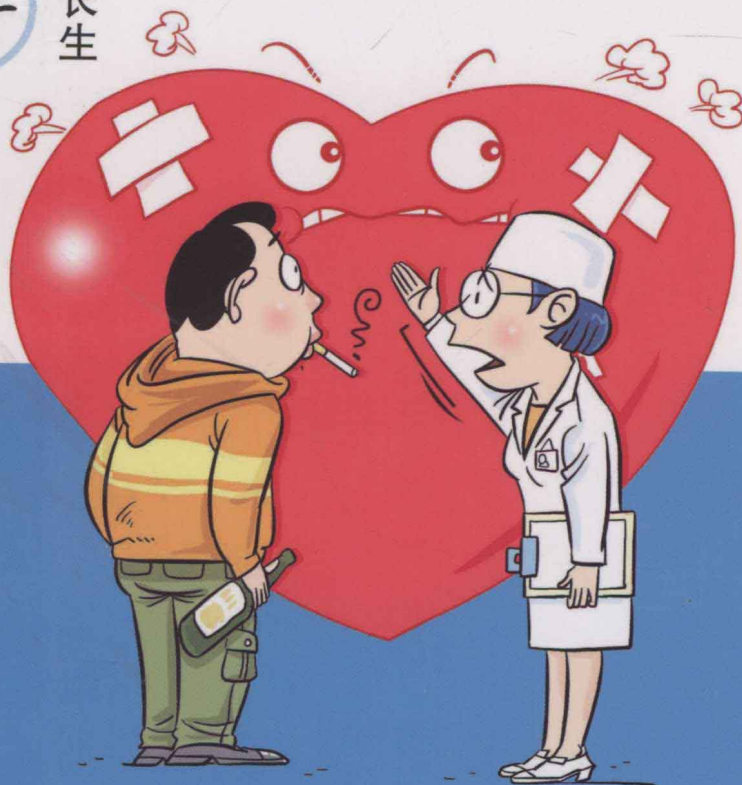


心脑血管病防治篇

健康大百科

主编 马长生

- 北京市人民政府组织
- 10位院士审定、推荐
- 1000位专家参加编写
- 解答生活中6000个健康问题



人民卫生出版社

·健康大百科·

心 脑 血 管 病 防 治 篇

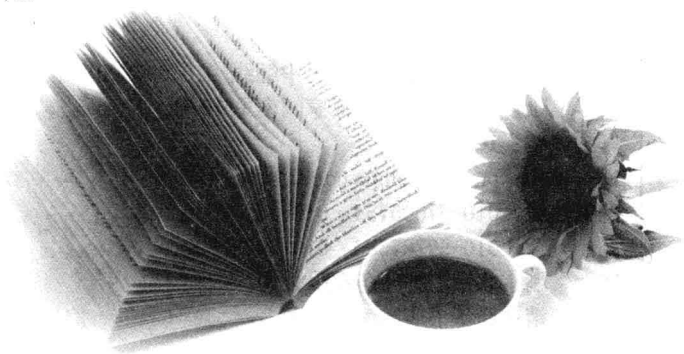
主 编 马长生

副主编 毕 齐 杨艳敏

编 委 (按姓氏笔画排序)

于逢春	王春雪	方 全	宁 曼	吕 强
乔 岩	华 琦	刘小慧	刘新民	汤日波
李小刚	李存江	李继梅	杨新春	吴小凡
张 华	张 通	陈 方	陈韵岱	武 剑
罗太阳	胡 荣	胡文立	党爱民	高天理
高旭光	戚晓昆	康俊萍	彭 斌	董建增
樊东升	黎 旭			

学术秘书 黎 旭



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康大百科.心脑血管病防治篇/马长生主编. —北京:人民卫生出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-117-15245-7

I. ①健… II. ①马… III. ①保健—基本知识②心脏血管疾病—防治③脑血管疾病—防治 IV. ①R161②R54③R743

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第260916号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康大百科 心脑血管病防治篇

主 编: 马长生

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 23

字 数: 330千字

版 次: 2012年1月第1版 2012年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15245-7/R · 15246

