

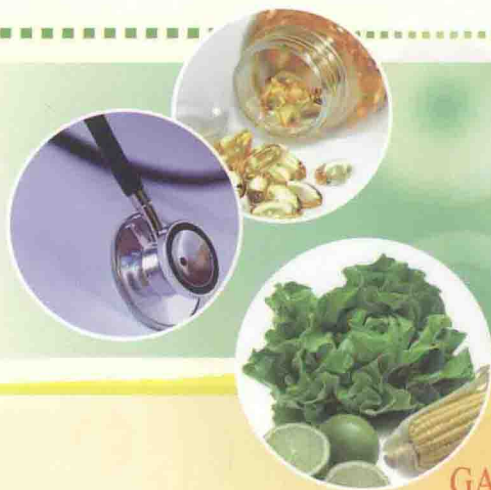
· 健康教育系列丛书 ·

总主编 / 徐淑秀

高血压冠心病

防治康复指导

◆ 主 编 / 徐 静

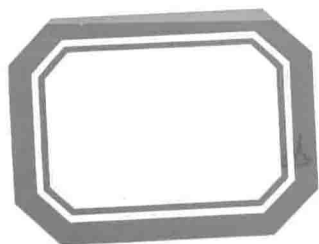


GAOXUEYA GUANXINBING
FANGZHI KANGFU ZHIDAO



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



书

总主编 徐淑秀

高血压冠心病防治康复指导

GAOXUEYA GUANXINBING FANGZHI KANGFU ZHIDAO

主编 徐 静

编著 赵 武 徐 静 白 洁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

高血压冠心病防治康复指导/徐静主编. —北京:人民军医出版社, 2013.8

(健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-5091-6736-6

I. ①高… II. ①徐… III. ①高血压—防治②冠心病—防治
IV. ①R544.1②R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 151325 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:黄栩兵 责任审读:杨磊石

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

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.25 字数:122 千字

版、印次:2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:16.00 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

《健康教育系列丛书》编委会名单

总 主 编 徐淑秀

主 任 徐淑秀 谢 虹

副 主 任 谢 晖 张 静 陈 刚

编委会成员 (以姓氏笔画为序)

王 茜 朱宁宁 李金芝

张 利 张 静 陈 刚

徐 静 徐淑秀 徐锦程

高自清 韩跃峰 谢 虹

谢 晖

内 容 提 要

作者从普及高血压、冠心病防治知识出发,分别介绍了这两种常见病的发病原因、症状表现、检查诊断、治疗方法、预防措施和康复护理等。本书指导性、实用性强,可供高血压、冠心病患者及基层医务人员、护理人员阅读参考。

序

健康是幸福生活的基础,比金钱更可贵,比时间更珍贵。然而我国目前依然面临着传染病、慢性病、肿瘤疾病和精神心理等卫生问题的多重威胁,特别是因不良生活方式或行为习惯引发的疾病,如高血压病、高脂血症、肥胖症、心脑血管疾病及癌症的发病率都呈明显的上升趋势,并且都有年轻化的倾向。在环境污染严重、工作和生活节奏加快的今天,如何才能获得健康、增进健康成了人们越来越关注的话题。很多人过多依赖营养保健品及医药技术,而忽视了自身在增进健康中的作用。自我保健知识的缺乏,使人们遭受了许多本来可以预防和避免的疾病,还令不少患者失去了本来可以医治疾病的时机,降低了人们的健康水平和生活质量。

其实,我们每个人都可以在自觉地重视并控制自己的健康。其前提就是要摒弃以往错误的思维定式,形成科学的生活习惯,做自己的保健专家,为自己的健康把脉,对自己的健康负责。成为这样的专家并不是遥不可及的梦想,越来越多的人在自我保健中获益。我们编写的这套丛书共 12 本,参考了发达国家防治慢性疾病的先进思路与方法,结合我国医学专家多年的临床经验与科研成果,从科学、实用的角度出发,介绍了各种常见病、多发病的基本知识、检查方法、治疗手段、预防措施、自我护理、社会生活、康复保健等方面的内容。

