

イラストでわかる患者さんのための心臓リハビリ入門

図 解

心脏康复 指南

主编

〔日〕 上月正博
伊藤 修

翻译

郭 琪 曹鹏宇



天津出版传媒集团

◆ 天津科技翻译出版有限公司

イラストでわかる患者さんのための心臓リハビリ入門

図 解

心脏康复 指南

主编

〔日〕 上月正博
伊藤 修

翻译

郭 琪 曹鹏宇

天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司

著作权合同登记号:图字:02-2014-28

图书在版编目(CIP)数据

图解心脏康复指南 / (日)上月正博, (日)伊藤 修主编; 郭琪, 曹鹏宇译.
天津:天津科技翻译出版有限公司, 2014. 5

ISBN 978-7-5433-3383-3

I. ①图… II. ①上… ②伊… ③郭… ④曹… III. ①心脏病-康复-图解 IV. ①R541.09-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 077998 号

IRASUTO DE WAKARU KANJASAN NO TAME NO SHINZO RIHABIRI NYU-MON edited by Masahiro Kohzuki, Osamu Ito. Copyright © 2012 Chugai-Igakusha. All rights reserved.

Original Japanese edition published by Chugai-Igakusha, Tokyo.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with Chugai-Igakusha, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

中文简体字版权属天津科技翻译出版有限公司。

授权单位:(日本)中外医学社

出版:天津科技翻译出版有限公司

出版人:刘庆

地址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电话:(022)87894896

传真:(022)87895650

网址:www.tsttpc.com

印刷:山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

发行:全国新华书店

版本记录:787×1092 16 开本 8.5 印张 82 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

执笔者

伊藤 修

东北大学大学院医学系研究科内科康复专业副教授

上月正博

东北大学大学院医学系研究科内科康复专业教授

坂田佳子

东北大学大学院医学系研究科内科康复专业

铃本文歌

东北大学大学院医学系研究科内科康复专业

吉田俊子

宫城大学大学院看护学研究科教授

向读者推荐



现代文明在带给人们充分物质享受的同时，也给人类健康带来令人担忧的隐患。当前，心脏病的患病率每年呈持续上升的趋势，心脏病已成为威胁人们健康与生命的头号杀手。

心脏康复是通过一系列的康复评估、运动疗法、饮食疗法、生活习惯的改善、规律服药、定期监测各项指标和接受健康指导等，使患者的生活质量得到改善，回归正常社会生活，并预防各种心血管疾病的发生。

在多年的临床实践工作中，我深深地感受到广大心脏病患者对防治心脏病知识的渴求，同时也感受到心脏病患者接受正规的心脏康复指导对建立健康生活是多么的必要。

《图解心脏康复指南》是一本普及型大众读物，无论是在内容上还是在形式上都非常适合广大心脏病患者阅读。该书完全站在患者的角度解说心脏康复的最新知识，内容丰富，图文并茂，深入浅出，通俗易懂。该书不仅适合心脏病患者使用，而且对于从事心脏康复的相关医疗人员也非常适用。该书在日本受到了患者及家属的好评，也希望本书能为我国广大心脏病患者及家属带来福音。

中国康复医学会心血管病专业委员会 主任委员
胡大一

2014年4月20日

译者的话



《图解心脏康复指南》(《イラストでわかる患者さんのための心臓リハビリ入門》)是由日本东北大学上月正博教授等人编写的。

翻译本书的初衷,是源于我们留学于日本东北大学期间的工作经历。当时,日本东北大学附属医院所实行的心脏康复治疗中,一直沿用这本《图解心脏康复指南》作为对患者进行康复教育的首选教材,这本书成为我们进行心脏康复治疗环节中的必备工具。在深入日本一线临床工作的过程中,我们看到,患者教育工作不仅可以提高患者对自身疾病的了解与认识,还可以提高康复过程中对各类处方的依从性,更有利于让患者主动地参与到心脏康复的过程中来,从而极大地提高了心脏康复的效果。

目前,随着我国生活水平的不断提高,在饮食生活越来越丰盛的同时也带来了诸多危害人们健康的弊端,加之人们社会工作压力的增加、生活节奏的加快,心血管疾病的患病率每年都在急速增长,严重地危害着国民的身体健康。如何降低心血管疾病的发病率,如何有效地预防疾病的复发,如何提高疾病防治的水平,如何改善心脏病患者的生活质量……这一系列的问题都成为摆在我们面前非常重要的课题。

我们在从事心脏康复治疗的过程中发现:我们的患者大多数对心脏康复是被动的参与,往往缺乏对疾病的了解与认识,很少有人能成为心脏康复主动的参与者。

鉴于此,我们决定翻译《图解心脏康复指南》一书。本书是上月正博教授及其医疗团队,在总结近20年心脏康复治疗经验的基础上编写而成的。该书是一本图文并茂、浅显易懂的心脏康复必备手册,不仅适用于心血管疾病的患者及其家属,也是每个家庭维护健康所必不可少的,还是广大心脏康复医疗工作者不可或缺的工具书。

在此,我们真诚地期待本书能成为您健康生活的“良师益友”,
使每一位读者从中受益将是我们最大的欣慰。

关爱健康,从心做起!