定 价: 39.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《健康大百科》

系列丛书编委会

主 任 丁向阳 北京市人民政府

主 编 方来英 北京市卫生局

副主编 赵春惠 北京市卫生局

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 辉 北京妇产医院

马长生 北京安贞医院

王天有 首都儿科研究所

王艳春 北京市卫生局疾病控制处

邓 瑛 北京市疾病预防控制中心

申昆玲 北京儿童医院

孙 正 北京口腔医院

朱华栋 北京协和医院

刘 英 北京市健康促进工作委员会办公室

刘秀荣 北京市疾病预防控制中心

陈 峥 北京老年医院

杨甫德 北京回龙观医院

杨金奎 北京同仁医院

金荣华 北京佑安医院

谢 辉 北京市卫生局疾病控制处

曾晓芃 北京市疾病预防控制中心

科学顾问（按姓氏笔画排序）

- 王陇德 中国工程院院士，第十一届全国人大常委、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长
- 王忠诚 中国工程院院士，北京天坛医院名誉院长、北京神经外科研究所所长，神经外科教授，著名神经外科专家
- 王澍寰 中国工程院院士，北京积水潭医院名誉院长，著名手外科专家
- 庄 辉 中国工程院院士，北京大学医学部教授，博士生导师，现任世界卫生组织西太区消灭脊髓灰质炎证实委员会委员、世界卫生组织西太区乙型肝炎专家工作组成员、世界肝炎联盟公共卫生学专家、中华预防医学会副会长
- 陈君石 中国工程院院士，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、营养与食品安全专家
- 张金哲 中国工程院院士，中国小儿外科创始人之一
- 胡亚美 中国工程院院士，著名儿科专家
- 翁心植 中国工程院院士，北京朝阳医院名誉院长、北京呼吸疾病研究所所长、教授，内科学专家，在普通内科、寄生虫病、心血管病和呼吸系统病诸领域均有创造性贡献
- 高润霖 中国工程院院士，中国医师协会副会长，中华医学会心血管病学分会前任主任委员，中国医学科学院阜外心血管病医院学术委员会主任，心内科首席专家
- 程书钧 中国工程院院士，中国医学科学院肿瘤医院肿瘤病因学专家

总 序



“普及健康知识，参与健康行动，提供健康保障，延长健康寿命”是北京市健康促进工作中要遵守的原则。北京市人民政府于2009年5月发布了《健康北京人——全民健康促进十年行动规划（2009—2018）》。为全面满足首都市民对健康科普知识的迫切需求，并充分发挥医疗卫生系统健康科普传播主渠道的作用，北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局组织在京医疗、卫生领域的优势专家资源编写了这套《健康大百科》系列科普丛书。

本套丛书以满足市民日常的健康需求为基本原则，从关注人的生命全周期出发，内容涉及人生不同阶段正常或疾病状态下的健康指导，帮助首都市民获得科学的健康知识和技能，满足市民全方位的健康需要。全套丛书共有10本，分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》，是一套适合于市民家庭使用的健康指导工具书。

为了使本套丛书能切实发挥其应有的作用，本书策划、编辑历时一年时间，期间，北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局通过组织专家研讨会、开展网络调查、收集市民电话咨询的热点问题等多种途径，广泛征集广大市民对健康问题的意见，就丛书内容和表现形式广泛征求专家、学者等各界人士对本书的意见和建议。全书以答疑解惑的形式解答了不同生命周期常见的、重点的市民健康

问题，在组织、编辑上力求集科学性、实用性和可读性于一体。居民家庭可成套选择，也可根据家庭成员的不同情况选择其中的一册或多册。我相信这套凝聚首都众多医学专家智慧的健康科普丛书一定能够帮助首都市民获得科学的健康知识和技能，实现“少得病、晚得病、不得病”的健康幸福生活。

