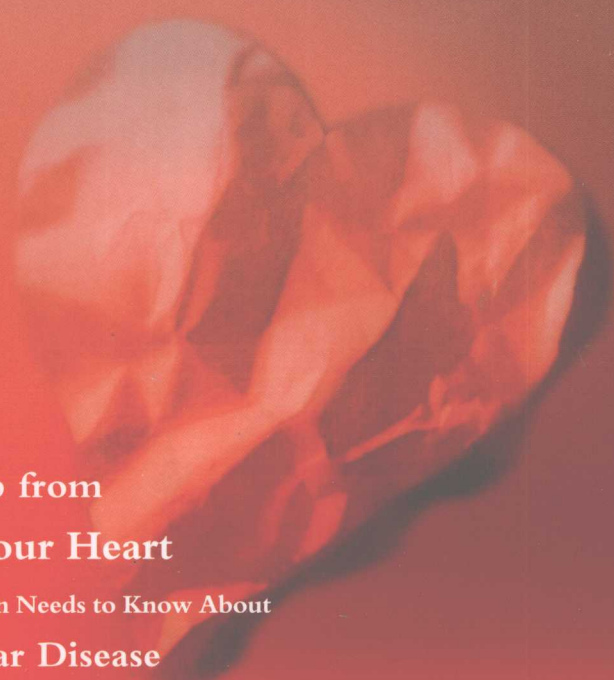


帮助妇女远离心脏病

防治心血管疾病：女性必读

原著 芭芭拉 H. 罗伯兹,MD,FACC

主译 刘坤申



How to Keep from
Breaking Your Heart

What Every Woman Needs to Know About
Cardiovascular Disease

北京大学医学出版社

How to Keep from
Breaking
Your Heart

What Every Woman Needs to Know About
Cardiovascular Disease

帮助妇女远离心脏病

——防治心血管疾病：女性必读

图书在版编目 (CIP) 数据

帮助妇女远离心脏病——防治心血管疾病：女性必读/（ ）
罗伯兹 (Roberts, B. H.) 主编；刘坤申译．—北京：北京
大学医学出版社，2008.1

书名原文：How to Keep from Breaking Your Heart
What Every Woman Needs to Know About Cardiovascu-
lar Disease

ISBN 978-7-81071-963-6

I. 帮… II. ①罗…②刘… III. 女性—心血管病—
防治 IV. R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 202314 号

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01-2006-5597

HOW TO KEEP FROM BREAKING YOUR HEART: What Every Woman
Needs to Know About Cardiovascular Disease by Barbara H. Roberts
ORIGINAL ENGLISH LANGUAGE EDITION PUBLISHED BY

Jones and Bartlett Publishers, Inc.

40 Tall Pine Drive

Sudbury, MA 01776

COPYRIGHT: 2004

ALL RIGHTS RESERVED

Simplified Chinese translation Copyright © 2008 by Peking University Medical
Press. All rights reserved.

帮助妇女远离心脏病——防治心血管疾病：女性必读

主 译：刘坤申

出版发行：北京大学医学出版社（电话：010-82802230）

地 址：(100083) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址：<http://www.pumppress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷：北京东方圣雅印刷有限公司

经 销：新华书店

责任编辑：李小云

责任校对：金彤文

责任印制：张京生

开 本：880mm×1230mm 1/32 印张：6.5 字数：189 千字

版 次：2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷 印数：1-3000 册

书 号：ISBN 978-7-81071-963-6

定 价：20.00 元

版权所有，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

帮助妇女远离心脏病

——防治心血管疾病：女性必读

原著 芭芭拉 H. 罗伯兹, MD, FACC

主译 刘坤申

副主译 郭艺芳 刘超

译者 (依译文顺序排列)

关晶 刘超 籍振国 刘坤申

刘刚 郭艺芳 张海燕 姚丽霞

北京大学医学出版社

序

女性心血管疾病的防治——值得高度重视的重大卫生课题

面对女性心血管病如火如荼发展的燎原之势，女性心血管病防治缺乏善书。2008年中国医师协会心血管内科分会（Chinese College of Cardiovascular Physicians, CCCP）将响应世界心脏联盟（World Heart Federation, WHF）的号召，在我国全面开展关注中国女性心血管健康（Go Red For Woman）的大型健康教育和公益活动。由美国著名女性心脏病专家芭芭拉 H. 罗伯兹所著的《帮助妇女远离心脏病——防治心血管疾病：女性必读》一书将在国内翻译出版，本书的发行对于推进这一活动将会有十分积极的作用。

