

保护好人体的发动机

通心 养心 强心

主 编 郭双庚 吴相君
副主编 张 林 窦 颖



保护好人体的发动机

通心 养心 强心

主 编 郭双庚 吴相君

副主编 张 林 窦 颖

上海文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保护好人体的发动机 / 郭双庚, 张林, 窦颖主编.

— 上海: 上海文化出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5535-0208-3

I. ①保… II. ①郭… ②张… ③窦… III. ①心脏病—防治 IV. ①R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 308075 号

出 版 人 王 刚

责任编辑 毛小曼

装帧设计 王雅然 汤 靖

责任监制 陈 平

插 图 吴子晋

书 名 保护好人体的发动机

作 者 郭双庚 吴相君 主编

张 林 窦 颖 副主编

出版发行 上海文化出版社有限公司

地 址 上海市绍兴路 7 号

邮政编码 200020

印 刷 上海盛通时代印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16

印 张 10.5

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5535-0208-3/R.005

定 价 35.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

电话: 021-61453770

心脏是人体的发动机 /1
冠状动脉像帽子盖在心脏的表面 /3
冠心病是油路堵塞，不能为发动机输送能量 /4
心律失常是发动机失调，所以出现杂音 /5
心衰就像一台破旧的机器在运转 /6

第一部分：通心

李师傅心脏放了三个支架也没轻松 /9
什么是冠心病 /11
冠心病包括哪些类型 /11
怎样判断你有没有冠心病 /12
大胖子最易得冠心病 /13
怎样评估自己的肥胖程度 /14
什么是心肌梗死 /15
确诊心肌梗死有条件 /15
心电图能发现心肌梗死 /16
心梗的化验要看心肌肌钙蛋白 /17
能看清心脏血管的冠脉造影和 CT /18
心梗发生主要是软斑块破裂 /19
放支架只能开通大血管 /20
药物溶栓有严格的时间限制 /21

通心络是血管疏通剂 /22
心梗最需防再发 /23
什么是心肌缺血 /24
心肌缺血的表现 24
心电图不一定能发现心肌缺血 /25
心肌缺血的冠脉造影和 CT 检查 /25
心肌缺血长期折磨人 /26
无症状心肌缺血是隐蔽战线的敌人 /27
冠脉狭窄并不一定表现为心肌缺血 /28
冠脉没有狭窄也可能发生心肌缺血 /28
秦局长和“隐蔽战线的敌人”斗争了三年终于获胜 /29
什么是心绞痛 /30
心绞痛的典型表现 /30
心绞痛发生在每个人身上都不一样 /31
不同的原因是发病机制不同 /33
通心络治疗心绞痛是“两面派” /34
冠状动脉堵塞做了支架并没有万事大吉 /35
放支架后要服通微血管药 /36
放支架的地方再堵了很麻烦 /37
预防冠心病也要从娃娃抓起 /38
冠心病的一二级预防 /39

一级预防是控制高危人群发病 /39
二级预防避免心梗发生和再发 /40
“金三角” 能实现一二级预防 /41
闹过心梗的人最害怕再来一次 /42
卡断心血管病发生的链条 /43
通心是让心血管畅通 /44
养心是让心跳整齐稳定 /45
强心是让衰竭的心脏更加强劲 /45
赵先生 “8 年抗战” 取得了胜利 /46
大胖子不要只指望小药片 /47
凡是胖子都能复制的故事 /48
连美国人都 OK 了 /54
糖尿病要护心降糖并举 /55

第二部分：养心

医生说刘老伯的心慌用西药都没法子了 /59
什么是心律 /61
心律就是心率吗 /62
心律是怎样形成的 /63
窦性心律就是正常心律 /64
心脏的节律不能 “信马由缰” /65

心跳快了是心动过速 /66
心跳慢了是心动过缓 /66
心动过速也可致命 /67
心跳时快时慢是病窦综合征 /68
心跳有停顿是传导阻滞或早搏 /69
早搏分两种情况 /70
心跳乱了是房颤 /71
功能性心律失常不是心脏出了问题 /71
情绪波动也能引起心律失常 /72
引发心律失常的四根“导火索” /72
神经功能异常为何能导致心律失常 /73
起搏传导功能异常引发哪些心律失常 /74
心肌离子通道与心律失常关系密切 /75
心律失常的基础病变是供血不足 /76
心脏病患者出现心律失常要警惕 /77
心律失常药物治疗有讲究 /78
治疗心律失常西药有局限性 /79
毒副作用不能小视 /80
引发新的心律失常更麻烦 /81
射频消融术适合治怎样的心律失常 /82
什么样的心律失常要安起搏器 /83

