

健康教育读本

战胜心脑血管病

从预防开始

主编 林思夏 宫相令 李 琰



中国海洋大学出版社

ZHANSHENG XINNAOXUEGUANBING CONG YUFANG KAISHI

战胜心脑血管病从预防开始

主 编 林思夏 宫相令 李 琰

中国海洋大学出版社

• 青 岛 •

图书在版编目(CIP)数据

战胜心脑血管病从预防开始/林思夏,宫相令,李琰主编. —青岛:中国海洋大学出版社,2006.12

ISBN 7-81067-685-7

I. 战… II. ①林…②宫…③李… III. ①心脏血管疾病—防治②脑血管疾病—防治 IV. ①R54②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140685 号

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛市鱼山路 5 号

邮政编码 266003

网 址 <http://www2.ouc.edu.cn/cbs>

电子信箱 book@ouc.edu.cn

订购电话 0532-82032573 82032644(传真)

责任编辑 光明

电 话 0532-86784418

印 制 日照报业印刷有限公司

版 次 2006 年 12 月第 1 版

印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷

成品尺寸 140 mm×203 mm

印 张 11.25

印 数 1~5 000

字 数 300 千字

定 价 30.00 元

编委会

顾问 宋文宣

主任 刘金刚

副主任 赵增顺

主编 林思夏 宫相令 李 琰

副主编 柳忠旭 王永先 印 璠

宋爱莉 段 超 陆舍予

编 委 (以姓氏笔画为序)

马丽丽 王风皋 王红玉 王志强 王美玲

王 蕾 田红岩 曲俊杰 朱崇艾 任文睦

刘新红 江志成 苏俊义 李金声 李雪丹

李雪莲 陈 青 徐 伟 徐郁芳 郭阿芳

曹鹏利 崔桂淑 盛 军 董琳琳 程 岩

唐子龙 蔡学民

专家简介

宋文宣,青岛市市立医院心内科主任医师、教授,硕士研究生导师。1969年毕业于北京医学院医疗系,1981年毕业于青岛医学院心内科研究生班,获硕士学位。历任青岛市市立医院心内科主任、急诊科副主任、大内科主任,内科教研主任、干部保健科主任。历年来发表学术论文40余篇。主编了《实用内科药物治疗学》、《实用心血管病药物治疗学》、《心血管病合理用药》、《冠心病的诊断与治疗》(人民卫生出版社)、《内科疾病的诊断与治疗》(人民军医出版社)以及《临床用药》、《现代急性心肌梗死诊断治疗进展》等7部著作;副主编著作4部,出版科普书籍有《战胜高血压》、《让您拥有一颗健康的肝脏》(人民卫生出版社),主审专著5部,为《时尚·健康》系列丛书顾问、《专家与社区百姓谈医论药》系列丛书(人民卫生出版社)主审。获青岛市科技进步奖2项。

曾先后任中华医学会心血管病专业委员会青岛市分会副主任委员、中华医学会老年病专业委员会青岛市分会顾问。现任青岛市公安局法医顾问、青岛市120顾问、青岛市高血压防治指导委员会主任委员等。

曾先后荣获“青岛市专业技术拔尖人才”、“青岛优秀临床医学专家”、“全省优秀保健专家”和“青岛市立医院突出贡献专家”等荣誉称号。

作者单位

刘金刚	青岛市崂山区卫生局
赵增顺	青岛市崂山区红十字会、区卫生局
林思夏	青岛市崂山区疾病预防控制中心
宫相令	青岛市崂山区疾病预防控制中心
李 琰	青岛市崂山区疾病预防控制中心
柳忠旭	青岛市崂山区卫生局
王永先	青岛市崂山区疾病预防控制中心
印 璠	青岛市崂山区疾病预防控制中心
宋爱莉	青岛市崂山区疾病预防控制中心
段 超	青岛市崂山区疾病预防控制中心
陆舍予	青岛市崂山区疾病预防控制中心
马丽丽	青岛市崂山区疾病预防控制中心
王风皋	青岛市崂山区北宅卫生院
王红玉	青岛市崂山区中韩卫生院
王志强	青岛市崂山区疾病预防控制中心
王美玲	青岛市崂山区沙子口卫生院
王 蕾	青岛市崂山区疾病预防控制中心
田红岩	青岛市崂山区疾病预防控制中心
曲俊杰	青岛市崂山区沙子口卫生院
朱崇艾	青岛市崂山区沙子口卫生院
任文睦	青岛市崂山区中韩卫生院
刘新红	青岛市崂山区疾病预防控制中心
江志成	青岛市崂山区王哥庄卫生院
苏俊义	青岛市崂山区王哥庄卫生院