本套丛书内容丰富,条理分明,通俗易懂,贴近大众生活。有助于临床医护工作者和社区医务工作者拓展健康教育内容,明确

健康教育的时机和技巧;还有助于患者获得疾病知识,纠正不良生活方式,掌握自我护理的知识和技术,促进早日康复;更有助于广大民众形成健康意识,了解保持与增进健康的知识与方法。

本套丛书是安徽蚌埠市科学技术局 2009 年度指导性科技计划项目(编号 200977-14)。在本套丛书编写过程中得到了安徽蚌埠市科协的大力支持,在此一并感谢!

徐淑秀 谢 虹

2013 年 3 月

前 言

高血压、冠心病是最常见的心血管疾病。目前,我国约有高血压病人 1.6 亿,占世界高血压病人总数的 1/6,因此我国是名副其实的“高血压高发区”之一。同时,高血压又是我国冠心病最重要的独立危险因素,冠心病病人中 60%~70% 有高血压,而高血压病人发生冠心病的概率较血压正常者高 3~4 倍。高血压进展隐匿,常常因为无临床症状而被病人忽视,直到心、脑、肾靶器官发生严重功能损害,甚至出现心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、卒中、肾衰竭时才接受诊治,因此又被称为“隐形杀手”。

高血压、冠心病,会伴随病人的一生,连同不良的生活方式一起还会直接危及下一代,因此遏制高血压、冠心病的发病率刻不容缓。目前,国内外对高血压、冠心病都强调“预防为主”的方针。

造成我国高血压、冠心病患病人数迅速上升的原因,主要与危险因素的增加有关,如肥胖、缺乏体力活动、吸烟等。高血压、冠心病健康教育就是通过宣教高血压、冠心病相关知识,促使人们自觉采纳有益于预防和控制高血压、冠心病的行为和生活方式,消除或减轻高血压、冠心病的危险因素,预防新发高血压、冠心病病人。对于已患高血压、冠心病的病人,可以提高病人对医护人员的信任感和治疗的依从性,从而收到良好的治疗效果。因此,健康教育在高血压、冠心病预防和治疗的各阶段均可发挥重要作用。

由于时间仓促,加之编者水平有限,不足之处在所难免,欢迎广大读者和医学界同仁批评指正。

编 者

2013 年 3 月

目 录

第一部分 高 血 压

一、基本知识	(3)
1. 心脏、大血管的结构和功能有哪些特点?	(3)
2. 血压是怎样形成的?	(3)
3. 什么是脉压?	(4)
4. 血压为什么会多变,有什么规律,哪些因素会引起血压波动?	(5)
5. 如何诊断高血压,具体标准如何掌握?	(6)
6. 世界卫生组织/国际高血压联盟(WHO/ISH)是如何确定血压程度的,其收缩压和舒张压值分别是多少?	(7)
7. 哪些因素与高血压有关?	(8)
8. 为什么特别强调 35 岁以后要注意测量血压?	(8)
9. 高血压的临床表现有哪些特点?	(8)
10. 高血压病辅助检查有哪些目的?	(9)
11. 开始抗高血压治疗前,应该常规做哪些实验室检查?	(9)
12. 为了明确高血压的确切病因、病情等,可能还需要进一步检查哪些项目?	(10)
13. 高血压会遗传给下一代吗?	(11)
14. 什么是“白大衣高血压”,有哪些特点?	(11)
15. 什么是假性高血压,有哪些特点?	(12)
16. 假性高血压抗高血压治疗不当可能产生哪些不良后果?	



