

中国血管健康行科普系列丛书
“首都十大疾病科技成果推广项目”科普系列丛书

血管性疾病预防 知识问答

主编 王宏宇



北京大学医学出版社

中国血管健康行动计划系列丛书
“预防—诊断—治疗—康复”系列“预防”科普知识丛书

血管性疾病预防 知识问答

主编 高润宁



北京大学医学出版社

中国血管健康行科普系列丛书

“首都十大疾病科技成果推广项目” 科普系列丛书

血管性疾病预防 知识问答

主 编 王宏宇

北京大学医学出版社

XUEGUANXING JIBING YUFANG ZHISHI WENDA

图书在版编目 (CIP) 数据

血管性疾病预防知识问答/王宏宇主编. —北京: 北京大学医学出版社, 2012. 1

(中国血管健康行科普系列丛书 “首都十大疾病科技成果推广项目” 科普系列丛书)

ISBN 978-7-5659-0292-5

I. ①血… II. ①王… III. ①血管疾病-预防 (卫生)-问题解答 IV. ①R543. 01-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 222744 号

血管性疾病预防知识问答

主 编: 王宏宇

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 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: 北京瑞达方舟印务有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 张彩虹 赵欣 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 4 字数: 66 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0292-5

定 价: 13.50 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)

本书由

北京大学医学科学出版基金

资助出版

主 编

王宏宇 (北京大学首钢医院血管医学中心)

编 委 (按姓名汉语拼音排列)

艾永珍	董小青	付晓葆	何 山
蒋 蕾	李 静	李丽红	刘 琦
刘金波	刘晓慧	柳子静	马 燃
马云改	商广芸	史鸿燕	王 敏
王 琦	王静红	王梅懿	解晓辉
于晓岚	张 晶	张秋双	张新利
赵 娜	赵红薇		

推动血管疾病防治工作
提高全民整体健康水平

陈竺

二〇〇八年六月二十七日

2008年6月，卫生部部长陈竺为“血管病变早期检测技术推广”项目题词：“推动血管疾病防治工作，提高全民整体健康水平。”



前言

在我国，平均每 10.5 秒就有 1 人死于心脑血管疾病。目前我国约有 2 亿人患高血压，2 亿人患高血脂，1 亿人既有高血压又有高血脂，近 1 亿人患有糖尿病，1.5 亿人处于糖尿病前期，2 亿人超重，7000 万人肥胖，75% 的成年男性吸烟。这些均为心脑血管疾病的高危人群。

心脑血管疾病最可怕的不是死亡率高，而是难以察觉。“有一半的死亡是完全可以预防的，”世界卫生组织前总干事中岛宏博士曾经说过，“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”大部分人知道 20 岁之后就要保养皮肤，却不知道他们的血管、心脏同样需要呵护。血管病变早期没有明显的症状，往往被人们认为是疲劳而忽视，从而错过了治疗的最佳时期。当症状严重时，已经很难治愈。要想有效地预防心脑血管疾病，就要对自己的健康情况做到心中有数。近十余年，血管病变早期检测的理论以及临床应用技术有了突破性进展。2004



年6月我国卫生部批准由王宏宇教授负责推广血管病变早期检测技术；2010年4月，北京大学首钢医院成立了国内首家血管医学中心，并建立起完善的血管病变早期检测流程，通过血管早期病变检测技术的应用，能够简单、快速、无创性地对早期血管病变进行识别，在临床前期就可发现亚临床的血管病变，为受检者提供全身血管性疾病的风险评估，以便早期预防，早期逆转，降低心脑血管疾病的发病率、致残率和致死率，提高全民的整体健康水平。运动、饮食和生活方式调整是维护血管健康的重要措施，但长期以来未引起足够的重视，主要是由于临床上尚无客观评价上述预防措施对血管早期病变的逆转效果的方法，血管医学的发展为血管性疾病的早期预防带来新的希望。

中国血管健康行科普系列丛书及“首都十大疾病科技成果推广项目”科普系列丛书的出版将有助于大众认识血管性疾病，了解血管性疾病的检测、预防、治疗及康复的内容，及早关注血管，关注健康。本分册重点介绍通过改善生活方式预防血管性疾病，即血管性疾病的一级预防。

