

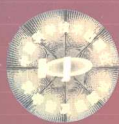
健康 策略

心血管疾病的预防与治疗

主 审 胡大一

主 编 刘梅林

李瑞杰



 科学普及出版社

中国关爱协会支持项目

健康 策略

心血管疾病的预防与治疗

主 审 胡大一

主 编 刘梅林

李瑞杰

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康策略：心血管疾病的预防与治疗/刘梅林，李瑞杰主编. —北京：科学普及出版社，2008. 11

(中国关爱协会支持项目)

ISBN 978-7-110-06942-4

I. 健… II. ①刘…②李… III. 心脏血管疾病-防治 IV. R54

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第137395号

自2006年4月起本社图书封面均贴有防伪标志，未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码：100081

电话：010-62103210 传真：010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京长宁印刷有限公司印刷

*

开本：889毫米×1194毫米 1/32 印张：7 插页：2 字数：260千字

2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

印数：1—4000册 定价：26.00元

ISBN 978-7-110-06942-4/R·721

(凡购买本社的图书，如有缺页、倒页、
脱页者，本社发行部负责调换)



胡大一

男，主任医师、教授、博士生导师，国家和北京市突出贡献专家、享受政府专家津贴，国家重点学科心血管内科负责人。现任国际欧亚科学院院士，北京大学人民医院心血管疾病研究所所长、心脏中心主任，首都医科大学心血管疾病研究所所长。任中华医学会常务理事、中华医学会心血管病学分会候任主任委员，北京医学会心血管病专业委员主任委员，中国生物医学工程学会心律分会前任主任委员，中国医师协会常务理事、中国医师协会心血管内科医师分会会长、中国医师协会循证医学专业委员会前任主任委员，中国老年学会心脑血管疾病专业委员会主任委员，北京市健康协会理事长，美国心脏病学院专科会员、心律学会会员。担任《美国心脏起搏与电生理》杂志(PACE)和《欧洲心脏病》杂志国际编委会委员，《中华心血管病》杂志、《中国医药》导刊、《中国心血管病》研究、《心肺血管病》论坛总编辑，《中华医学》杂志、《中华内科》杂志、《中华全科医师》杂志副总编等职务。任卫生部“卫生科技进社区”项目专家委员会委员、卫生部“知名专家进社区”项目心血管专业委员会主任委员。发表论文近500篇，主编、主译专业书籍40余部。多年来从事临床工作，对疑难、危重心血管疾病的诊治有丰富的经验。



刘梅林

女，医学博士，心血管内科主任医师、教授，博士生导师。现任北京大学第一医院干部保健处处长、老年内科副主任。

1984年毕业于北京医科大学（现北京大学医学部）医学专业。曾在香港葛量洪（Grantham）心脏病专科医院进修并学习心脏病介入治疗技术。获瑞典乌普萨拉大学（Uppsala University）医学博士学位。

多年来从事心血管疾病的临床工作，对心内科常见病及疑难病诊治，尤其是心血管疾病的急重症的诊治具有较丰富的经验。对老年人心血管疾病如冠心病、高血压、血脂异常的诊治有丰富的临床经验。在国内外学术杂志、报刊上发表文章几十篇，参与了多部心血管病专业书籍的撰写。为卫生部科技司卫生科技进社区项目专家委员会成员。

现任中国医师协会心血管内科分会常委、副总干事，中华医学会心血管分会青年委员会副主任委员，中国老年学会心脑血管委员会副主任委员、总干事，中华医学会北京心血管工作委员会委员兼学术秘书。为《中华心血管病》、《中国介入心脏病》、《中华老年心脑血管病》、《中国综合临床》、《中国心血管病》杂志的编委。



李瑞杰

男，北京市垂杨柳医院心脏中心主任，主任医师，教授，硕士研究生导师。中国医师协会心血管内科医师分会常委，中国老年学学会心脑血管病专业委员会常委，中华医学会北京分会心血管病专业委员会委员，卫生部“卫生科技进社区”项目专家委员会委员，卫生部“知名专家进社区”项目心血管专业委员会副主任委员。兼任国内10家专业杂志常务编委、编委等职。

自1986年开始致力于心血管疾病的临床和研究工作，对高血压、冠心病、心力衰竭等疾病有较深入研究，熟练掌握冠心病的各种介入治疗技术，近年来致力于科普宣传教育和慢性心血管疾病的基层防治研究。获北京市“十百千”人才专项资助，并荣获北京市劳动模范、首都劳动奖彰等称号，获省（市）和区级科技进步奖8项。著书10部，主编、主译书40本，国内外专业杂志发表学术论文 70余篇。



编者（按姓氏笔画排序）

冯雪茹	任文林	刘梅颜	刘翠萍
陈亚红	陈夏欢	张宝恩	张 春
李 莉	姜红岩	徐世莹	黄为丰
黄樱硕	彭夫松	薛松维	

心血管疾病是威胁人类健康的头号杀手，全世界每年有超过1900万人因突发心血管事件而死亡。近年来，随着我国经济的发展、人民生活水平的提高、生活方式的改变以及社会竞争压力的不断增加，心血管疾病及相关危险因素，如肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常也呈现明显增长的趋势。

