

《冠心病患者饮食起居与用药》

图书基本信息

书名：《冠心病患者饮食起居与用药》

13位ISBN编号：9787509161333

10位ISBN编号：7509161339

出版时间：2013-4

出版社：人民军医出版社

页数：168

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.tushu111.com

《冠心病患者饮食起居与用药》

前言

说到冠心病，人们都有点怕，认为患了冠心病相当于被判了有期徒刑，失去了长寿的希望。这种怕是有原因的。据世界心脏联盟分析，预计到2020年，由于心血管疾病引起的心肌梗死和脑卒中将从目前死因排行榜的第5位和第6位上升至第1位和第4位。全球心血管疾病死亡人数将高达2500万人，也就是说，到了那个时候全球心血管疾病死亡率将增加50%。其实，对冠心病也不必惧怕，它是可防可控的。只要对疾病有一个清醒明确的认识，加以重视预防和及时治疗，对自己健康负责，学会科学管理自身健康，比如对心血管疾病及其危险因素的高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖、吸烟、饮酒、缺乏运动、营养失衡等给予足够的关注，管好嘴、迈开腿、不吸烟、少饮酒，养成良好的生活习惯保护好心脏，冠心病是可以预防的，也是可以控制的。目前，人们对于冠心病的危险因素控制存在着“知晓率低、治疗率低、控制率低”的“三低”特点，防治任务十分繁重。本书写作出版的意义，就在于提高人们对冠心病的认识，提高防治水平，以降低发病率，提高治疗效果。《冠心病患者饮食起居与用药》一书，包括冠心病的危险性、冠心病患者要注重合理膳食，冠心病患者的起居要规律，讲究科学，冠心病患者要适当运动，冠心病患者的用药、介入治疗，冠心病患者应加强自我监控6部分，160多个问题。重点是加强饮食和生活调养，这是保护心脏健康的关键。本书由多位医学专家编写而成，具有现代科学性，防治措施具体，可操作性强，是一本比较实用的心脏保健用书。

《冠心病患者饮食起居与用药》

内容概要

《冠心病患者饮食起居与用药:冠心病治疗的关键是保护》由多位医学专家编写而成,内容包括冠心病的危险性,冠心病患者要注重合理膳食,冠心病患者的起居要规律、讲究科学,冠心病患者要适当运动,冠心病患者的用药、介入治疗,冠心病患者应加强自我监控6部分,160多个问题,重点阐述了保护心脏健康的关键——加强饮食和生活调养。具有现代科学性、可操作性强的特点,防治措施具体,是一本比较实用的心脏保健用书。