编者





目 录

1. 什么是血管性疾病? 1
2. 原发性血管性疾病分为哪几类? 1
3. 哪些疾病属于血管性疾病? 2
4. 血管性疾病的危害有哪些? 2
5. 血管急症有哪些? 3
6. 人体必需的营养素对血管有益吗? 4
7. 如何通过合理膳食维护血管健康? 6
8. 健康人每天吃多少油才合适? 油吃多了
对血管有哪些危害? 7
9. 为什么要吃食盐? 食盐过量对血管有何
损害? 8
10. 为什么要预防动脉硬化? 8
11. 预防动脉硬化的饮食措施是什么? 9
12. 预防动脉硬化是否不能摄入胆固醇?
..... 11
13. 酒能活血化淤, 多饮酒是不是可以预防
动脉硬化? 饮酒量以多少为宜? 12
14. 眼皮上也会出现动脉硬化信号吗? ... 13
15. 戒烟对血管健康重要吗? 14



16. 规律运动有什么血管保护作用? 14
17. 控制体重对血管有什么重要性? 15
18. 如何预防心脑血管疾病? 15
19. 如何通过减少食盐摄入量保护血管?
..... 16
20. 世界卫生组织推荐的心血管疾病预防性
 食谱的原则是什么? 16
21. 为什么要关注女性心血管健康? 17
22. 为什么维护血管健康要从儿童抓起?
..... 18
23. 预防心血管疾病为什么要增加膳食纤维
 的摄入? 19
24. 鱼油对预防心脑血管疾病有什么作用?
..... 20
25. 什么是冠状动脉粥样硬化性心脏病?
..... 20
26. 为什么要预防冠心病? 20
27. 什么是冠心病的三级预防? 21
28. 冠心病的一级预防包括什么? 21
29. 预防冠心病为什么要注重易患危险因素?
..... 22
30. 预防冠心病需要改善哪些生活方式?
..... 23
31. 饮食习惯与冠心病有什么关系? 24



32. 预防冠心病的饮食原则是什么? 24
33. 气候变化对冠心病有什么影响? 25
34. 肥胖与冠心病有哪些关系? 26
35. 冠心病患者外出旅游应注意什么? ... 27
36. 如何早期发现冠心病? 27
37. 运动对冠心病患者的利弊有哪些? ... 29
38. 冠心病患者如何通过科学睡眠来预防
发病? 30
39. 如何预防心绞痛? 31
40. 心肌梗死患者洗澡时应注意什么? ... 32
41. 气候变化时心肌梗死患者应注意什么?
..... 33
42. 打鼾也能造成血压升高而引起血管性
疾病吗? 34
43. 高血压的一级预防包括哪些内容? ... 34
44. 各型高血压应注意预防什么? 35
45. 预防高血压的措施有哪些? 36
46. 老年人应该如何预防高血压? 37
47. 预防高血压的饮食要点有哪些? 39
48. 预防高血压怎样做到合理膳食? 39
49. 预防高血压为什么要进食含钾丰富的
食品? 40
50. 哪些含钾丰富的食物对血压和血管有益?
..... 41



51. 多吃鱼对预防高血压有哪些作用? ... 41
52. 怎样运动对预防高血压有益? 42
53. 盐与高血压有什么关系? 43
54. 高血压患者冬季应如何保护血管? ... 44
55. 高血压患者夏季应如何保护血管? ... 45
56. 减肥对高血压患者有哪些好处? 47
57. 吸烟为什么会引起血压升高? 48
58. 高血压患者为什么要控制情绪? 49
59. 压力对人有哪些影响? 压力与血管性
疾病有什么关系? 50
60. 高血压患者长期服降压药会不会产生
耐药性? 51
61. 没有自觉症状的高血压患者是否需要
服药? 52
62. 是不是服用降压药后就可以不监测
血压了? 52
63. 为什么早晨服用长效降压药对血管
有益? 53
64. 新上市的降压药是否降压效果更快、
更好、保护血管的作用更强? 54
65. 是不是服用一种降压药就能降血压?
..... 55
66. 漏服了降压药应该怎么办? 55
67. 为什么降压药要按时服用? 56





