮酒、吸烟是高血压人的大敌

第七节 这些危险动作不能做

第八节 怎样洗澡

第九节 高血压人的性生活

第十节 高血压人的运动

第十一节 高血压人的健身体操

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)