整合调节治疗心律失常真棒 /84
整合调节治早搏 /85
整合调节治房颤 /86
整合调节起搏传导功能 /87
听医生讲快慢兼治的故事 /88
徐女士的心跳终于稳住了 /89
王大爷的阵发房颤要注意了 /90
评价药效国际上最认循证医学 /92
循证医学选出了参松养心 /93
参与参松循证医学研究的医院这么多 /94
参松养心治疗早搏优于慢心律 /95
参松养心治疗房颤优于心律平 /96
缓慢性心律失常也有了好药 /97

第三部分：强心

郑大爷吃药都成药罐子了 /101
什么是慢性心衰 /103
按运动量测测你有没有心衰 /104
刘大爷睡觉躺不平老伴跟着遭罪 /105
老年人腿肿要引起注意 /106
心衰有三大信号 /107

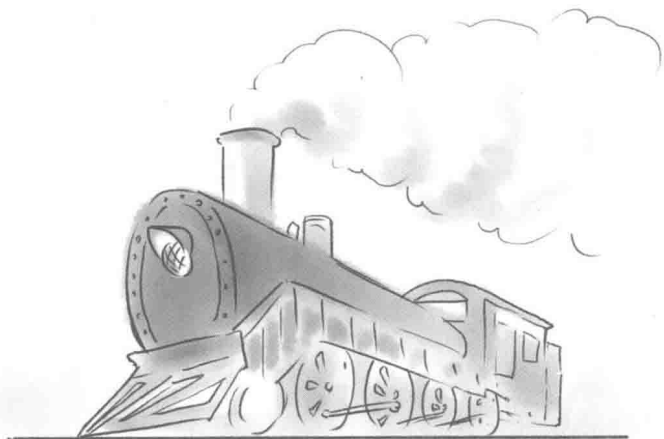
心衰可不是小毛病 /109
老年心衰有九大类不典型表现 /110
慢性心衰心率增快要当心 /112
心脏肥大变形了就是心室重构 /113
神经内分泌过度激活加重心衰 /114
慢性心衰为什么要用四种药 /115
一药顶四药的奥秘 /118
世界眼光看芪苈 /119
中国专家评芪苈 /121
美国专家评芪苈 /126
国际权威杂志评芪苈 /127
慢性心衰三项注意 /128
严重的心脏病最怕感冒 /131

患者心声

心脏是人体的发动机

心脏是人体中一个一刻也不能停息的器官，从在母体中才4周左右，还是5毫米大小的胚胎时，人体的心脏就开始蹦咚、蹦咚有节奏、有规律地跳动了，从此永不停息。当某一天心脏停止跳动时，也就意味着这个人的生命走到了终点。

心脏位于人体胸腔中间偏左的位置，它就像一个倒置的梨，上宽下窄，大小和自己的拳头一样。别看心脏的个头不算大，内部的结构却非常复杂，整个心脏就像是由4个房间组成的一套住房，这4个房间分别叫左心房、左心室、右心房和右心室。在这4个房间之间有两扇能起到连通作用的“门”，一扇叫“二尖瓣”，开在左心房和左心室之间，血液就可以通过这扇“门”从左心房直接进入左心室，我们把这两个相通的房间合称为“左心”；另一扇“门”叫“三尖瓣”，开在右心房和右心室之间，这两个房间合称为“右心”，左心和右心之间是被完全隔断的，没有直接连接的通道。



心脏对于生命的重要不言而喻，作为向人体全身供应血液的器官，心脏被比喻为人体生命的发动机。心脏和与它相连的血管组成了一个密闭的管道网络，这就是我们常说的血液循环系统。在这个系统中，心脏处于最为关键的地位，它是推动血液流动的动力站。心脏的心房和心室通过有规律的、强有力的收缩和舒张，为血管里的血液提供了循环流动的动力。在这一循环中，右心负责将低含氧的静脉血送到肺部进行气体交换，左心负责将从肺部循环回来的富含氧气和营养物质的新鲜血液输送到全身各处，为人体所有的生命活动提供营养。

据统计，心脏每次泵血可达 70 毫升，一个人的心脏一生泵血所做出的能量，可以将 3 万公斤重的物体举到喜马拉雅山顶峰。

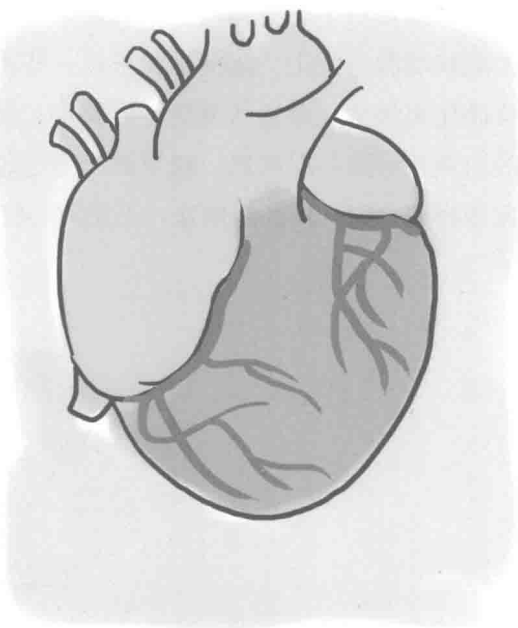
心跳推动血液循环对人体健康的意义重大，如果没有心脏的话，血液停止循环流动，我们从外界吸收的氧气就只能积蓄在肺部，不能散布到全身。正是因为有了心脏不停的“跳动”，让血液在人体各组织器官之间循环流动，才使得人体成为一个有机的整体。

