

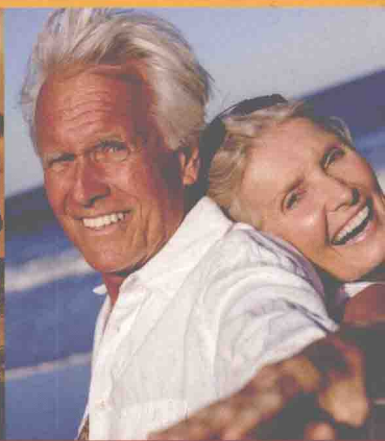


心脏病  
患者必备

A B C OF HEART DISEASES  
YOU REALLY NEED TO KNOW

# 不可不知的 心脏病知识

■ 颜红兵 孙羽 主编



北京大学医学出版社

# 不可不知的 心脏病知识

**A B C of Heart Diseases You Really  
Need to Know**

主 编 颜红兵 孙 羽 副主编 陈 斌 王祥贵

北京大学医学出版社

## BUKEBUZHI DE XINZANGBING ZHISHI

### 图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的心脏病知识/颜红兵, 孙羽主编. —北京:  
北京大学医学出版社, 2014. 5  
ISBN 978-7-5659-0825-5

I. ①不… II. ①颜…②孙… III. ①心脏病—基本知识 IV. ①R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 061150 号

## 不可不知的心脏病知识

---

主 编: 颜红兵 孙 羽

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802495)

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.pumpress.com.cn>

E - mail: [booksale@bjmu.edu.cn](mailto:booksale@bjmu.edu.cn)

印 刷: 北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 高 瑾 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 32.5 字数: 613 千字

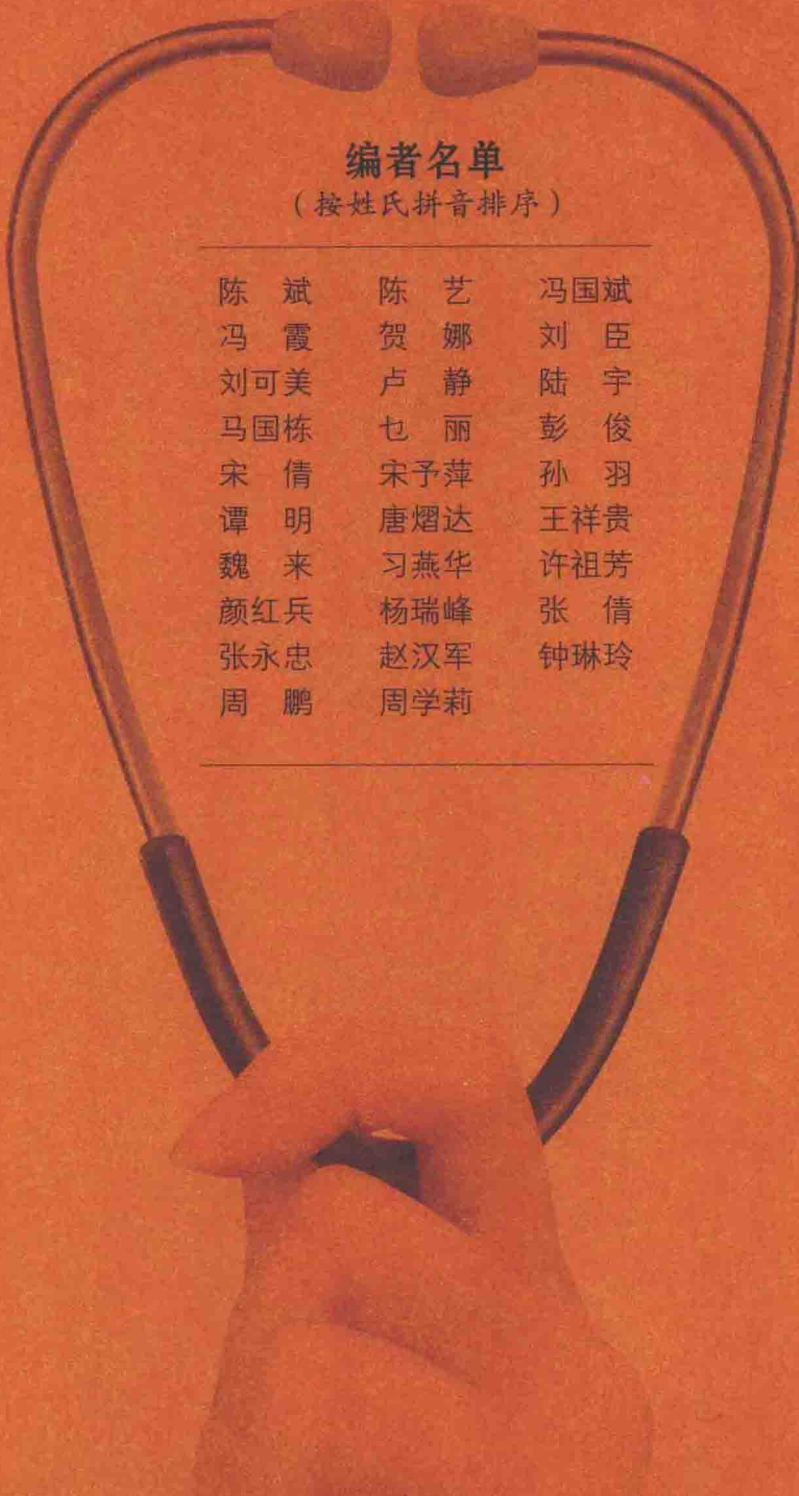
版 次: 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0825-5