书籍目录

一、冠心病的危险性1.心脏与冠心病2.冠心病易患人群3.冠心病的5种危险类型4.注意心脏发出的异常信号5.远离冠心病的3大法宝6.心绞痛——冠心病的第一杀手7.心肌梗死——生命的定时炸弹8.心律失常——器质性心脏病的征兆9.心力衰竭——心血管疾病的终末阶段10.预防冠心病的基本要求二、冠心病患者要注重合理膳食1.冠心病与饮食2.冠心病患者的饮食原则3.冠心病患者饮食的宜与忌4.冠心病患者春季饮食要点5.冠心病患者夏季饮食要点6.冠心病患者秋季饮食要点7.冠心病患者冬季饮食要点8.冠心病患者要饮“安全水”9.冠心病患者要饮茶养心10.冠心病患者忌多吃的食物11.冠心病患者不要多喝酒12.冠心病患者要慎饮咖啡及可乐饮料13.冠心病患者忌暴饮暴食和饱餐14.谷薯类——有效降低胆固醇15.燕麦——具有明显的降血脂作用16.黑米——防动脉硬化食品17.荞麦——冠状血管保健食品18.玉米——降低胆固醇，防治动脉硬化19.薏苡仁（薏米）——调节血脂、血糖20.大豆——软化血管保持弹性21.红薯（甘薯）——防治动脉粥样硬化22.蔬菜——补充维生素、膳食纤维23.莲藕——降低胆固醇和三酰甘油24.山药——降血压、预防动脉硬化25.土豆——预防动脉粥样硬化26.茄子——预防动脉硬化、保护心血管27.芹菜——降血压、降血脂、保护心血管28.大蒜——降血脂、防治动脉硬化29.洋葱——扩张血管降血压30.胡萝卜——降血脂、降血压、软化血管31.萝卜——降低胆固醇，防治冠心病32.黄瓜——减肥、降血脂，防血管硬化33.苦瓜——降血糖、降血压，保护心血管34.冬瓜——减肥、降血脂、降血压35.南瓜——降血压、软化血管36.西红柿——有效预防心血管疾病37.韭菜——通便、降胆固醇38.芦笋——降血压、降血脂，防心脏病39.绿豆芽——降血压、防动脉硬化40.海带——降血压、降血脂、防血管硬化41.香菇——益气养血，降低胆固醇42.黑木耳——防治动脉硬化、冠心病43.瘦肉——富含优质蛋白质44.牛奶——冠心病患者蛋白质的很好来源45.鸡肉——有治疗心脏病的功效46.兔肉——肥胖心血管病人的理想肉品47.海参——降血脂、软化血管48.海蜇——降血压、预防动脉硬化49.冠心病患者吃油的选择50.冠心病患者忌多吃菜子油51.冠心病患者忌喝鸡汤52.水果——对冠心病有防治作用53.山楂——降血压、降血脂，防治心血管病54.沙棘——软化血管，改善血液循环55.刺梨——降血脂、降胆固醇，防止动脉硬化56.橄榄——降低胆固醇，防动脉硬化57.桑葚——降血脂，预防动脉硬化58.柠檬——降血压，防治心血管疾病59.柚子——降血糖，改善毛细血管功能60.西瓜——生津、止渴、利尿、软化血管61.石榴——生津止渴，软化血管62.樱桃——有益于心血管病的治疗63.核桃——降低冠心病发病率64.葡萄——降血压、降血脂，预防心血管病65.猕猴桃——降血压、降血脂，防治心血管病66.草莓——冠心病的保健食品67.枣——天然维生素丸，软化血管68.苹果——降血脂、降血压，保护心血管69.玉米须茶——降血糖、降血压，保护心血管70.苦丁茶——降血压、降血脂，防治冠心病71.菊花茶——降胆固醇，扩张动脉，防治冠心病三、冠心病患者的起居要规律，讲究科学1.冠心病患者要有良好的生活环境2.冠心病患者春季穿衣注意气候变化3.冠心病患者夏季穿衣要凉爽、清洁4.冠心病患者秋季加衣慢慢来5.冠心病患者冬季穿衣要暖和6.冠心病患者穿衣忌衣领过紧7.冠心病患者穿鞋袜有讲究8.冠心病患者穿衣服要注意的细节9.睡眠要顺应自然规律10.冠心病患者早上起床不宜急11.冠心病患者要健康午睡1小时12.冠心病患者要注意睡眠姿势13.冠心病患者睡眠时盖被子不宜太厚14.对冠心病患者睡眠枕头的要求15.冠心病患者打鼾要重视16.冠心病患者不宜久坐17.冠心病患者要注意防春寒18.冠心病患者应警惕高温天气发生心力衰竭19.上班族冠心病患者注意事项20.冠心病患者要特别注意生活调理21.冠心病患者看电视时的注意事项22.冠心病患者少用手机23.冠心病患者洗浴注意事项24.冠心病患者宜常泡脚25.饱餐对冠心病患者有害26.冠心病患者一定不要吸烟27.冠心病患者应控制性生活28.冠心病患者性生活注意事项29.冠心病患者忌噪声30.冠心病患者不要搬拿重物31.养心需要有好心情32.不要让杂乱环境破坏心情33.冠心病患者外出旅行注意事项34.冠心病患者外出应随身携带急救卡35.冠心病患者不要大笑36.冠心病患者要防便秘37.冠心病患者拔牙须知38.冠心病患者不宜玩麻将39.冠心病患者不要常泡舞厅40.冠心病患者最好不要炒股四、冠心病患者要适当运动1.冠心病患者进行体育运动的好处2.冠心病患者的运动原则3.冠心病患者宜进行有氧运动4.冠心病患者运动时间的选择5.冠心病患者进行运动锻炼时要注意的问题6.散步是冠心病患者最好的运动方式7.冠心病患者步行运动时应采取的方式8.步行时的注意事项9.冠心病患者可以试着进行慢跑锻炼10.慢跑时的注意事项11.冠心病患者也可进行游泳运动12.冠心病患者游泳注意事项13.冠心病患者骑自行车运动要求14.垂钓是适合冠心病患者的运动方式15.冠心病患者适合打太极拳16.健胸运动有利于心脏健康17.四肢运动活动心肌18.冠心病患者要常梳头19.冠心病患者忌剧烈运动和重体力劳动20.不是每个心脏病患者都适合运动五、冠心病患者的用药、介入治疗1.冠心病的治疗要求2.冠心病患者吃药的最佳时间3.冠