68. 间断服药有哪些不良后果? 57
69. 缓释降压药片可以掰开服用吗? 57
70. 什么是高血压危象? 57
71. 为什么要重视高血压危象? 58
72. 如何预防高血压危象? 58
73. 脉压大对血管有哪些危害? 59
74. 中青年人血压偏高应如何维护血管健康?
..... 59
75. 为什么要通过预防高脂血症保护血管?
..... 60
76. 高脂血症与生活习惯有什么关系? ... 61
77. 血脂高一点儿是不是可以不重视? ... 61
78. 如何预防血脂升高? 62
79. 发现血脂高是不是要立即用药物治疗?
..... 63
80. 高脂血症的防治原则是什么? 63
81. 他汀类药物保护血管的机制是什么?
..... 64
82. 在日常生活中, 如何自行控制血脂过高?
..... 65
83. 高脂血症患者应如何选择食用油? 67
84. 高胆固醇血症患者的膳食要点有哪些?
..... 68
85. 高三酰甘油血症患者的膳食要点有



- 哪些? 68
86. 血脂异常者夏天应注意什么? 70
87. 预防高血脂应选择何种运动? 71
88. 可以协助安全降血脂的食物有哪些?
..... 72
89. 老年高脂血症患者应如何降血脂? ... 73
90. 血脂检测结果正常是不是就无须治疗
了? 75
91. 是否没有不适症状就表示血脂不高?
..... 76
92. 瘦人会得高脂血症吗? 76
93. 血脂水平降得越低越好吗? 77
94. 应多久检测一次血脂水平? 77
95. 何种饮食习惯可降低发生脑血管疾病
的风险? 77
96. 什么是血管炎? 79
97. 如何预防血管炎? 79
98. 哪些食物对血管炎患者有利? 79
99. 什么是大动脉炎? 81
100. 大动脉炎的一级预防有哪些措施?
..... 81
101. 什么是雷诺病? 82
102. 如何预防雷诺病? 82
103. 什么是血管损伤? 82





104. 血管损伤的原因是什么? 83
105. 痴呆是由什么原因引起的? 83
106. 什么是血管性痴呆? 84
107. 血管性痴呆能治愈吗? 84
108. 血管性痴呆的预防措施有哪些? 85
109. 什么是动脉栓塞? 87
110. 如何预防动脉栓塞? 88
111. 老年急性动脉栓塞应该如何预防?
..... 88
112. 长期服用阿司匹林能预防血管栓塞
吗? 何时服用最好? 89
113. 冬季为什么要谨防肢体动脉栓塞?
..... 90
114. 冬季如何预防动脉栓塞? 90
115. 什么是动脉硬化闭塞症? 91
116. 动脉硬化闭塞症的预防重点是什么?
..... 92
117. Buerger 运动方法是怎样进行的? ... 94
118. 下肢动脉硬化闭塞症患者饮食应注意
什么? 94
119. 如何预防老年动脉硬化闭塞症? 95
120. 什么是血栓闭塞性脉管炎? 96
121. 如何预防血栓闭塞性脉管炎? 96
122. 什么是红斑性肢痛病? 97



123. 红斑性肢痛病患者应注意什么？	97
124. 什么是白塞病？	98
125. 如何预防白塞病？	98
126. 什么是变应性血管炎？	99
127. 如何预防变应性血管炎？	99
128. 什么是结节性多动脉炎？	100
129. 如何预防结节性多动脉炎？	100
130. 血管迷走性晕厥者发生前驱症状时 应如何应对？	100
131. 发现血糖高是不是要立即用药物治疗 以保护血管？	101
132. 什么是无症状外周动脉狭窄？	101
133. 应如何预防无症状外周动脉狭窄？	102
134. 什么是运动性猝死？	102
135. 运动性猝死的原因有哪些？	103
136. 如何预防运动性猝死？	103
137. 什么是血管性疾病患者的靶心率？	104
138. 如何测量靶心率？	104
139. 运动量越大对血管越好吗？	105