定 价: 95.00 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)



## 编者名单

(按姓氏拼音排序)

---

陈 斌	陈 艺	冯国斌
冯 霞	贺 娜	刘 臣
刘可美	卢 静	陆 宇
马国栋	乜 丽	彭 俊
宋 倩	宋予萍	孙 羽
谭 明	唐熠达	王祥贵
魏 来	习燕华	许祖芳
颜红兵	杨瑞峰	张 倩
张永忠	赵汉军	钟琳玲
周 鹏	周学莉	

---

# 序

本书是在梳理我们日常医疗工作中遇到的心脏病病人提出的常见问题基础上，采用问与答的形式并配以彩图编著而成的。

毫无疑问，良好的医疗结果有赖于病人对医疗有良好的依从性。病人的依从性是指病人按医生规定接受治疗、与医嘱一致的行为。即使是最好的治疗计划，病人不依从也会失败。依从性差，除了增加医疗费用外，还会降低生命质量。例如，漏服抗血小板药物可能导致发生冠状动脉支架血栓形成的风险大大增高；过量使用降糖药物可能导致严重的低血糖；无规律应用抗高血压药物可能导致血压剧烈波动。资料显示，美国每年有 125 000 例心血管病人由于用药依从性差而导致死亡。此外，在中国，病人的依从性差往往还成为导致医患纠纷的重要原因之一。因此，提高病人的依从性正是我们编著此书的初衷。

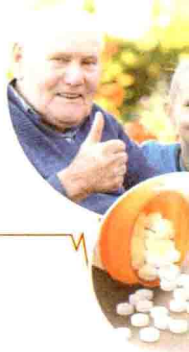
应当指出，提高病人的依从性需要多方面的共同努力。首先，良好的医患关系是保证病人按医嘱去做的重要前提。医生所开的处方中应该明确用药方法，医生也必须解释进行这种治疗的必要性，并且告知病人预期的情况。第二，告知病人疾病相关的知识，鼓励病人提出与病情有关的问题，有助于他们理解疾病严重性，理智地权衡治疗方案的优点与缺点，避免擅自停止用药和改变治疗。并且可以鼓励病人报告不良的或未预期的药物反应。第三，护士可以查出和帮助解决病人依从性差的问题。护士会发现医生开的不合理或不正确的处方，能够发现病人对用药的误解和反应。最后，病人亲属了解心脏病知识对提高病人的依从性也非常重要。