除了运送氧气外，心脏还通过血液循环把各种营养物质运送到全身，带走组织器官产生的二氧化碳、尿素等代谢废物，传递内分泌系统制造的激素，调节人体体温。可见，无论是人体组织器官的正常工作、内分泌系统运行，还是人体内环境的平衡和体温保持恒定，归根结底都是心脏推动血液循环的功劳，从这一意义上来说，心脏可以说是我们生命的动力之源。

冠状动脉像帽子盖在心脏的表面

心脏日夜不停地规律跳动，推动着血液在全身循环，将营养供给人体各器官，而心脏本身也需要血液的营养，这就有赖于冠状动脉的输送作用。

冠状动脉是从主动脉根部分出的左右两条动脉，这两条动脉的主干像一个王冠环绕在心脏顶端，其密布的分支像帽子一样覆盖在心脏的表面。富含营养的血液正是通过冠状动脉到达心脏，为心脏跳动提供着源源不断的动力。



冠心病是油路堵塞， 不能为发动机输送能量

冠心病全称是冠状动脉性心脏病。冠状动脉是为心脏提供血液的动脉，冠心病则是由于患者体内脂质代谢不正常，血液中的脂质沉着在原本光滑的冠状动脉内膜上，逐渐堆积形成一些类似粥样的白色斑块，这些动脉粥样硬化斑块会造成冠状动脉管腔狭窄，使血流受阻，无法为心脏提供足够的血液，导致心肌缺血、缺氧而产生心绞痛的一种心脏病。因此，有人形象地将冠心病比作油路堵塞，无法为心脏这台“发动机”输送能量。



心律失常是发动机失调， 所以出现杂音

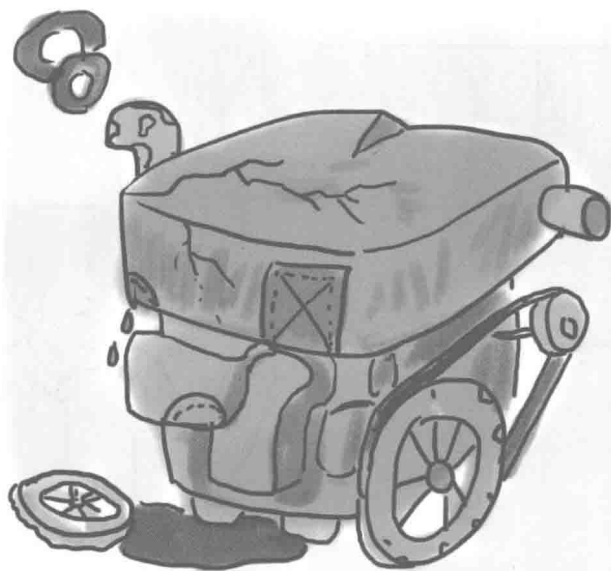
我们的心脏每时每刻都在按照一定的节律和频率有条不紊地跳动着，这一规律的跳动过程称为心律，当心脏的跳动失去原有的节奏和规律时，便出现了心律失常。

心律失常是一种常见病，现代研究认为该病的发生有4大原因——心脏起搏传导系统功能异常、心脏自主神经功能异常、心肌细胞离子通道功能异常以及心肌供血不足。这些功能的失调导致了紊乱心律的出现，就像是汽车的发动机功能失调，运行不再平稳、有序。



心衰就像一台破旧的机器在运转

很多心脏疾病，比如高血压、冠心病、风心病、肺心病等逐渐发展，最终会引发心力衰竭。我们的心脏通过收缩和舒张将血液运送到身体各处，以维持正常的生命活动。但是心衰患者的心脏不仅功能受到损害，而且形状也往往发生改变，心肌的收缩能力减弱，舒张能力也不充分。此时的心脏就像一台破旧的机器在用自己最后的力量运转一样，难以推动正常的血液循环，不能把回流到心脏的血液完全输送到全身各处，因此会产生一系列的症状和体征，比如呼吸困难、心慌气短、胸闷胸痛、喘促憋气、下肢浮肿等。



通

保护好人体的发动机

心