- (13)
17. 怀疑假性高血压依据有哪些? (13)
18. 确诊假性高血压,应该做哪些检查? (14)
19. 什么是体位性高血压,有哪些特点? (14)
20. 什么是体位性低血压,有哪些特点,为什么易发生于老年高血压病人? (15)
21. 为什么老年高血压病人要提防餐后低血压,如何诊断和防治? (16)
22. 什么是顽固性高血压,有哪些特点? (16)
23. 顽固性高血压有哪些常见病因,为什么强调处理时要多思考? (17)
24. 确诊和处理顽固性高血压前,应该多思考哪些问题? (19)
25. 高血压急症和亚急症如何界定,分别有哪些特点? (19)
26. 高血压对脑、心、主动脉等靶器官有哪些主要损害,各有何特点? (20)
27. 什么叫围术期高血压,有哪些特点? (21)
28. 可能诱发围术期高血压原因有哪些,各有何特点? (22)
29. 肾移植后为什么会发生高血压,有哪些特点? (22)
30. 高血压病人为什么须警惕鼻出血,有哪些特点? (24)
31. 中老年人突然发生鼻出血为什么要考虑高血压,如何急救? (24)
32. 糖尿病和高血压有什么关系,两者之间如何相互影响? (25)
33. 什么叫代谢综合征,哪些人容易患代谢综合征? (26)
34. 什么叫胰岛素抵抗,与代谢综合征、2型糖尿病是什么关系? (27)
35. 代谢综合征的诊断标准有哪些,如何掌握? (27)



二、高血压一级预防	(29)
1. 什么是高血压的一级预防,如何做好一级预防?	(29)
2. 什么叫生活方式调整,对预防和控制高血压有什么作用,如何调整?	(29)
3. 进行生活方式调整时应遵循哪些原则?	(30)
4. 肥胖,是福还是祸?	(30)
5. 什么是体重超重和肥胖,如何确定?	(31)
6. 减轻体重确实能降低血压、预防心脑血管疾病吗?	(32)
7. 如何合理减轻体重,应采取哪些措施?	(33)
8. 我国群体盐摄入量为什么偏高,多少比较合适,如何掌握?	(35)
9. 什么叫盐敏感性和非盐敏感性,如何判断?	(35)
10. 采取哪些措施有助于减少食盐摄入?	(36)
11. 烹饪相关食物时,可用哪些调味品或中药材等替代食盐?	(37)
12. 限盐,很难吗,为什么,怎么办?	(38)
13. 长期饮酒对高血压发病和防治有什么影响?	(38)
14. 我国乙醇消费状况如何?	(39)
15. 为什么要提倡戒酒,如何戒酒?	(39)
16. 为什么喝酒会使血压升高?	(39)
17. 减少饮酒或戒酒有哪些窍门?	(39)
18. 吸烟为什么能升高血压,有什么危害?	(40)
19. 戒烟很难吗,戒烟对健康有哪些好处,可能出现哪些戒断症状?	(41)
20. 适量运动对预防高血压有哪些好处,如何掌握运动强度?	(41)
21. 什么叫有氧运动,什么叫无氧运动,两者有哪些联系和区别?	(42)
22. 高血压病人运动疗法的目标是什么,其适应证如何?	



- (42)
23. 合理的运动处方包括哪些内容,如何制订? (43)
24. 为了确保运动安全、有效,应该注意哪些事项? (44)
25. 如何通过自测脉搏(心率)自我监测运动强度? (44)
26. 长期的心理、精神压力和不良生活方式可诱发高血压吗? (45)
27. 与高血压发病有关的常见应激因素有哪些? (46)
28. 静思冥想、生物反馈,或数数,对减轻精神压力和应激有效吗? (47)
29. 美国国家心理健康协会推荐的减轻压力“秘诀”要点有哪些? (47)
- 三、高血压二级预防**..... (49)
1. 什么叫高血压二级预防,高血压病人药物治疗与生活方式调整是什么关系? (49)
2. 常用抗高血压药物有哪几类,如何区别? (49)
3. 利尿药的适应证、应用及其效果等有哪些特点? (50)
4. 常用 β 受体阻滞药的适应证如何,应用时有哪些注意事项? (50)
5. 常用钙拮抗药的适应证、应用及其效果等有哪些特点? (51)
6. 常用血管紧张素转换酶抑制药有哪些,其适应证、应用及其效果等有哪些特点? (52)
7. 常见血管紧张素II受体拮抗药有哪些,其适应证、应用及其效果等有哪些特点? (53)
8. 抗高血压药物有哪些治疗原则? (53)
9. 高血压病人血压降到何种水平合适,如何掌握? (54)
10. 控制收缩压比控制舒张压更为重要吗,为什么? (55)
11. 为什么要联合治疗? (56)
12. 抗高血压联合用药有哪两种形式,有哪些联合治疗方案?