由于本书是我们在普及科普知识方面的初次尝试，缺乏经验，错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

颜红兵 孙羽

2014年5月于国家心血管病中心阜外心血管病医院





# 目录

## 第 1 章 与心脏病有关的知识 / 001

您的心脏如何工作? / 002

心律问题 / 004

什么是心房颤动? / 007

心房颤动时如何服用抗凝剂? / 010

华法林的使用窍门是什么? / 013

什么是腹主动脉瘤? / 016

什么是外周动脉疾病? / 019

什么是血管成形术? / 022

什么是抗血小板治疗? / 025

阿司匹林是什么? / 028

什么是心导管检查? / 031

什么是心绞痛? / 033

什么是心肌梗死(心脏病发作)? / 036

心脏病发作后如何应对您的生活? / 039

什么是心脏康复? / 042

什么是高血压? / 044

什么是儿童高血压? / 046

什么是血管紧张素转化酶抑制剂和血管紧张素 II 受体阻滞剂? / 048

为什么高血压患者的生活中要增加终止高血压膳食疗法(DASH)饮食? / 050

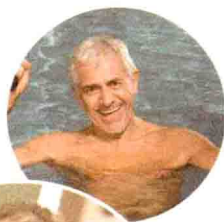
什么是扩张型心肌病? / 052

什么是肥厚型心肌病? / 055

什么是限制型心肌病? / 058



- 如何控制您的胆固醇? / 061
- 怎么改变生活方式控制胆固醇? / 064
- 什么是  $\beta$  受体阻滞剂? / 067
- 怎么安全用药? / 070



## 第 2 章 与心力衰竭有关的知识 / 073

- 什么是心力衰竭? / 074
- 如何诊断心力衰竭? / 077
- 为什么要服用血管紧张素转化酶抑制剂? / 079
- 什么是醛固酮受体拮抗剂? / 082
- 为什么要服用血管紧张素 II 受体阻滞剂? / 084
- 什么是地高辛? / 087
- 什么是利尿剂? / 089
- 什么是血管扩张剂? / 091
- 有什么减缓疾病进程的药物? / 093
- 要避免使用哪些药物? / 095
- 每天监测您的体重 / 097
- 如何限制您的液体? / 099
- 如何限制盐? / 102
- 如何带病生活? / 105
- 正确了解症状 / 108
- 怎么改变生活方式? / 111
- 治疗其他疾病 / 114
- 什么是睡眠呼吸暂停? / 116

## 第 3 章 与检查有关的知识 / 119

- 什么是血细胞计数? / 120
- 为什么要进行胆固醇检查? / 122
- 糖尿病检查有哪些? / 125
- 什么是超声心动图检查? / 128

- 为什么要进行肺功能检查? / 131  
什么是凝血酶原时间和国际标准化比值? / 134  
什么是视网膜影像检查? / 137  
怎样正确认识您的实验室检查结果? / 140

## 第4章 与主要危险因素有关的知识 / 143

- 什么是高胆固醇血症? / 144  
什么是高胆固醇血症的药物治疗? / 146  
什么是治疗性改变生活方式的饮食? / 149  
如何戒烟? / 151  
我必须用药物戒烟吗? / 154  
我必须使用尼古丁替代治疗来戒烟吗? / 156

## 第5章 与心脏病并发症有关的知识 / 159

- 肾是如何工作的? / 160  
慢性肾病有哪几个阶段? / 162  
如何进行肾功能检查? / 164  
肾病患者如何控制血压? / 166  
肾病患者如何降低胆固醇? / 168  
肾病患者应当避免使用哪些药物? / 170  
什么是卒中? / 172  
什么是卒中康复? / 175  
什么是短暂性脑缺血发作? / 178