- | | |
|-----|----------------|
| 李金声 | 青岛市崂山区沙子口卫生院 |
| 李雪丹 | 青岛市崂山区疾病预防控制中心 |
| 李雪莲 | 青岛市崂山区疾病预防控制中心 |
| 陈 青 | 青岛市崂山区疾病预防控制中心 |
| 徐 伟 | 青岛市崂山区疾病预防控制中心 |
| 徐郁芳 | 青岛市崂山区疾病预防控制中心 |
| 郭阿芳 | 青岛市崂山区疾病预防控制中心 |
| 曹鹏利 | 青岛市崂山区卫生局 |
| 崔桂淑 | 青岛市崂山区疾病预防控制中心 |
| 盛 军 | 青岛市崂山区卫生局 |
| 董琳琳 | 青岛市崂山区北宅卫生院 |
| 程 岩 | 青岛市崂山区疾病预防控制中心 |
| 唐子龙 | 青岛市崂山区疾病预防控制中心 |
| 蔡学民 | 青岛市崂山区卫生局 |

目 录

第一篇 战胜代谢综合征(肥胖、高脂血症和痛风的防治)

第一章 常用保健知识	(2)
第一节 人为什么会衰老	(2)
一、世界卫生组织关于年龄划分的新标准	(2)
二、人的预期寿命应该是 120~150 岁	(2)
三、为什么绝大多数人没有达到预期寿命	(3)
第二节 中老年人与心血管病	(12)
一、中老年是心血管病的多发之秋	(12)
二、哪些因素会使人患冠心病	(13)
三、九种危险因素与冠心病最亲密	(14)
四、中老年人易患高血压病	(14)
五、冠心病多发生在中老年人	(15)
六、老年人心力衰竭的发生率最高	(16)
七、中老年人血脂异常很常见	(17)
八、中老年人糖尿病的发病人数最多	(17)
九、中老年人面临着肥胖症的威胁	(19)
十、您知道高尿酸血症的危害吗	(20)
十一、为什么心血管病特别偏爱中老年人	(21)
十二、远离危险因素,预防胜于治疗	(21)
第三节 健康饮食与保健食品	(23)

一、科学安排合理膳食·····	(23)
二、心血管保健的首选食品·····	(25)
三、心血管保健的少用或慎用食品·····	(25)
四、常食用的有心血管保健作用的天然食物有哪些? ·····	(26)
五、心血管疾病食谱和药膳·····	(28)
第四节 生命在于运动 ·····	(34)
一、静坐生活方式的危害·····	(34)
二、运动的好处·····	(34)
三、制定自己的运动锻炼计划·····	(35)
四、步行运动三、五、七·····	(36)
第二章 代谢综合征的防治 ·····	(36)
第一节 肥胖症的防治 ·····	(36)
一、怎样判定自己是否为肥胖症·····	(36)
二、肥胖的分型·····	(37)
三、肥胖的病因有哪些·····	(38)
四、肥胖的常见症状·····	(38)
五、肥胖的内分泌、代谢紊乱 ·····	(39)
六、肥胖的消化系统症状·····	(39)
七、肥胖的呼吸系统症状·····	(39)
八、肥胖的循环系统症状·····	(39)
九、肥胖的其他危害·····	(39)
十、肥胖与心血管病·····	(40)
十一、减肥治疗的总原则·····	(41)
十二、减肥瘦身,延年益寿 ·····	(41)
十三、肥胖症的饮食治疗·····	(43)
十四、肥胖症的运动疗法·····	(45)
十五、肥胖症的行为疗法·····	(45)

十六、肥胖症的手术治疗·····	(46)
十七、不要随意到个体诊所或个体医院去做减肥整容手术 ·····	(46)
十八、哪些肥胖症病人适合药物治疗·····	(47)
十九、真正能有效治疗肥胖症的药物有几种·····	(47)
二十、应用减肥药物的注意事项·····	(47)
二十一、西布曲明(曲美)·····	(48)
二十二、奥利司他(赛尼可)·····	(48)
二十三、其他减肥药物·····	(48)
二十四、有一定减肥作用的药物·····	(49)
二十五、孕妇能服用减肥药物吗·····	(49)
二十六、针灸、气功疗法·····	(49)
二十七、千万别服用伪劣假冒减肥药·····	(49)
第二节 肥胖症的家庭保健·····	(49)
一、节制饮食·····	(49)
二、饮食清淡·····	(50)
三、细嚼慢咽·····	(50)
四、加强运动·····	(50)
五、药物减肥·····	(50)
六、针灸减肥·····	(51)
七、手术减肥·····	(51)
八、肥胖症食疗、药茶验方·····	(51)
第三节 肥胖症的家庭护理·····	(52)
一、树立正确的减肥观·····	(52)
二、控制饮食·····	(53)
三、运动减肥·····	(53)
四、按摩减肥·····	(53)
五、针灸减肥·····	(53)