自1984年以来，美国女性心血管疾病的发病率和死亡率已经超过男性。那些仍然笃信心血管疾病主要是男性疾病的专家们只要认真阅读此书，可能就会猛醒：目前我国60岁以上的女性已经占到老年人口的51.4%（8590万），女性心血管疾病的发病率和死亡率超过男性的事实可能已经发生。这些绝经期后的女性，高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、代谢综合征，尤其是动脉粥样硬化的速度迅速赶超男性。并且，女性心血管病的预后明显差于男性，有着比男性更高的死亡率。而女性冠心病的临床症状可能不典型，就诊偏晚，治疗不及时，接受现代治疗的比率低。并且女性可能误认为自己健康的威胁主要来自肿瘤（如乳腺癌），对心血管病的危险重视不够。另一方面，没有心血管危险因素绝经期的女性是冠心病的低危人群，有些心电图的非特异性改变和不典型的胸闷、胸痛症状，一般不是冠心病，而对这些患者使用多排螺旋CT和冠状动脉造影纯属过度医疗。

冠心病是可防可控的疾病。国际协作心脏研究（Inter-Heart）结果表明，每十个心肌梗死有九个可被易查易控的危险因素所预测。这些危险因素包括：血脂异常、吸烟、糖尿病、高血压、腹型

肥胖、饮食缺乏蔬菜水果、缺少运动、紧张（以上八个为不利因素）和少量饮酒（保护因素）。只要做好戒烟、降血压和控制高胆固醇，每六个心肌梗死中五个可被预防。抑制心血管病与日俱增的趋势，关键在于预防。宣传并实施健康的生活方式，实施群防群治十分重要。单纯治疗犹如“抱薪救火”，只有加强心血管病防治才是“源头治疗”。在医保将要扩展到全民的重要时刻，我要大声疾呼，必须高度重视女性心血管疾病的防治，切实行动起来，实行健康的生活方式，这是有效防治心血管疾病，降低发病率、死亡率、致残率和有限的卫生资源恶性消耗的根本措施。女性健康意识的提高，有益于促进家庭健康与和谐。

美国医生芭芭拉 H. 罗伯兹的这册宣传女性心血管病防治的科普专著，正是一本集知识性、趣味性、实用性和可读性于一体的善本读物。同时，翻译者为著名心血管专家，语言简明精练。读一本好书，可避免重蹈国外已经走过的“数十年弯路”。

北京大学人民医院心脏中心 胡大一

译者谨识

长久以来认为,心血管疾病主要是男性的疾病。自1984年以来,美国每年死于心脏疾病的女性已经超过男性。我国已经进入老龄社会,老年女性总数已经明显超过男性,同时绝经期后老年女性高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、代谢综合征,尤其是动脉粥样硬化的速度迅速赶超男性。因此完全有理由认为,我国女性心血管病发病率和死亡率超过男性的时刻可能已经来临或就要来临。因此,必须高度重视女性心血管疾病的防治。

美国著名女性心脏病专家芭芭拉 H. 罗伯兹编著的这本宣传心血管病防治的科普著作,处处对照男性,深入浅出地阐述了女性心血管疾病的危险因素和防治措施,因而更加突显了男女性心血管疾病防治的共同点和不同点。本书阐述科学事实处处引证流行病学、动物实验和大型临床试验的结果,以循证医学证据为依据,俨然为读者,尤其为女性读者构建了一幅西方现代心血管疾病防治的“鸟瞰图”。

为了更好地指导读者阅读,在本书译本中,主译者将原文需要注释,原文防治措施叙述不足或我们现有更好的防治措施者,在括号内进行注释,并与原文加以区别,如“(注:XXX)”。另外,本书正好与我们编著的《冠心病防治之路》和《心力衰竭防治之路》(北京大学医学出版社出版)交相辉映,后者处处渗透中华文化,以中西医结合防病治病,并以阐述各种难治性心脏病的防治策略见长,为难治性心脏病患者指明了重返健康和活力的光明前景和希望。

