

最好的医生是自己·系列丛书

保护血管 远离疾病

杨 玺 编著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

Baohu Xueguan Yuanli Jibing

“最好的医生是自己”系列丛书

保护血管 远离疾病

BAOHU XUEGUAN YUANLI JIBING

杨 玺 编著



人民军医出版社
People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

保护血管 远离疾病/杨 玺编著. —北京:人民军医出版社,2007.1

(“最好的医生是自己”系列丛书)

ISBN 978-7-5091-0354-8

I. 保… II. 杨… 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 036624 号

策划编辑:于 岚 姚 磊 文字编辑:陈晓平 责任审读:黄翎兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.875 字数:203千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:27.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书就动脉粥样硬化的概念、动脉粥样硬化与心脑血管病及其“源头”的关系、动脉粥样硬化的预防、脑动脉硬化(症)的防治、血栓性疾病的防治和预防动脉硬化的误区等内容向读者做了详尽的阐述。其内容新颖、系统、详细、实用,适合于广大群众,尤其是心脑血管病患者阅读,对于临床医生也具有一定的参考价值。



前 言

目前，国际上公认的心脑血管病（冠心病和脑卒中）主要的可控制“源头”即危险因素有：肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病和糖尿病前期、动脉粥样硬化等，这些都是心脑血管病的罪魁祸首。

事实上很少有人只具有一种心脑血管病的危险因素，例如，80%以上的高血压病患者存在多种“源头”；又如代谢综合征患者可同时具备高血压、高血糖、高血脂和高体重等。而心脑血管病正是这多种“源头”共同作用的结果，故其“上游”（源头）、“中游”（动脉粥样硬化）和“下游”（冠心病、脑卒中）之间存在着因果关系。现已证实，多种轻度“源头”

并存要比单一严重“源头”对心脑血管的危害大得多，即“源头”的危害性是相乘的。

防治心脑血管病的实践证明，只有堵住了“上游”，才能避免和延缓“中游”和



“下游”的发生和发展。新近研究表明：改变生活方式（即做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡）可使高血压患病率降低 55%，糖尿病降低 50%，脑卒中、冠心病降低 75%，平均寿命延长 10 年以上。

然而，人们现在将大量人力、物力、财力都放在溶栓、旁路移植术（搭桥）、介入等高科技的医疗投入上，却对花钱少、效益大的一级预防重视不够，致使实际收效相当有限；我们往往对心脑血管病的多种“源头”分兵围攻把守，但实际上常是事倍功半。

有鉴于此，必须扭转这种轻视预防而重视治疗和分兵把守的被动局面。

首先，要在未病的时候去防病（一级预防），并对多种“源头”进行综合控制（二、三级预防），将防病治病的重点从“下游”转移到“中游”和“上游”上来；其次，不仅要注重单一“源头”的控制，更要注重多种“源头”的积极预防和治疗，从而达到降低心脑血管病发病率和病死率的目的。

为了让广大群众了解和掌握心脑血管病及其主要“源头”的预防保健知识，做到依靠科学，群防群控，实现“最好的医生是自己”的意愿，我们精心编著了这套科普丛书：《构筑心脑血管病的坚固防线》、《防治高血压趋利避害》、《控制血脂异常行动方案》、《瘦身才健康》、《综合“治理”糖尿病前期》、《战胜糖尿病“过五关斩六将”》、《你离代谢综合征有多远》、《保护血管远离疾病》、《远离冠心

病》、《多管齐下拦截脑血管病》，一并奉献给广大读者，希望这套丛书能成为您的良师益友。

本系列丛书是作者结合 20 余年临床工作经验，又参阅大量资料编著而成的。其内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。本套丛书在编写过程中得到了很多人的帮助，他们是王景莘、王丽峰、王刚、王涛、王志、杨楨、贺鹏飞、吴俊斌等，特此表示感谢。对于书中的不足、错误，敬请读者不吝指正。