六、药物减肥·····	(54)
七、减肥目标·····	(54)
八、皮肤护理·····	(54)
九、做减肥操·····	(54)
第四节 高脂血症的防治 ·····	(55)
一、如何判定血脂异常·····	(55)
二、“坏的胆固醇”和“好的胆固醇”的含义是什么·····	(55)
三、我国人群血脂异常的发病情况·····	(56)
四、血脂异常有哪些危害·····	(56)
五、血脂异常与心血管病的关系·····	(56)
六、那些人需要进行调血脂治疗·····	(58)
七、调血脂治疗有哪些方法·····	(58)
八、高脂血症患者的饮食安排·····	(59)
九、哪些高脂血症病人需用调血脂药物治疗·····	(61)
十、药物调血脂治疗的目标水平·····	(61)
十一、调血脂药物治疗要因人而异·····	(62)
十二、调脂治疗的目标是否越低越好·····	(62)
十三、药物血调脂治疗要坚持多长时间·····	(63)
第五节 高脂血症的家庭保健 ·····	(63)
一、端正认识·····	(63)
二、远离高脂血症·····	(64)
三、定期查血脂·····	(64)
四、认真治疗·····	(64)
第六节 高脂血症的家庭护理指导 ·····	(65)
一、合理饮食·····	(65)
二、运动锻炼·····	(66)
三、中药调脂·····	(66)
四、饮食注意事项·····	(66)

五、化验血脂需知·····	(66)
第七节 高尿酸血症的防治 ·····	(67)
一、高尿酸血症和痛风是一种什么病·····	(67)
二、怎样知道自己患有高尿酸血症·····	(68)
三、怎样诊断痛风·····	(68)
四、判断自己是否为痛风高危人群·····	(68)
五、高尿酸血症的诱因有哪些·····	(69)
六、高尿酸血症与心血管病·····	(70)
七、高尿酸血症的日常生活安排·····	(71)
八、痛风的药物治疗·····	(71)
九、无症状高尿酸血症病人的治疗·····	(72)
十、高尿酸血症病人心血管并发症或合并症的治疗·····	(72)
第八节 痛风的家庭保健和护理 ·····	(72)
一、饮食调节·····	(72)
二、根据食物中嘌呤含量的四级分类法·····	(74)
三、少食油多饮水·····	(74)
四、节制烟酒·····	(75)
五、避免诱发因素·····	(75)
六、维持理想体重·····	(75)
七、综合治疗合并症·····	(75)
八、认真治疗并发症·····	(75)
九、科素亚能降低血尿酸水平·····	(75)
十、护理指导·····	(76)
十一、药膳·····	(76)
十二、治疗痛风的单方验方·····	(77)
十三、密切观察病情变化·····	(78)
十四、注意药物不良反应·····	(78)
第九节 代谢综合征的防治 ·····	(79)

一、什么是代谢综合征	(79)
二、代谢综合征还什么名称	(79)
三、代谢综合征的患病率是多少	(79)
四、代谢综合征的诊断标准	(79)
五、国际糖尿病联盟(IDF)公布的代谢综合征的国际通用定义	(80)
六、哪些人是代谢综合征的高危人群	(82)
七、怎样评估代谢综合征的冠心病危险性	(82)
八、肥胖的危害	(82)
九、糖尿病的危害	(82)
十、高血压的危害	(83)
十一、血脂异常的危害	(83)
十二、胰岛素抵抗(IR)的危害	(83)
十三、代谢综合征的防治原则	(83)
十四、改变生活方式	(84)
十五、调脂治疗	(84)
十六、降压治疗	(84)
十七、治疗糖尿病	(85)
十八、治疗肥胖症	(85)

第二篇 战胜冠心病(冠心病的防治)

第三章 正确认识冠心病	(86)
第一节 冠心病的病因和危险因素	(86)
一、哪些因素会使人患冠心病	(86)
二、对冠心病影响最大的危险因素有九种	(87)
三、血脂异常与冠心病	(88)
四、高血压与冠心病	(88)