现在卫生工作的重点正向农村和社区转移,亟需言简意赅的教材。学习本书可以更好地了解心血管疾病的防治知识,澄清基本概念,使心血管疾病的防治“高屋建瓴,势如破竹”。本书适于所有女性读者、热心心血管疾病防治的男性读者,以及医学生、研究

生、卫生保健医生、基层社区医生和医学相关专业人员学习和参阅。

刘坤申

刘坤申

于河北医科大学第一医院 (2008.1)

刘坤申，男，汉族，出生于河北省石家庄市，毕业于河北医科大学，本科学历，学士学位。从事临床工作多年，曾任住院医师、主治医师、副主任医师等职。现就职于河北医科大学第一医院，从事临床工作。主要从事内科学、儿科学、妇产科学、医学影像学等专业的临床工作。在核心期刊上发表论文多篇，参与编写教材多部。曾获得河北省科技进步奖、河北省优秀中青年科技人员称号等。

刘坤申，男，汉族，出生于河北省石家庄市，毕业于河北医科大学，本科学历，学士学位。从事临床工作多年，曾任住院医师、主治医师、副主任医师等职。现就职于河北医科大学第一医院，从事临床工作。主要从事内科学、儿科学、妇产科学、医学影像学等专业的临床工作。在核心期刊上发表论文多篇，参与编写教材多部。曾获得河北省科技进步奖、河北省优秀中青年科技人员称号等。

刘坤申，男，汉族，出生于河北省石家庄市，毕业于河北医科大学，本科学历，学士学位。从事临床工作多年，曾任住院医师、主治医师、副主任医师等职。现就职于河北医科大学第一医院，从事临床工作。主要从事内科学、儿科学、妇产科学、医学影像学等专业的临床工作。在核心期刊上发表论文多篇，参与编写教材多部。曾获得河北省科技进步奖、河北省优秀中青年科技人员称号等。

刘坤申，男，汉族，出生于河北省石家庄市，毕业于河北医科大学，本科学历，学士学位。从事临床工作多年，曾任住院医师、主治医师、副主任医师等职。现就职于河北医科大学第一医院，从事临床工作。主要从事内科学、儿科学、妇产科学、医学影像学等专业的临床工作。在核心期刊上发表论文多篇，参与编写教材多部。曾获得河北省科技进步奖、河北省优秀中青年科技人员称号等。

致 谢

如果我要向每一位为本书出版做出贡献的人——致谢，那么，本书将变成更为浩瀚的长卷。然而，对几位为本书做出特别贡献的人，我必须致以诚挚的谢意。我的经理人 Jay Poynor 和 Erica Orloff 在本书出版过程中一直给予支持和帮助，并对此书的结构提出了很好的建议。同时，我也很荣幸能与 Jones and Bartlett 出版社的 Christopher Davis 和 Elizabeth Platt 共同工作。所有第一次写书的作者都离不开这些富有天赋、善解人意的编辑们的帮助。我的朋友，作家 Robert Leuci 鼓励我，并给予我开始写作的勇气。

Kathleen Hittner 医生——Miriam 医院的院长和首席执行官，曾设想建立一所专门致力于妇女心血管疾病诊断、治疗和预防的医学中心。在她和 Sandra Coletta 的共同努力下，理想成为了现实，并且她们邀请我出任该中心的内科主任。我在此对她们的重托致以深深的谢意。在 Miriam 医院的妇女心脏中心，我很荣幸能与心脏中心秘书 Bechy Aucoin 和 Patty Shea, RNP 一起工作。他们一心一意献身于我们的患者和神圣的事业；如果没有他们的鼎力相助，我完成任务所经历的困难必将无法估量。同时，我也向 Miriam 医院急救服务部的 Cynthia Clay、Nancy BakerHobin、Elaine Frechette、Evelyn Buonaiuto、RN、Bethany Weindel、RN、Marlene Alawneh、LPN、Lori Ruizzo，及学生志愿者 Andrea Mow 和 Ashley Gilbert 致谢。我还要感谢 Donna Sousa、Mary Ann Jason 和 Linda St. Laurent。在我做开业医生时，他们多年来为我提供帮助。