本书在编写过程中得到了众多医学专家的大力支持，他们在百忙之中以“医者仁心”的态度精益求精地完成了编写及审校工作；特别说明的是，本书还得到了王陇德、王忠诚等10位院士的悉心指导和题词推介，在此一并表示感谢。市民朋友们，这套丛书的出版是《健康北京人——全民健康促进十年行动规划（2009—2018）》的重要行动，它一定会成为市民家庭生活中必不可少的健康指导工具书。衷心希望大家在阅读过程中提出宝贵意见和建议。

丁向陽

2011年11月

序 言



进入新世纪以来，随着经济的发展以及人民生活方式的改变，我国疾病谱发生了巨大的变化。由于不健康的社会环境和不健康的生活方式以及人口老龄化，心脑血管疾病发病率快速增长，在人们意识到其危害的严重性之前，已悄然成为我国城乡居民的首要死因。心脑血管疾病的快速流行以及给社会带来的巨大负担已引起政府及卫生行政部门高度重视，并推出“健康中国2020”规划。同时，心脑血管疾病是可防可控的疾病，十个心肌梗死，九个可预测，六个心肌梗死，五人可预防。尽管公众对于健康的期望值很高，但对心脑血管疾病的危害了解不足，对于如何科学防病、治病认识还远远不够，对“健康的生活方式”这一概念存在诸多模糊认识和混杂信息。

《健康大百科 心脑血管病防治篇》由著名心脏病学家马长生教授组织一批心脑血管疾病专家和活跃在临床一线的中青年医师编写而成，分为爱心篇和护脑篇两个部分，用通俗的语言阐述了心脑血管系统的解剖结构及功能，常见病多发病的临床表现、检测手段及防治方法，内容针对性强，深入浅出，文字流畅，适合广大患者阅读及传诵。所有问题均以患者的视角提出，力求反映广大患者的需求，根据专业知识及最新研究发现给予相应解释。更为重要的是，倡导健康文明的生活方式，戒烟、限酒、减盐和坚持适度运动，对患者的日常饮食及身体活动进行了合理的建议与科学指导，是一本不可多得的医学科普读物。

全书内容丰富，语言简练，实用性强。老百姓对心脑血管疾病防治方面的种种疑问在书中都能找到答案。对于人民群众如何护心健脑，健康的生活有重要指导意义，故乐为作序，推荐大家阅读。

中华医学会心血管病分会主任委员

北京大学心血管内科学系主任

胡大一

2011年11月

前言



进入21世纪以来，随着经济社会的发展，人们生活方式发生了巨大变化，缺乏运动、营养过剩、吸烟等不健康生活方式的流行日渐严重；加上人口老龄化等因素，心脑血管疾病的流行正逐渐成为我国社会发展的巨大负担，目前我国冠心病与脑卒中等疾病的发病率和致死率尚未得到有效控制，心脑血管疾病业已成为城乡居民的第一死因。而公众对心脑血管疾病的危险因素了解甚少，比如我国高血压患病率高达18.8%，仅三成患者知道自己患了高血压，服药率和血压达标率则更低；我国高胆固醇血症患病率为9.0%；成人糖尿病患病率高达9.7%；成年男性吸烟率高达67%；儿童及成人肥胖患者增长速度已超过美国；经常运动的人口比例仍非常低……同时对科学的预防和诊疗心脑血管疾病的认识不足，因此加强心脑血管疾病的预防宣传及教育十分必要。

《健康大百科 心脑血管病防治篇》旨在引导公众正确认识心脑血管疾病，倡导健康生活方式，以做到科学防病、治病。系由一批心脑血管疾病领域的专家和活跃在临床一线的中青年医师共同编写完成。内容分为爱心篇和护脑篇两部分，爱心篇主要包括心脏形态和作用、高血压、血脂异常、冠心病、心律失常、心力衰竭、结构心脏病等常见心血管疾病的预防、诊断、治疗、日常生活中应该注意的问题及健康生活方式等；护脑篇主要包括脑血管病的基本概念、基本常识、常用检查、诊断、治疗、预防及护理等方面的知识。全书多从患者视角提出问题，解答问题，内容设计针对性强，