## 第6章 与糖尿病有关的知识 / 181

- 什么是血糖读数? / 182  
什么是1型糖尿病? / 184  
什么是2型糖尿病的糖尿病前期? / 186





什么是2型糖尿病? / 188  
糖尿病病人应进行哪些基本检查? / 191  
如何检测血糖? / 194  
什么是糖化血红蛋白? / 196  
糖尿病病人如何进行胆固醇筛查? / 198  
为什么要检测酮体? / 200  
为什么进行眼的检查? / 202  
如何进行尿微量白蛋白检测? / 204  
什么是糖尿病酮症酸中毒? / 206  
什么是高血糖? / 208  
糖尿病有哪些长期问题? / 211  
什么是糖尿病视网膜病变? / 214  
什么是周围神经病变? / 216  
饮酒如何影响糖尿病? / 218  
什么是胰岛素? / 220  
如何注射胰岛素? / 222  
如何进行全面治疗? / 225  
如何制订生病时的一天计划? / 227  
糖尿病病人如何控制血压? / 230  
糖尿病病人如何控制胆固醇? / 232  
糖尿病病人如何关爱双足? / 235  
糖尿病病人如何治愈伤口? / 237  
如何应对胃轻瘫? / 239  
如何应对低血糖? / 241  
糖尿病儿童的照顾——送孩子到托儿所的策略 / 244  
糖尿病儿童的照顾——送孩子去学校的策略 / 247  
如何计算碳水化合物? / 250  
健康饮食的秘诀 / 253  
健康零食的秘诀 / 256  
规划膳食的秘诀 / 258  
为什么要使用板格式膳食计划? / 260



糖尿病患者如何运动? / 262

## 第7章 与运动有关的知识 / 265

慢性疾病病人运动有哪些好处? / 266

什么是适合您的运动? / 269

如何将运动积极融入家庭生活? / 271

如何开始运动? / 273

如何使用计步器? / 276

如何进行运动强度评估? / 279

如何设定和达到运动目标? / 282

如何持之以恒保持动力? / 285

如何加强力量训练? / 287

如何提高重心的稳定性? / 290

如何做到步行有益于健康? / 292

老年人如何运动? / 295

运动时如何挑选合适的鞋子? / 298

## 第8章 健康饮食与控制体重 / 301

如何开始吃得更好? / 302

如何控制进餐量? / 305

如何减少热量? / 308

如何减少脂肪? / 310

如何避免情绪化进食? / 312

为什么要多吃水果和蔬菜? / 314

什么是理想的早餐? / 316

什么是理想的午餐? / 318

什么是理想的晚餐? / 319

如何在超市购买健康食品? / 321

什么是对心脏健康的脂肪? / 323



怎样吃到对心脏健康的饮食? / 325  
如何吃低盐饮食? / 328  
如何让您的饮食富含纤维? / 331  
如何获得适量的钾? / 333  
如何阅读食品标签? / 335  
如何阅读食物标签来减少钠的摄入? / 337  
什么是膳食补充剂? / 340  
外出就餐时如何作出更好的选择? / 342  
什么是健康的膳食计划? / 344  
食用健康小吃的秘诀是什么? / 346  
什么是 DASH 饮食? / 347  
什么是烹调健康膳食的秘诀? / 349  
对儿童和青少年饮食的建议 / 352  
如何培养孩子健康饮食的习惯? / 354  
如何选择健康饮品? / 357  
什么是体质指数? / 359  
如何对待身体脂肪? / 361  
如何达到健康的体重? / 363  
如何判断您的体重在健康范围之内? / 366



## 第 9 章 与您的健康有关的其他知识 / 369

有呼吸道疾病时您的肺是如何工作的? / 370  
我应该接种流感疫苗吗? / 372  
有呼吸道疾病时如何控制压力? / 374  
睡眠呼吸暂停时为何要应用呼吸机? / 376  
要重视牙龈疾病 / 379  
偏头痛时怎么办? / 382  
什么是代谢综合征? / 385  
为什么要重视妊娠期糖尿病? / 388  
妊娠期糖尿病时如何饮食? / 390