我更要感谢 Miriam 医院心脏科的同事们，特别是 Kenneth Korr、Paul Gordon 和 Peter Tilkemeier 等医生，在我写作期间，

是他们替我值夜班和周末班，节省了我大量时间和精力。我要感谢 Robert Indeglia、Marianne Legato、Mallory Chien 和 B. Greg Brown 等医生给予我善意的支持和指导。像已故的 Richard Gorlin、Robert Levy、Walter Pritchard 和 Austin Weisberger 等医生一样，Bernar Lown 医生是一位充满感召力的导师和杰出医生的典范。作为一位医生，我所获得的任何技能都要感谢他们睿智的指导和帮助。

在我的朋友中，我要向 Silvia Degliesposti, Nancey Littell, Laurie Reeder, Marlene Cutitar, Joan D'Agostino, Marcia, Bob Gallucci, Judy, Chuck Bitting, Dan Rosenblatt 和 James Pritchard 等医生致敬，是他们在我的写作本书期间邀请我赴家庭盛宴，给予我精神上的支持和鼓励。Tommy Primavera 是一位特殊人士，我为有他这样的朋友倍感荣幸。我也要特别感谢 Meredith Vieira，她为本书所写的前言令人感动。

我对父母 Dorothy 和 Alan Hudson 的恩情永世难以回报。他们培养了我好学博识的品格，并赋予我九个弟弟妹妹。在我们还是孩童时，我的弟弟妹妹就是我无休止的“医生模拟训练”中的第一批“患者”。他们以及他们的家庭以多种方式丰富了我的生活，在此难以言表。我的孩子，Dorie、Archie 和 Meagan Roberts 是我的骄傲和乐趣所在。我的丈夫，Joe Avarista 全身心地支持我的事业，是我的左右手、我的心肝。最后，我要发自内心地感谢我的病人，他们对我的信任使我深感愧疚，他们的鼓舞激励我奋进，他们的爱心使我欢欣鼓舞、力量倍增。

(刘坤申 译)

前言

为什么芭芭拉想让我为她的书写前言？实际上，我对女性与心脏病的关系像大众一样几乎一无所知。刚接触此问题时，我因为无知感到困惑和尴尬。也许，这正是作者让我——一个代表公众的人物写前言的原因。

毕竟我是一个受过良好教育的妇女。作为美国广播公司(ABC)日间脱口秀节目《视野》的共同主持人，我每日与上百万个家庭见面。我一向以自己拥有广博的信息，并能与他人分享知识而骄傲。为什么我竟然不懂得自己的身体，以至于使我和所有人对于人体的了解都禁锢于“黑暗”和愚昧之中，为什么？

不，我不相信这是男权社会合谋的结果。虽然他们过去创造了禁锢女性的“乳罩”，我从未原谅过他们，但是我确实知道，直到最近，当涉及心脏问题时，医学专业人士还是无视男性和女性生理上的差异。还好，现在医生们已经开始探讨妇女与心脏病之间的真实联系，但是，关于女性心脏病的知识仍远为不足。

我并不想恐吓读者，虽然也许客观上我正起着这种作用。而事实上，令人不安的是，现在罹患心血管病死亡的女性人数多于男性。我确信自己不会因为揭示了绝经期后女性具有更高的心肌梗死发病风险而心惊肉跳。但是，您知道医学专业人士关于女性心脏病会说什么吗？现在，我们能够重新掌控我们的身体了，至少在很大程度上要感谢像芭芭拉这样的专业人士。不知道您会如何选择，我是不愿意让自己对于人体的了解永远禁锢于愚昧之中的。

最近，我10岁的女儿Lily被选出来，出演《绿野仙踪》中的

铁皮人。在即将写完这一前言之际，我记起铁皮人讲过的话，当它发自一个小女孩之口时，变得更为凄楚动人。那个铁皮人梦寐以求的便是一颗心，一颗可用拉链锁住的心。最终，他如愿以偿，并且当多萝西告别绿野仙境时，铁皮人对女孩讲“我知道我有了一颗心，因为我感到了心碎”。即使用尽现今世界上所有的“拉链”，我也不能使我的 *Lily* 远离那种“心碎”的感觉。但是，我可以让她了解心脏，了解跳动在她和我们体内的那颗真实的心脏，让她防止“心碎”，远离心脏病。