杨 玺

2006 年 5 月

目

录

一、动脉粥样硬化的概述

(一) 血管的特点及其生理功能

血管——人体的生命之河 / 1

冠状动脉的一般特点及生理功能 / 4

脑血管的一般特征及生理功能 / 5

(二) 动脉粥样硬化的一般知识

何谓动脉粥样硬化 / 7

容易发生硬化的动脉 / 9

动脉粥样硬化危险区 / 10

动脉硬化的分型 / 11

动脉粥样硬化的临床分期 / 12

动脉粥样硬化的易发人群 / 13

(三) 动脉粥样硬化的发生原理及与生活方式的关系

好端端的血管为什么会发生动脉粥样硬化 / 15

动脉粥样硬化是如何形成的 / 16

为什么冠状动脉易发生硬化 / 18

引起动脉粥样硬化的先天及后天因素 / 19

动脉粥样硬化的成因 / 20

饮食与动脉粥样硬化 / 21

少动与动脉粥样硬化 / 23

(四) 动脉粥样硬化的表现及诊断

动脉粥样硬化的临床症状与危险信号 / 24

早期动脉粥样硬化的蛛丝马迹 / 25

脑动脉粥样硬化的信号 / 26

动脉粥样硬化的耳部和眼部征兆 / 27

动脉粥样硬化的种种临床表现 / 30

动脉粥样硬化的诊断 / 32

哪些指标可提示有动脉粥样硬化 / 33

动脉粥样硬化有“据”可查 / 34

动脉粥样硬化尚无直接诊断的方法吗 / 36

如何看待眼底动脉硬化 / 37

测测你的血管年龄 / 38

二、动脉粥样硬化与心脑血管病及其“源头”的关系

动脉粥样硬化的主要“源头” / 41

动脉粥样硬化的三大“凶手” / 45

血脂异常与动脉粥样硬化的关系 / 45

认识血脂异常 / 46

低密度脂蛋白参与动脉粥样硬化 / 49

高密度脂蛋白(“好”胆固醇)的抗动脉粥样硬化作用 / 50

- 肥胖、血脂异常与动脉粥样硬化的关系 / 51
- 高血压与动脉粥样硬化的关系 / 53
- 高血压是怎样引起动脉粥样硬化的 / 54
- 糖尿病与动脉粥样硬化的关系 / 55
- 吸烟与动脉粥样硬化及血管壁损伤 / 56
- 吸烟者脑血管“糟” / 57
- 动脉粥样硬化与冠心病的关系 / 58
- 动脉粥样硬化与脑卒中的关系 / 59
- 动脉粥样硬化和高血压患者为什么会发生脑卒中 / 61

三、动脉粥样硬化的防治知识

(一) 防治的一般常识

- 血管与生命 / 63
- 人老老在血管上 / 64
- 血管硬化：人比动物多 / 66
- 动脉粥样硬化是血管缺乏弹性而逐渐脆弱 / 67
- 动脉硬化不等于动脉粥样硬化 / 68
- 动脉粥样硬化病根在血液 / 69
- 你认识易发粥样硬化的动脉吗 / 70
- 动脉粥样硬化始于什么时候 / 71
- 冠状动脉粥样硬化始于什么年龄 / 72
- 年轻人也要警惕动脉粥样硬化 / 73
- 性别是影响动脉粥样硬化形成的重要因素 / 75
- 膳食中的胆固醇并非动脉粥样硬化的元凶 / 76
- 血脂正常为何也会动脉硬化 / 77
- 动脉粥样硬化：挑肥又拣瘦 / 78