.....	(57)
13. 为什么要开发固定剂量的复方降压药物?	(57)
14. 有哪些常用的复方降压药,如何服用,有哪些特点?	(58)
15. 如何处理顽固性高血压,治疗期间有哪些注意事项?	(59)
16. 如何处理高血压急症,如何用好常用静脉降压药物?	(60)
17. 如何处理高血压亚急症,如何用好常用口服降压药物?	(63)
18. 高血压病人围术期如何防治?	(64)
19. 降压治疗期间为什么要强调定期随访?	(65)
20. 如何正确测量血压?	(66)
21. 自测血压有什么意义,应注意哪些事项?	(67)
22. 为什么要 24 小时监测动态血压,如何具体实施?	(68)
23. 哪些病人需要监测动态血压?	(69)
24. 监测动态血压有哪些意义?	(69)
25. JNC7 对高血压病人的血压随访有哪些建议?	(70)
26. 有哪些常用血压计,分别有哪些特点,如何使用?	(70)
四、高血压三级预防	(73)
1. 高血压为什么会左心室肥厚,如何诊断和防治?	(73)
2. 高血压为什么会左心力衰竭,有哪些临床特点?	(74)
3. 高血压为什么会左动脉粥样硬化?	(75)
4. 高血压与冠心病是什么关系,两者分别有哪些特点或异 同?	(76)
5. 高血压导致脑卒中主要有哪两种类型,有哪些特点,如 何防治?	(77)
6. 高血压为什么会左脑血栓,有哪些临床特点,如何防 治?	(78)



7. 高血压为什么会导导致脑出血,有哪些主要临床表现? (78)
8. 高血压为什么会导导致肾脏损害,有哪些临床特点,如何观察早期肾损害? (79)
9. 高血压为什么会导导致眼睛损害,如何观察和防治? (81)
10. 高血压为什么会直接危害血管,容易发生哪两种危害,有哪些临床特点? (81)
- 五、高血压日常保健和治疗**..... (83)
 1. 如何正确认识高血压,一旦确诊为高血压,怎样保持正确的心态? (83)
 2. 高血压病人饮食、日常生活应该注意哪些方面? (83)
 3. 为什么要坚持定期测量血压? (85)
 4. 什么是“三个半分钟”“三个半小时”“三杯水”,应该如何坚持? (85)
 5. 高血压治疗存在哪些误区,如何做才是正确的? (86)

第二部分 冠 心 病

- 一、基本知识**..... (97)
 1. 冠状动脉结构和功能有哪些特点? (97)
 2. 什么是冠心病,世界卫生组织是如何分型的,共分几型? (98)
 3. 冠心病有哪些不可改变的患病危险因素? (99)
 4. 冠心病有哪些可改变的患病危险因素? (99)
 5. 如何通过日常自我观察,及时发现冠心病早期表现,以免耽误诊治? (100)
 6. 外出时需随身携带哪些急救药品,如何服用? (101)
 7. 抑郁对冠心病有哪些有害影响,如何克服? (101)
 8. 为什么我国冠心病病人出现越来越年轻化的趋势,如何预防? (103)
 9. 冠心病应急保健卡主要包括哪些内容? (103)