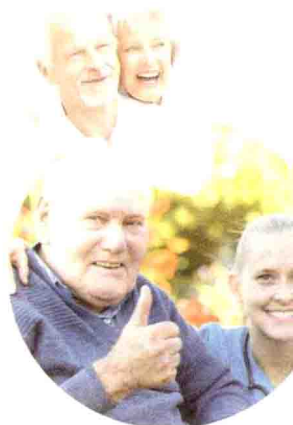
妊娠时高血压的对策 / 392
妊娠时如何运动? / 395
当您有健康问题时如何制订生病期间的计划? / 397
您的甲状腺是如何工作的? / 399
什么是甲状腺功能亢进? / 402
什么是甲状腺功能减退? / 405
您的孩子为什么要养成良好的习惯? / 407
如何健康饮酒? / 410
补充治疗与健康 / 413
我需要使用补充疗法吗? / 415
为什么要进行心肺复苏训练? / 417
如何接种乙型肝炎疫苗? / 419
接种疫苗应当知道什么? / 422
如何找到情感上的支持? / 424
如何减压? / 426
如何测量您的脉搏? / 429
如何配合您的医生? / 432
如何预防跌倒? / 434
如何预防食物中毒? / 437
如何记疼痛日记? / 440
如何对医生描述您的痛苦? / 442
什么是缺铁性贫血? / 444
如何监测您的用药? / 447
如何咨询有关药物的问题? / 449
安全服药有哪些技巧? / 450
您多重用药时如何保证安全? / 452
老年人应用高风险药物时有哪些注意事项? / 454
老年人如何处理疼痛? / 457
老年人如何预防跌倒? / 460
老年人在药物影响平衡时如何应对? / 463
如何检测出您有酒精和其他药品依赖 / 466



- 保持安全和健康的秘诀 / 468
- 为什么维生素 K 很重要? / 470
- 慢性疾病影响您的性生活时的对策 / 472
- 如何评估您患肾脏疾病的风险? / 475

## 第 10 章 与精神和情感健康相关的问题 / 477

- 如何应对抑郁、焦虑和愤怒等情绪问题? / 478
- 焦虑与恐慌有哪些表现? / 481
- 抑郁有哪些表现? / 484
- 如何处理慢性疾病伴发抑郁? / 486
- 如何在工作中应对抑郁? / 488
- 抑郁症有哪些治疗? / 490
- 什么是三环类和四环类抗抑郁药物? / 492
- 抑郁症病人如何应用症状日记? / 495
- 如果抑郁症状恢复不佳怎么办? / 497
- 谁能治疗我? / 499
- 患精神疾病出院后如何保持良好状态? / 501