力求内容丰富，语言简洁，通俗易懂，深入浅出。本书面向大众，适合心脑血管病患者及家属阅读，相关专业医务工作者在向病人进行健康宣教、回答咨询等时亦可作为参考。

本书得到了中华医学会心血管病分会主任委员、北京大学心血管内科学系主任胡大一教授的大力支持，并在百忙之中为本书作序，在此表示衷心的感谢。由于时间仓促，限于编者水平，难免存在不足与错误，敬请广大读者批评指正。

马长生
2011年11月

目 录



第一章 爱心篇

第一节 心脏的形态和作用	2
1. 人体心脏是一个什么样的器官	2
2. 正常人的心脏有多大呢, 是什么样的形状	3
3. 正常人的心脏在人体的什么位置, 毗邻哪些器官	3
4. 正常人心脏中的血液如何井然有序地流进流出	3
5. 正常人心脏是如何跳动的呢	4
6. 心脏自身靠什么来供血	4
7. 心脏如何工作和休息	5
8. 听诊心脏跳动就可诊断有无心脏病吗	5
9. 什么是器质性心脏病	6
10. 如何判断心脏的结构是否发生异常	6
11. 心脏瓣膜病是指什么, 对心脏的功能会产生什么影响	7
第二节 高血压	8
12. 血压是怎么形成的	8
13. 血压多少算正常, 老年人血压高点正常吗	9
14. 我为什么会得高血压	9
15. 父母亲有高血压, 就一定会遗传给我吗	10
16. 为什么说中国是高血压大国	10
17. 高血压就是血压高点, 不是病, 更不会死人	11
18. 自己如何正确测量血压	12
19. 为什么医生要让我戴“血压盒子”监测24小时血压	12

20. 所有的人都可以使用同样的血压计测血压吗·····	13
21. 为什么我的血压左臂和右臂不一样·····	13
22. 为什么说高血压是中风的罪魁祸首·····	14
23. 为什么天气越冷血压越高呢·····	14
24. 吃盐多了会得高血压病吗·····	15
25. 打呼噜也会血压高吗·····	15
26. 血压虽高但不头晕、头痛，为什么还要降压治疗·····	16
27. 长期高血压会有什么后果·····	17
28. 怎样早期发现高血压病·····	17
29. 高压、低压差值大是不是病·····	18
30. 为什么我一看见医生血压就高·····	18
31. 高血压患者该去医院化验检查些什么·····	19
32. 正常血压也会波动吗·····	20
33. 为什么医生说血压曲线不正常也会有危害·····	20
34. 高血压病人的血压降到多少最好·····	20
35. 什么样的降压药才算十全十美·····	21
36. 生气时血压高，平时不高，我是高血压吗·····	22
37. 高血压患者应该间隔多久到医院随诊·····	22
38. 血压控制到正常，就可以高枕无忧了吗·····	23
39. 高血压病可以根治吗·····	24
40. 喝酒能降压吗·····	24
41. 高血压病患者选择哪种运动方式更好·····	25
42. 血压正常了，降压药可以停吗·····	26

43. 老年人的血压为什么忽高忽低难控制·····	26
44. 我总是高压很高，低压又太低，还能吃降压药吗·····	27
45. 支气管哮喘的高血压病人该如何选择降压药·····	28
46. 肾功能不好的高血压病患者如何选择降压药·····	28
47. 什么是高血压急症·····	28
48. 高血压急症时该如何急救呢·····	29
49. 中药降压就没有副作用吗·····	29
50. 常用降压药都有哪几类·····	30
51. 什么是新型降压复方制剂·····	31
52. 为什么我吃了降压药出现腿肿、脚肿·····	32
53. 为什么我吃完降压药咳嗽不止·····	33
54. 为什么我的血压总是降不下来·····	33
55. 服降压药会影响性生活吗·····	34
56. 我一直有高血压，能要孩子吗，降压药还能吃吗·····	34
57. 什么是妊娠高血压·····	35
58. 我被诊断为妊娠高血压，该怎么办·····	36
59. 妊娠高血压患者产后注意事项有哪些·····	36
60. 得过妊娠高血压，以后也容易患高血压吗·····	37
第三节 血脂异常 ·····	38
61. 血脂就是血里的脂肪吗·····	38
62. 血里面的脂肪是怎么来的·····	38
63. 去医院抽血查血脂前要注意什么·····	39
64. 血黏度高就是高血脂吗·····	39