五、糖尿病与冠心病	(89)
六、肥胖症与冠心病	(90)
七、吸烟与冠心病	(90)
八、饮酒与冠心病	(90)
九、高尿酸血症与冠心病	(91)
十、高血浆同型半胱氨酸血症与冠心病	(91)
十一、性别、年龄与冠心病	(91)
十二、炎症与冠心病	(92)
十三、胰岛素抵抗与冠心病	(93)
十四、静坐生活方式与冠心病	(93)
十五、心理行为与冠心病	(93)
十六、身高与冠心病	(95)
十七、气候、时间因素与冠心病	(95)
十八、应激与冠心病	(96)
十九、心率与冠心病	(96)
二十、遗传因素与冠心病	(97)
二十一、改变生活方式和心理行为习惯	(97)
二十二、远离心血管病危险因素,认真贯彻“十六字方针”	(98)
第二节 冠心病的症状	(98)
一、冠心病是一种什么病	(98)
二、冠心病的病因有哪些	(98)
三、冠心病怎样分型	(99)
四、冠心病的危害有多大	(99)
五、心绞痛有哪些症状	(99)
六、急性心肌梗死的症状	(100)
七、急性冠状动脉综合征的症状	(102)
八、缺血性心肌病的症状	(102)

九、猝死型冠心病的症状	(103)
第三节 冠心病的辅助检查和诊断	(104)
一、心绞痛的诊断	(104)
二、急性心肌梗死的诊断	(104)
三、缺血性心肌病的诊断	(105)
四、猝死型冠心病的诊断	(105)
五、隐匿型冠心病的诊断	(105)
六、常规心电图有哪些用处	(105)
七、动态心电图有哪些优点	(106)
八、运动负荷试验	(106)
九、核素心肌灌注显像	(106)
十、需要定期拍一张胸片吗	(107)
十一、为什么要做超声心动图检查	(107)
十二、查血主要检查哪些项目	(107)
十三、什么情况下做冠状动脉造影	(110)
第四章 冠心病的治疗	(111)
第一节 健康生活方式和冠心病的综合防治	(111)
一、健康的四大基石	(111)
二、科学安排合理膳食	(114)
三、运动和体育锻炼的益处	(115)
四、步行运动三、五、七	(115)
五、运动疗法的绝对禁忌症、相对禁忌症和方法	(115)
六、心绞痛病人的运动疗法	(116)
七、心肌梗死病人的康复训练	(117)
八、冠心病患者的性生活	(119)
九、冠心病的综合防治原则和方法	(120)
十、具有神奇效果的四种基础药物	(122)
十一、冠心病患者的调血脂治疗	(127)

第二节 心绞痛的防治	(128)
一、预防保健	(128)
二、护理指导	(130)
三、掌握好治疗心绞痛药物的特点	(133)
四、稳定性劳力性心绞痛	(134)
五、不稳定性心绞痛	(135)
六、心肌梗死后心绞痛	(136)
七、变异型心绞痛	(136)
八、卧位型心绞痛	(137)
九、餐后心绞痛	(137)
十、走过心绞痛	(138)
十一、初发型心绞痛	(138)
十二、初次用力心绞痛	(138)
十三、自发性心绞痛	(138)
十四、恶化型心绞痛	(138)
十五、混合性心绞痛	(139)
十六、X综合征	(139)
十七、女性心绞痛	(139)
十八、冠心病合并心功能不全	(140)
十九、冠心病合并高血压	(141)
第三节 急性冠状动脉综合征的治疗	(141)
一、急性冠状动脉综合征是一种什么样的冠心病	(141)
二、怎样应对急性冠状动脉综合征	(142)
第四节 急性心肌梗死的防治	(142)
一、急性心肌梗死的识别	(142)
二、时间就是心肌,时间就是生命	(143)
三、家庭自救和呼叫 120 急救	(143)
四、溶栓治疗要及时	(144)

五、介入治疗最保险	(144)
六、选择溶栓治疗还是选择介入治疗	(145)
七、一定要到技术条件好的医院去规范化治疗	(145)
八、最好到有心外科专业的医院去治疗	(146)
九、恢复期怎样治疗	(146)
十、是否还能重返原来的工作岗位	(147)
十一、还能再过性生活吗	(147)
十二、怎样防止再次发作心肌梗死	(148)
十三、预防和保健要点	(148)
十四、护理指导	(150)
第五节 冠心病的非药物治疗方法	(151)
一、哪些病人需要做介入治疗	(151)
二、哪些病人需要做冠状动脉旁路移植术	(151)
三、冠心病患者还可能需做什么手术	(152)
四、心肌细胞移植是治疗冠心病的新尝试	(152)
第六节 猝死的家庭自救	(153)
一、家庭自救四原则	(153)
二、猝死的常见病因有哪些	(154)
三、运动性猝死	(155)
四、猝死的急救	(157)

第三篇 战胜高血压和中风(高血压病和中风的防治)

第五章 正确认识高血压病	(162)
第一节 怎样知道自己是否有高血压	(162)
一、有多少人患有高血压病	(162)
二、高血压有哪些症状	(162)
三、怎样测量血压	(166)