我仅代表我的“铁皮小妇人”，敦促您接着读下去。

梅瑞狄丝·薇拉 (Meredith Vieira)

(刘坤申 译)

引言

去年的一天下午，我特别繁忙，办公室的电话铃声响了起来。电话是附近医院的一位医生打来的，想推荐一名患者来我这儿就诊。患者是一位 58 岁的妇女，因充血性心力衰竭入院治疗。她的主诊医师建议进行心导管检查，她回复他们，要在征求我的意见后才能决定是否接受心导管检查。因为我曾为她的父亲诊治多年，她想征询我的意见，确定这项检查是否必要。

几天之后，我在办公室见到了她。她的病史使我感到忐忑不安，不能自拔。她讲述，从生完最后一个孩子起，近三十年时间里，她从未看过医生。直至三年前，当她发觉她的视力越来越模糊时，才去看验光师。验光师将她转给眼科医生就诊，这是一位专长眼病的内科医生。医生看过她的眼底之后，说：“您患有糖尿病。”接着转诊给内科医生。在此后三年中，她因糖尿病眼病彻底失明了，肾脏也衰竭了，不得不接受每周三次的血液透析。她患过两次无痛型心肌梗死，并导致了心力衰竭。我知道，如果她的糖尿病能及早诊断和治疗，这些并发症是完全可以预防的，或者至少可以推迟其发生的时间。糖尿病如不控制，10 年后即可发生失明和肾衰竭。正是因为我知道她的病痛是可以预防的，所以更感到心绪烦乱，忐忑不安。

我知道，这些年来不会因医疗保险的问题使患者远离医生。她的丈夫属于一个很有实力的工会，只有美国国会议员们的医疗保险级别会高于他们。所以我想，这位患者很可能曾经与医生有过不愉快的经历，以致让她长时间回避医生。

我急不可耐地问道：“珍妮（不是她的真名），你是不是曾经与

医生有过很不愉快的经历？是否因此你在这么长的时间内不愿意见医生？”她回答道：“不是，我一直感觉很好，从未想过会得病。”

从那时起，我意识到需要写这本书。令人难过的是，大多数人和这位患者的感受和经历一样：只要没有症状，他们就无忧无虑。然而，动脉粥样硬化会引发大多数心血管疾病。它开始于儿童期，直到病程晚期才有症状。在发达国家，糖尿病正成为流行性疾病，是动脉粥样硬化的主要危险因素。你可能患有糖尿病，但发觉时已经为时已晚。你可能胆固醇极高，血压高得吓人，但是绝对没有症状。然而，所有这些危险因素均会导致心血管疾病——女性和男性的第一号杀手。这些危险因素都是可治的，但是，必须尽早诊断出来。

使女性心脏病问题复杂化的因素是，她们常常认为心脏病是“男性疾病”，女性并不像男性那样危险。她们没有意识到，可悲的是她们的医生们有时也不知道，当女性患有心血管疾病时，症状可能不典型。我行医以来，时间不长就发现女性患者被误诊的人数持续增加。其实，这些妇女本来患有心血管疾病，但她们的疾病常被冠以“焦虑”的标签，从一位医生手里转到另一位医生手里。

为什么这种事情持续发生？简言之，她们的医生没有真正认真倾听她们的主诉。然而，真正的答案十分复杂，从对女性心血管疾病的无知到性别偏见，应有尽有。常见的情况是，对于此问题，女性自身和她们的医生一样愚昧无知。男性与女性在各种疾病上都存在差异，这一点医患双方都缺乏了解，这一问题直到现在方显现出来。双方都持同一错误观点，即心血管疾病主要影响男性。事实上，在美国，1984年以来，死于心血管疾病的女性多于男性。

现在，回来再谈一下我的病人。心导管检查显示，她的冠状动脉弥漫性狭窄，心功能极差，既不适于冠状动脉成形术，用球囊扩张打开狭窄的动脉血管；也不适于冠状动脉搭桥手术。圣诞节期