本书以通俗易懂的方式向读者介绍心血管疾病的诊断、防治策略，包括心血管系统生理结构与功能、心血管疾病主要危险因素的防治、冠心病的诊断与治疗、心力衰竭的管理与治疗、心血管疾病的无创检查方法、介入治疗技术、心血管疾病常用药物以及心血管疾病患者合并的心理问题等。

本书适宜作为大众和心血管疾病患者的健康顾问，并可作为健康宣教人员的指导教材和健康课堂用书。

编 者

2008年10月于北京

责任编辑：杨 艳

装帧设计：张苏梅 周晓明

责任校对：凌红霞

责任印制：安利平

1 第一章 阻断心血管事件链

- 1 第一节 心脏——人体的发动机
- 3 第二节 心血管疾病是 “生活方式病”
- 5 第三节 心血管事件链伴随人的一生
- 6 第四节 全面构筑心血管疾病防线

11 第二章 心血管系统及相关疾病

- 11 第一节 心脏结构及功能
- 20 第二节 循环系统

23 第三章 高血压的危害及降压治疗

- 23 第一节 高血压的定义
- 24 第二节 高血压的发病率及易患人群
- 25 第三节 高血压的症状与分级
- 28 第四节 哪些高血压患者需要药物治疗?
- 29 第五节 高血压患者还需注意什么?
- 33 第六节 高血压患者的检查项目
- 34 第七节 常用降压药物

39 第四章 血脂异常——心血管疾病的高危因素

- 39 第一节 血脂和血脂异常的定义
- 40 第二节 血脂异常与冠心病的关系
- 41 第三节 调脂、稳定斑块是治疗冠心病的重要措施
- 42 第四节 血脂异常防治建议
- 44 第五节 血脂异常的防治——非药物治疗
- 45 第六节 血脂异常的防治——药物治疗

50	第七节	血脂异常防治中常见问题解答
57	第五章	糖尿病——冠心病的等危症
57	第一节	糖尿病及其分型
62	第二节	糖尿病并发症
66	第三节	糖尿病的诊断
67	第四节	糖尿病的预防
69	第五节	糖尿病的治疗
79	第六章	正确认识冠心病 科学选择治疗方法
79	第一节	冠状动脉粥样硬化的形成
84	第二节	冠心病的分型
85	第三节	冠心病的临床表现
88	第四节	怀疑患有冠心病时应该怎么办?
89	第五节	冠心病常用的诊断方法
92	第六节	冠心病治疗方法的选择
97	第七节	冠心病治疗中的常见问题
99	第七章	心力衰竭——并非不治之症
99	第一节	心力衰竭的定义
99	第二节	心力衰竭的发生过程
101	第三节	心力衰竭的临床表现
102	第四节	如何识别心力衰竭的“伪装”?
104	第五节	心力衰竭的危害
105	第六节	心力衰竭的诊断

- 106 第七节 心功能分级
- 107 第八节 心力衰竭的预防
- 108 第九节 心力衰竭的药物治疗
- 111 第十节 运动——慢性心力衰竭康复的重要措施

115 第八章 心血管疾病常用的无创检查方法

- 115 第一节 心电图检查
- 119 第二节 运动心电图试验
- 121 第三节 动态心电图
- 125 第四节 动态血压监测
- 127 第五节 超声心动图

131 第九章 心血管疾病的创伤性检查和治疗方法

- 131 第一节 心血管疾病介入性诊疗技术
- 150 第二节 冠状动脉搭桥术

159 第十章 心血管疾病常用治疗药物

- 159 第一节 血管扩张剂
- 165 第二节 β -肾上腺素能受体阻滞剂
- 166 第三节 抗心律失常药
- 168 第四节 洋地黄类正性肌力药物
- 171 第五节 溶解血栓药和抗血栓药
- 174 第六节 调血脂药
- 174 第七节 利尿剂

177 第十一章 心血管病患者的生活方式改变

177 第一节 戒烟

178 第二节 减重

178 第三节 坚持适量有规律地有氧运动

181 第四节 合理膳食

187 第十二章 心血管疾病患者的心理疾患

187 第一节 重新认识健康

188 第二节 心血管疾病合并心理疾患的原因及临床表现

193 第三节 心血管疾病与心理疾患的关系

196 第四节 抑郁或焦虑的识别

200 第五节 抑郁或焦虑的防治

第一章 阻断心血管事件链

在人类跨入21世纪之初，心血管疾病已成为人类死亡的首要原因，已成为全球性的重大公共健康问题。全球每年约1900万人因心血管疾病死亡，约占全球死亡人数的30%以上，其中80%分布在中低等收入国家。预计到2020年死亡人数的这一数字将增加到50%，达2500万人。随着我国经济建设的发展及人民生活水平的提高，随着人口结构的改变及人口老龄化的迅速到来，我国心血管疾病的总发病率和死亡率呈显著上升趋势，已超过许多发达国家。