动脉粥样硬化能引起阳痿 / 79

你的动脉正在衰老吗 / 80

血管“年轻”人不老 / 81

(二) 动脉粥样硬化的发病情况及其危害性

动脉粥样硬化逼近年轻人 / 85

动脉粥样硬化是人类第一杀手 / 86

动脉粥样硬化的可怕后果 / 87

防治动脉硬化需全国总动员 / 88

(三) 动脉粥样硬化是可以逆转的

动脉粥样硬化可以逆转吗 / 89

怎样消退动脉粥样硬化 / 90

神奇的高密度脂蛋白与动脉粥样硬化的消退 / 93

(四) 远离动脉粥样硬化

血管年轻化,健康有保证 / 94

保持血管“年轻”的方法 / 96

维生素在防治动脉粥样硬化中的作用 / 97

有益于防治动脉粥样硬化的食用油 / 98

吃人造奶油悠着点 / 100

四、动脉粥样硬化的预防

(一) 从“源头”上堵住动脉粥样硬化

构筑健康四大基石 / 102

调节血脂 / 105

他汀类调脂药 / 106

降压 / 108

降糖 / 109

减肥 / 111

(二) 动脉粥样硬化的综合预防

健康长寿法则“一无二少三多” / 112

动脉粥样硬化以预防为主 / 113

怎样远离动脉粥样硬化 / 114

动脉粥样硬化预防秘笈 / 118

让血管年轻的新方法 / 118

复方维生素可预防动脉粥样硬化 / 121

大蒜提取液抑制动脉粥样硬化 / 122

严防动脉硬化斑块破裂 / 123

(三) 动脉粥样硬化的饮食预防

哪些食物能保持血管年轻 / 126

预防动脉粥样硬化的食物 / 129

地中海饮食模式 / 130

卵磷脂 / 131

蔬菜中的叶黄素 / 133

有机蔬菜汤 / 134

核桃 / 134

橘子 / 135

适量补充维生素 C / 136

维生素 E / 137

维生素之王“叶酸” / 138

苹果 / 139

茶 / 140

神奇的绿茶 / 141

黑木耳 / 142

(四) 运动预防动脉粥样硬化

做一个爱运动的人 / 142

适量的运动 / 143

经常步行 / 145

健走 / 145

长跑 / 146

冷水浴 / 147

(五) 预防动脉粥样硬化构筑五道防线

第一道防线——防危险因素(源头) / 148

第二道防线——防发病(一级预防) / 149

第三道防线——防事件 / 151

第四道防线——防后果 / 152

第五道防线——防复发(二级预防) / 154

五、动脉粥样硬化的治疗

(一) 动脉粥样硬化的综合治疗

动脉粥样硬化的一般治疗 / 156

动脉粥样硬化的综合治疗 / 157

动脉粥样硬化的治疗方法 / 158

(二) 动脉粥样硬化的饮食治疗

血脂异常和动脉粥样硬化患者的饮食要求 / 160

动脉粥样硬化的饮食调养 / 161

动脉粥样硬化饮食原则 / 163

饮食选择应注意的事项 / 165

动脉粥样硬化的饮食疗法 / 166

动脉粥样硬化的食物选择“七宜” / 167

几种时尚食物 / 169

动脉粥样硬化的食疗方 / 173

动脉粥样硬化的食粥调治 / 174

(三) 动脉粥样硬化的运动疗法

运动使血管更柔软 / 176

适宜动脉粥样硬化者的运动 / 177

动脉粥样硬化的体育疗法 / 178

(四) 动脉粥样硬化的药物治疗

调脂治疗有益于动脉粥样硬化 / 179

抗血小板药物有益于动脉粥样硬化 / 181

抗动脉粥样硬化的中药(一) / 182

抗动脉粥样硬化的中药(二) / 185

补益精血,消退动脉“斑” / 189

动脉粥样硬化症的验方 / 190

动脉粥样硬化者忌吃人参 / 191