间，回家看望家人时，她得了中风，接着又发生了一次心肌梗死，最后死掉了。从第一次出现症状到最终死亡，一共才三年时间。她的事例我永远不会忘怀。希望读者阅读此书之后，能够避免类似悲剧的发生。

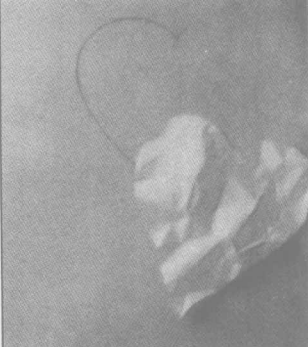
《帮助妇女远离心脏病——防治心血管疾病：女性必读》，这本书旨在教会您如何使自己的心脏保持健康。第一部分主要阐述疾病预防，将讨论心脏病的危险因素是什么，如果你已经有了这些危险因素，你应该如何做。一分预防胜似百分治疗。第二部分将讨论具体的心脏疾患及其诊断方法。如果您已被确认患有心脏病，这部分将会完整地告诉您那些令您心动的、新的治疗方法。这些治疗措施将会延长您的生命，使您活得更健康。第三部分将引用饶有兴味的事实，讲述医学的过去和未来前景，并告诉您如何找到一位值得信赖的医生。

本书凝聚着我成为心脏专科医生 25 年多以来所获得的知识 and 经验，旨在献给女性和关注女性健康的男性。本书将把现代医学目前拥有的、与心脏病作斗争的每件武器（医药学）的知识提供给您，以便与国民第一号杀手（心血管疾病）进行斗争。

（刘坤申 译）

目 录

致 谢	I
前 言	III
引 言	V
第一章 正常的心脏	1
第二章 病起何因：概览	7
第三章 危险因素有哪些，为什么我们应该关注它们？	11
第四章 心中有数：预防心血管疾病尽在掌握之中	39
第五章 “我失去了雌激素，我有一支枪！”：“雌激素”的大论战	53
第六章 深入了解有病的心脏：心脏病探密	65
第七章 心脏病的症状和体征：胸痛之谜	83
第八章 心脏病的诊断检查方法：男女是否有别？	93
第九章 心脏病的药物治疗	107
第十章 心脏病的介入治疗：心导管治疗	125
第十一章 心脏疾病的外科治疗	131
第十二章 医学上的“性别偏差”：是“事实”还是“故事”？	143
第十三章 地平线上的曙光：新的以及正在涌现的治疗方法	153
第十四章 回顾医学史（宝贝，我们已经走过了漫漫长路！）	157
第十五章 在线与离线资源	173
后 记	175
词 汇	177



第一章

正常的心脏

哺乳动物的心脏是自然界所创造的最神奇的“泵”。虽然古埃及人不知道心脏在血液循环中起何作用，但是，他们已意识到了心脏的重要性。他们认为，心脏是人体重要的生命器官；它是在制作木乃伊过程中惟一被保留下来的器官。

为了保持心脏的健康，你需要先了解一些心脏解剖和功能方面的知识。在胎儿发育的前几个星期，心脏就开始形成。它起自一个心管，然后自我折叠，最终形成我们出生时的四腔心结构。居于上面两个接受血液的心腔为右心房和左心房；而位于下面两个泵血的心腔为右心室和左心室（图 1.1）。右心房接受全身的静脉血，静脉血由全身回流过来，已经释放氧气和营养物质给全身的组织 and 细胞。静脉血经由上腔静脉和下腔静脉两条大血管输送回右心房，通过一个叫三尖瓣的单向瓣膜，由右心房流入右心室。右心室收缩时，通过另外一个单向瓣膜即肺动脉瓣，将静脉血泵入肺动脉内。在肺内，肺动脉逐渐分出越来越小的血管支。最细的血管支被称为肺毛细血管。它们负责从肺内很小的空泡（即肺泡）内吸收氧气，同时将血液中的二氧化碳释放入肺泡内。这些富含氧气的血液随即被收集到肺静脉。然后，肺静脉将这些血液输送至左心房。左心房将这些氧合的血液通过二尖瓣送到心脏最主要的泵血心腔——左心室。然后，血液通过主动脉瓣由左心室泵入到主动脉，并经主动脉被输送到全身各处。