二、冠心病常见类型及临床表现	(104)
1. 心绞痛分型主要有几种,为什么主要采用布朗沃德分型, 其主要依据有哪些?	(104)
2. 为什么会发生心绞痛,有哪些诱发或促发因素?	(105)
3. 心绞痛说明什么,会引起心肌梗死吗?	(105)
4. 心绞痛有哪些主要临床表现?	(106)
5. 加拿大心血管病学会根据心绞痛严重度,分为哪几级?	(106)
6. 治疗心绞痛硝酸酯类药物有哪几种,有哪些特点?	(107)
7. 钙拮抗药有什么作用,常用药有哪些?	(108)
8. β 受体阻滞药有什么作用,常用药有哪些?	(108)
9. 服用硝酸酯类药物的注意事项有哪些?	(109)
10. 硝酸甘油制剂如何储存?	(110)
三、心肌梗死	(111)
1. 为什么会发生急性心肌梗死,其发病年龄有哪些特点, 发生原因有哪些?	(111)
2. 急性心肌梗死发作有哪些诱因?	(112)
3. 根据心电图分类,急性心肌梗死有哪两类?	(113)
4. 急性心肌梗死有哪些主要临床表现?	(113)
5. 急性心肌梗死的诊断依据或标准有哪些?	(114)
6. 急性心肌梗死有哪些特征性心电图改变?	(115)
7. 监测血清心肌标记物对急性心肌梗死有哪些意义,如 何检测?	(115)
8. 急性心肌梗死可能发生哪些常见并发症?	(117)
9. 急性心肌梗死一般有哪些治疗措施,如何实施?	(117)
10. 如何把握时机,抓住急性心肌梗死溶栓治疗的时间窗?	(119)
11. 常用血栓溶解药物有哪些,研究、生产现状如何?	(120)



12. 常用溶栓治疗方法有哪两种,如何给药,效果如何?
..... (120)

13. 什么叫急诊冠状动脉旁路移植术,其疗效如何? ... (120)

四、选择性冠状动脉造影 (122)

1. 什么是选择性冠状动脉造影,对冠心病诊断有哪些重要意义? (122)
2. 选择性冠状动脉造影适应证和禁忌证有哪些? (122)
3. 冠状动脉造影主要有哪几种方法,如何实施? (124)
4. 冠状动脉造影有哪些常见并发症? (124)
5. 如何做好冠状动脉造影术的术前准备和术后处理? ... (125)

五、冠心病的介入治疗 (127)

1. 什么叫冠心病介入治疗术,是如何发展并走向成熟的?
..... (127)
2. 经皮冠状动脉腔内成形术适用于哪些病人,效果如何,有哪些具体程序? (127)
3. 什么叫冠状动脉斑块旋切术,主要有哪几种? (129)
4. 什么叫冠状动脉内支架置入术,其疗效如何,术前、术中、术后如何处理? (130)
5. 冠状动脉内支架置入术有哪些常见并发症,如何预防?
..... (132)
6. 经皮冠状动脉介入治疗出院后有哪些注意事项? ... (132)

六、冠心病预防与保健 (134)

1. 什么是预防冠心病 ABCDE 方案,有哪些预防、保健作用,如何实施? (134)
2. 如何做好冠心病的一级预防? (136)
3. 如何做好冠心病的二级预防? (137)
4. 如何做好冠心病的三级预防? (137)
5. 冠心病防治存在哪些常见误区? (138)
6. 日常生活有哪些注意事项? (139)



7. 锻炼身体有哪些注意事项?	(140)
8. 外出旅游有哪些注意事项?	(140)
9. 怎样保持大便通畅?	(141)
10. 性生活有哪些注意事项?	(141)
11. 为什么不宜晨练?	(142)
12. 冠心病病人有哪“八忌”?	(142)
13. 恢复期如何进行自我保健?	(142)
14. 急性心肌梗死病人恢复期什么时候下床活动合适?	(143)
15. 置入支架保养有哪些注意事项?	(143)
16. 置入支架后,应该如何注意饮食调养?	(144)
17. 睡眠前后应注意哪些问题?	(145)
18. 怎样进行心理康复?	(146)
附录 A 血脂增高者的食物选择	(147)
参考文献	(149)