《冠心病患者饮食起居与用药》

心病稳定期也必须吃药4.冠心病患者必备药物5.治疗冠心病药物——硝酸酯类6.治疗冠心病药物——抗血小板类7.治疗冠心病药物——受体阻滞药8.治疗冠心病药物——血管紧张素转化酶抑制剂（ACEI）9.冠心病治疗药物——钙拮抗药10.冠心病治疗的调脂药物——他汀类11.治疗心绞痛药物——速效救心丸12.介入治疗——心脏起搏器13.介入治疗——经皮腔内冠状动脉成形术14.介入治疗——冠状动脉内支架成形术15.介入治疗——冠状动脉旁路移植术六、冠心病患者应加强自我监控1.自我监控的意义2.高血压的自我监控3.高血压病的治疗原则4.糖尿病的自我控制5.糖尿病的监控对象6.高脂血症的自我监控7.高脂血症的治疗与监测8.体重的监控9.冠心病先兆症状10.注意不典型的冠心病症状

章节摘录

版权页：南瓜营养丰富，含维生素C、胡萝卜素和南瓜多糖、果胶等。南瓜中微量元素含量丰富，锌、锰、铬、钾等元素含量较高，是一种典型的高钾低钠的蔬菜。南瓜的果胶可吸附、粘结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，如重金属中的铅、汞和放射性元素，起到解毒作用；果胶还可以保护胃肠道黏膜，促进溃疡面愈合，适宜于胃病患者；南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃蠕动，帮助食物消化。南瓜多糖具有降血脂、防治动脉粥样硬化的作用。做法举例如下。（1）南瓜粥：南瓜100克，粳米100克。南瓜洗净，切片；粳米淘洗干净，放入锅内，加适量水，用武火煮粥，改文火煮至半熟时，加入南瓜片，同煮至熟。（2）炒南瓜丝：南瓜400克，豆豉40克，香菜少许，葱3段，精盐3克，味精1克，姜2片，水淀粉15克，香油8毫升，植物油20毫升。南瓜切丝，入沸水煮至七成熟，捞出控干。香菜去叶取茎，切断同放锅内加作料，用水淀粉勾芡，放味精、香油即可。（3）南瓜蒸猪排：猪排骨250克，南瓜1个（重约500克），咸鱼粒25克，姜米5克，葱3克，红辣椒油10毫升，精盐4克，胡椒粉1克，料酒15毫升。将排骨洗净斩块，用姜米、葱、料酒、精盐、辣椒油、胡椒粉略腌，把南瓜用刀去顶部1/5的部分，去掉瓜子，用小刀在瓜内划上几道花纹（不得划深），用少许精盐擦抹内部瓜肉，使其易入味熟透，即成南瓜盅形。把腌渍排骨、咸鱼粒装入南瓜盅内，盖上原南瓜盖，上笼蒸约30分钟至熟透取出，即可食用。

《冠心病患者饮食起居与用药》

编辑推荐

《冠心病患者饮食起居与用药:冠心病治疗的关键是保护》可操作性强的特点，防治措施具体，是一本比较实用的心脏保健用书。

《冠心病患者饮食起居与用药》

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.tushu111.com