(五) 动脉粥样硬化的生活起居

动脉粥样硬化者宜有良好的生存空间 / 192

动脉粥样硬化者宜限酒 / 193

动脉粥样硬化者宜保证充足的睡眠 / 196

动脉粥样硬化者应避免噪声和寒冷 / 198

娱乐活动 / 199

饮茶 / 200

动脉粥样硬化者要保持大便通畅 / 201

血磁疗法治疗动脉粥样硬化 / 203

六、脑动脉硬化(症)的防治

什么叫脑动脉硬化(症) / 204

- 脑动脉硬化 ABC / 206
- 脑动脉硬化的“源头” / 208
- 脑动脉硬化的蛛丝马迹 / 210
- “老年环”：脑动脉硬化的信号 / 213
- 脑动脉硬化症有哪些临床表现 / 214
- 头痛嗜睡是脑动脉硬化症在作祟 / 214
- 做什么检查能判断脑动脉硬化 / 217
- 脑动脉硬化的自我监测 / 218
- 脑动脉硬化症的诊断标准 / 219
- 避免大脑变迟钝的不良习惯 / 220
- 如何预防脑动脉硬化 / 222
- 怎样防治脑动脉硬化 / 223
- 脑动脉硬化怎么办 / 225
- 治疗脑动脉硬化验方 / 226
- 脑动脉硬化的饮食调整 / 227
- 脑动脉硬化的家庭调理 / 228
- 脑动脉硬化的禁忌 / 229
- 预防动脉硬化六大误区 / 231

七、血栓性疾病的防治

(一) 血栓的概述

- 人体第二道防线——血液系统 / 234
- 血栓——动脉血管内的“流窜犯” / 236
- 从头到脚都可患血栓 / 237
- 哪些人容易发生动脉粥样硬化血栓形成 / 238
- 血栓是怎样形成的 / 239

纤维蛋白原与血栓的关系 / 241
梗死是怎么回事 / 241
维护好 15 万千米的“生命红流” / 242
纠正对血栓的认识误区 / 243
疏通“河道”，预防血栓宜把好“三关” / 244
夜间饮水可防血栓 / 245
常喝葡萄汁可使血管畅通 / 246
吃鱼可防血栓病 / 247
如何防止血栓形成 / 248
血栓与抗血小板聚集药 / 250
动脉粥样硬化血栓栓塞二级预防的新手段 / 251
动脉栓塞的二级预防 / 252
怎样综合预防血栓 / 252
如何预防血栓性疾病 / 254
阿司匹林在预防血栓性疾病中的作用 / 256
怎样预防血栓形成和脑卒中再发生 / 257
怎样治疗血栓性疾病 / 258
治疗血栓性疾病别留遗憾 / 259

(二) 脑血栓与相关疾病

哪些人容易患脑血栓 / 260
脑血栓与动脉粥样硬化 / 261
脑血栓与高血压 / 262
脑血栓与心脏病 / 263
脑血栓与糖尿病 / 263
脑血栓与颈椎病 / 265



血液，通过工作，中，内容更详细，的讲解方式最详细，出
的整理，本书中，内容是符合医学专业的大众读物，全

一、动脉粥样硬化的概述

人体的血管分为动脉、静脉和毛细血管三大类，动脉内血液含氧量
较高，流向全身各器官，静脉内血液含氧量较低，流向全身各
器官，毛细血管是血液与组织细胞进行物质交换的场所。

（一）血管的特点及其生理功能

血管——人体的生命之河

我国的长江、黄河加起来总长度有 11 700 千米，这个数字足以使人惊叹，然而，要是拿它们与我们身体内的血管相比，却又微不足道了，因为人的全身血管加起来有 10 万千米长，足足可以绕地球两圈半。人的血液是十分宝贵的，各种营养物质和氧气等都由它输送到我们的全身，而血液的运输任务主要靠全身这 10 万千米长的血管来完成。因此，可以说血管是我们身体的生命之河。

人的血管分动脉、静脉和毛细血管三大类，凡是运送血液离开心脏到全身各个器官的血管称为动脉。一般来说，身体的每一局部都有一条主血管，由于身体构造左右对称，因