65. 所有的胆固醇都是“坏”的吗·····	40
66. 乳糜血是怎么回事，为什么我的血抽出来是白色的·····	40
67. 你会看你的血脂化验单吗·····	41
68. 血脂“正常”就可以高枕无忧吗·····	41
69. 血脂异常会遗传给孩子吗·····	42
70. 我都完全吃素了，怎么还会高血脂·····	42
71. 饮酒对高脂血症有什么影响·····	43
72. “黄色瘤”是什么·····	44
73. 胖人的血脂都高吗·····	44
74. 高脂血症会肚子疼吗·····	44
75. 有脂肪肝就会有高血脂吗·····	45
76. 有脂肪肝还能用他汀类药降脂吗·····	45
77. 高脂血症不痛不痒的，没症状也要终身服药吗·····	46
78. 高血脂的非药物治疗方法有哪些·····	47
79. 调脂药都有哪些，为什么医生总爱选用他汀类药给我·····	48
80. 可以同时服用多种降脂药吗·····	48
81. 服用降脂药物应注意什么·····	49
82. 中药有降血脂作用吗·····	50
83. “深海鱼油”效果怎么样，如何选购·····	50
84. 体检查出了血脂增高，需要立即开始服药吗·····	51
85. 降脂药都有什么副作用·····	51
86. 血脂是不是降得越低越好·····	52
87. 查出了高脂血症，戒烟限酒有多大好处·····	53

第四节 冠心病	54
88. 什么叫冠心病	54
89. 冠心病是怎样发生的	55
90. 什么是动脉粥样硬化斑块	55
91. 除了动脉硬化, 其他原因可引起冠心病吗	55
92. 哪些人易患冠心病	56
93. 为什么糖尿病患者容易得冠心病	57
94. 血糖偏高但没有达到诊断糖尿病的标准需要治疗吗	57
95. 冠心病患者如何控制血糖	58
96. 为什么吸烟容易导致冠心病	58
97. 被动吸烟也易患冠心病吗	59
98. 如何有效地戒烟	60
99. 冠心病发病与年龄有何关系	60
100. 为什么说血压升高是冠心病发病的独立危险因素	60
101. 冠心病患者如何控制血压	61
102. 为什么血脂异常是冠心病的危险因素	62
103. 冠心病患者如何控制血脂	62
104. 冠心病病人能饮酒吗	63
105. 防治冠心病的合理膳食原则有哪些	63
106. 什么是“超重”和“肥胖”	64
107. 肥胖与冠心病有何关系	64
108. 怎样科学地控制体重	65
109. 冠心病会遗传吗	65

110. 冠心病的患病率与性别有关吗	66
111. 冠心病能预防吗	66
112. 预防冠心病应从何时开始	66
113. 何为冠心病的一级预防, 一级预防的内容有哪些	67
114. 何为冠心病的二级预防, 二级预防的内容有哪些	67
115. 冠心病分几类	68
116. 冠心病有什么危害	69
117. 心绞痛的发生原理是什么	69
118. 什么叫冠状动脉痉挛, 引起冠状动脉痉挛的机制是什么	70
119. 什么是无症状心肌缺血, 需要治疗吗	70
120. 什么叫急性冠脉综合征, 如何分类	71
121. 什么是心绞痛	71
122. 您知道典型心绞痛的五大特点吗	71
123. 胸痛就一定是心绞痛吗	72
124. 心绞痛一定“痛”吗	72
125. 肋间神经痛、肋软骨炎和心绞痛有什么区别	73
126. 心肌桥可以引起心绞痛吗	73
127. 您知道怎样辨别心绞痛的严重程度吗	73
128. 心绞痛患者的病情发展都一样吗	74
129. 什么是稳定劳力性心绞痛	74
130. 什么是X综合征	74
131. 什么是不稳定心绞痛	74
132. 为什么要对不稳定心绞痛患者进行危险分层	75