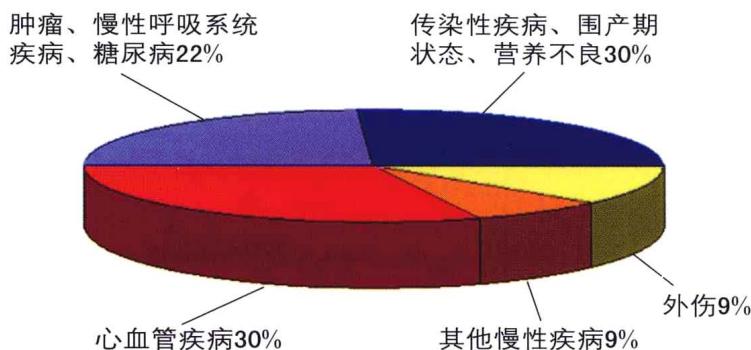


图1-1 全球疾病死亡原因分布

第一节 心脏——人体的发动机

心脏位于人体胸部偏左的位置，体积大小如同自己的拳头，形似一颗倒置的梨。心脏包括一些特殊传导系统、心肌细胞、瓣膜及冠状动静脉。特殊传导系统犹如



电线，负责心脏的兴奋和传导；心肌规律地收缩与舒张把血液推送至全身各个器官；心脏瓣膜犹如阀门，保证血液沿一定方向前行；而冠状动脉血管则相当于发动机的油管，为心脏提供血液和氧，是心脏的能量来源，从而保证心脏的持续跳动。通常情况下，心脏以每分钟60~80次的频率跳动，按平均每分钟75次计算，一天跳动约108000次；每分钟大约排出5600毫升血液，并连续不断输送到全身各处。粗略计算，心脏一昼夜输出的血液总量达8吨之多。心脏的工作量如此巨大，消耗的能量相应也很多，这些能量都通过冠状动脉来供应，因此冠状动脉的畅通与否直接影响心脏的功能。一旦心脏“休息”或“罢工”，就意味着人的生命将终止。因此，冠状动脉是心脏的生命线，它的通畅不仅关系着心脏的功能，更关系着人的生命安危。

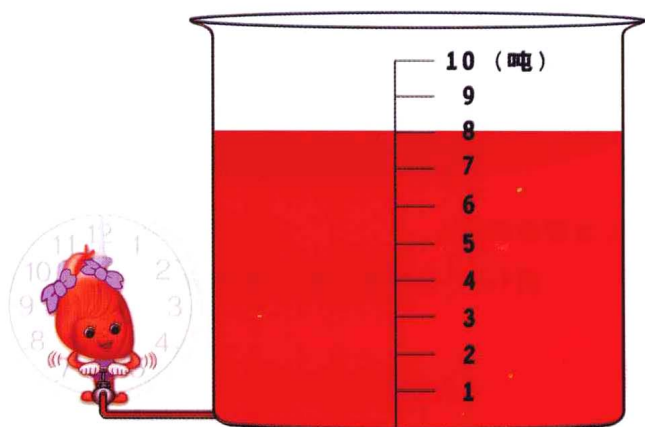
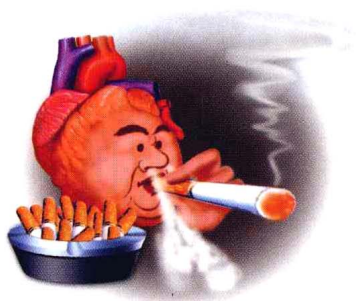


图1-2 心脏做功

第二节 心血管疾病是“生活方式病”

心血管疾病是指由于多种原因（如高血压、糖尿病、血脂异常等）引发的冠状动脉血管病变（如冠状动脉粥样硬化），造成冠状动脉管腔狭窄或闭塞，血流缓慢甚至中断，导致心肌供血不足，最终发生心肌损伤甚至不可逆坏死。心血管疾病的发生是多种危险因素综合作用的结果，在这些危险因素中，有些因素难以改变，例如年龄（男性超过65岁、女性超过55岁）、心血管疾病的家族史等，但大多数因素完全可以通过生活方式改变和药物干预得到控制，如吸烟、肥胖、静息为主的生活方式和高血压、血脂异常、糖尿病等。如果实际生活中上述危险因素数量越多、出现时间越早、程度越重，则心血管疾病的发生越早、未来发生心肌梗死或脑卒中的危险性越大。2004年公布了一项大型国际性临床研究的结果显示，90%的心肌梗死是由9个可测量和控制的危险因素所致，分别是：吸烟、腹型肥胖、静息为主的生活方式、饮食中缺少蔬菜和水果、紧张、血脂异常、糖尿病、高血压以及酗酒。据统计，全世界吸烟者超过12亿人，超重或肥胖者有10亿人之多，静息为主的生活方式已成为亿万人的“生活时尚”。可以说，心血管疾病是一种生活方式病，与不健康生活方式（吸烟、不合理饮食和缺乏运动）产生的多种危险因素（高血压、高血脂、糖尿病等）密切相关。



吸烟



酗酒



肥胖



不合理饮食



长时间用电脑



休息看电视

图1-3 不健康的生活方式