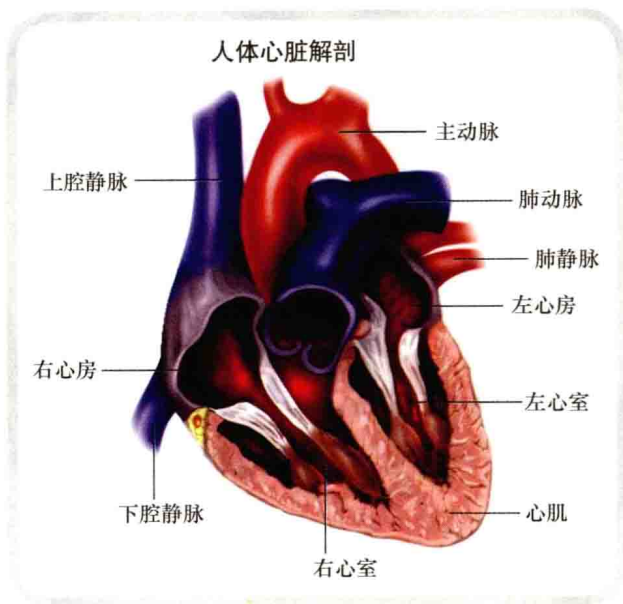
第 1 章

---

与心脏病有关  
的知识

---

## 您的心脏如何工作?



您的心脏是由肌肉组成的，它的工作就是通过血管把血液输送到全身。血液携带能使全身器官保持健康并保证正常工作所需的氧气和营养物质。

### ❤ 您的心脏是如何工作的?

您的心脏有两个泵，一个在右侧，一个在左侧。

- ★ 心脏左侧的泵携带从肺里出来的富含氧气的血液，并通过动脉泵入身体的其他器官。
- ★ 心脏右侧的泵把身体里用过的血液泵回肺里，在那里重新携带氧气，留下二氧化碳。

当您的心脏正常工作时，富含氧气的血液在整个身体里循环。心脏有自己的电系统，它可以使心脏的不同区域保持同步工作（心律），并且控制心跳的快慢（心率）。

## 您的心脏正常工作需要什么？

您的心脏需要泵出足够的血液，向大脑及其他重要器官提供持续的氧气和其他的营养物质。为了做好这项重要的工作：

**心脏需要同步跳动。**心脏的电系统控制泵的节奏。当电系统正常工作时，它可以保持正常的心率及心律。当电系统出现问题时可能导致心律失常。这就意味着：

- ★ 心跳不规则。
- ★ 心跳太快（心动过速）。
- ★ 心跳太慢（心动过缓）。

**心肌需要保持健康。**当心肌舒张时充满血液，然后再挤压、收缩，泵出血液。每次心跳泵出足够的血液，您的心脏才能再次舒张、收缩。关于心肌可能有以下问题：

- ★ 您感染了病毒或者您出生时就有疾病。
- ★ 您患有慢性病如糖尿病或高血压。
- ★ 您过度饮酒。
- ★ 流向心肌的血液减少，也就是发生缺血。心脏通过冠状动脉向心肌输送富含氧气的血液，如果动脉阻塞或狭窄，心肌将坏死并且不能正常工作。

**心脏需要保持有效的血流。**心脏有4个瓣膜可以控制血流进出心腔。瓣膜在心脏两侧的心房和心室之间。瓣膜可以控制血液流出心脏，流向肺或身体其他部位。

瓣膜使血液只能向前流动。当心室收缩时，瓣膜将开放使血液流出；当心室舒张时，瓣膜将关闭防止血液倒流，并且使心室再次充满血液。心脏瓣膜出现问题将干扰正常的血流并导致疾病。



心脏的电传导系统控制着心脏的跳动。电传导系统出现问题可以引起心脏节律异常，导致您的心脏跳动过快、过慢或以一个无效的方式跳动。

心律失常可能会使您觉得头晕或气短，或心跳过快。心律失常也有可能没有任何症状。但它可使心力衰竭加重，增加猝死的风险。

学习更多关于心律失常的知识，可帮助您与医生一起制订正确的治疗方案。

### ❤ 心律失常都有哪些类型呢？

心律失常包括：

- ★ **室上性心动过速**：这是一种快速型心律失常，起源于心室以上，即心房部位。
- ★ **心房颤动**：这是由于异常的电信号导致心房发生颤动。心房颤动时的心脏比正常时泵血少，这可使心力衰竭加重。心房颤动也可能增加卒中（中风）的风险。
- ★ **室性心动过速**：这是起源于心室的快速型心律失常。如果不予治疗，某些类型的室性心动过速会加重。室性心动过速会导致心室颤动，后者可引起死亡。
- ★ **心室颤动**：这是起源于一侧或两侧心室的异常节律，可导致您的心脏不能正常泵血。当心室不能以规律的节奏泵出血液，血液便无法流到身体的其他部位，全身的组织很快就会出现缺氧。这会导致晕厥或猝死。