郭 琪 曹鹏宇

2014 年 2 月

前言



近来,“康复”这个词经常被大家提起。通常人们所理解的“康复”往往是指外科整形手术或脑卒中治疗后的步行训练和功能恢复训练,把出院、恢复工作作为康复治疗的目的。

但是,心脏康复治疗的目的并不限于此。心脏康复,除了以出院、恢复工作为治疗目的以外,还通过一系列的医学评价、运动疗法、冠状动脉危险因素的纠正、患者教育及咨询等,达到预防心脏病再发、延长寿命、改善动脉硬化等治疗目标。因此,对心脏病患者进行正确运动疗法、减少冠状动脉危险因素等方面的宣教工作,是心脏康复工作人员的责任和义务。但是,关于心脏病及心脏康复方面的书籍,大多是患者难以理解的医学专业类书籍,而适合患者阅读的简明扼要、通俗易懂的书籍暂时还没有。

在这样的背景下,我们创编了这本《图解心脏康复指南》。本书是以日本东北大学附属医院内脏康复科对患者及其家属所施行的心脏康复宣教讲义摘要为蓝本而编写的。1994年,日本东北大学设立了内脏康复学专业,这是日本第一个以研究呼吸循环、代谢、肾、消化器官等内脏功能障碍为主而设立的专业。同时,在日本东北大学附属医院成立了日本第一个内脏康复科室。科室开设的同时,我们也相继开始致力于心脏康复的工作,每天对患者进行宣教讲课,并发放讲义资料,受到了患者及家属的好评。随后,他们希望能把心脏康复的相关内容整理制作成书籍,以方便随时阅读。此外,一些计划开展心脏康复工作的医疗机构相关人员,也经常向我们询问:“有没有适合指导患者的宣教材料?”因此,基于以上需求,我们对相关资料进行了完善与整理,最终完成了本书的编写。

本书最大的特点就是完全站在患者的角度来讲解心脏康复的最新知识。本书内容分为8个章节,读者从任何一章开始阅读都可

以。本书内容经过专业医生的仔细斟酌,大量插图配以精简明了的文字说明,使本书成为一本图文并茂、直观而易懂的大众读物。此外,对于各章一些相关联的内容,均在页尾处做出明显指示标记,以指导读者有效而深入地理解。本书不仅适合大众读者阅读,而且对于刚开始从事心脏康复工作的医务专业人员也是一本非常适用的教科书;使用本书,既可使专业人员对患者进行高水平的康复教育,又可以减轻对患者进行宣教时的工作负担。

在此,我要对本书各位执笔者表示感谢,同时也对为本书的策划、编辑做出贡献的中外医学社的岩松宏典和高桥洋一表示感谢。另外,本书对于老年人以及患有生活方式疾病的人和心脏病高危人群来说,也是一本很实用的健康指导参考书。我由衷地期待本书可以为您和家人的健康带来帮助,同时也希望本书能成为大家生活中的常备书籍。

本书如果能成为相关医务人员日常工作的好帮手,身为编者,我们将会倍感欣喜。

上月正博
2012年5月

1 心脏的结构与心脏病

1 心脏的结构	2
2 给心脏输送氧气和营养的冠状动脉	3
3 心脏的电刺激传导系统	4
4 可怕的心脏病	5
5 缺血性心脏病是什么?	6
6 缺血性心脏病的起因	7
7 缺血性心脏病的治疗	8
8 什么是冠状动脉痉挛性心绞痛?	9
9 什么是外周动脉疾病?	10
10 心力衰竭(心衰)的症状	11
11 心力衰竭的治疗	12
12 什么是心律失常?	13
13 心律失常的治疗	14
14 心脏病会出现什么症状?	15

2 动脉硬化与危险因素

15 什么是动脉硬化?	18
16 动脉硬化的症状表现	19
17 动脉硬化的危险因素	20



检查一下您的危险因素	21
------------------	----

18 为什么血压变高?	22
19 盐分摄入过量可使血压升高	23
20 什么是高血压?	24
21 成人高血压的分类	25
22 在医院门诊和家里测量高血压的标准值不一样	26

23	在家里测量血压时的注意事项	27
24	根据血压水平的心血管风险分层	28
25	降压的目标值	29
26	为什么血糖会升高?	30
27	胰岛素;控制血糖的激素	31
28	高血糖的危害	32
29	糖尿病的诊断标准	33
30	血糖的控制目标	34
31	什么是胆固醇?	35
32	为什么胆固醇会升高?	36
33	什么是甘油三酯?	37
34	为什么甘油三酯会升高?	38
35	脂质代谢异常的诊断标准	39

检查一下您是否容易患脂质代谢异常	40
------------------------	----

36	血脂的控制目标	41
37	什么是肥胖?	42
38	肥胖是万病之源	43
39	什么是代谢综合征?	44
40	什么是慢性肾脏病(CKD)?	45

检查一下自己的肾脏功能	46
-------------------	----

41	吸烟,百害无一利!	47
42	戒烟! 戒烟!	48

3 心脏康复

43	什么是心脏康复?	50
44	心脏康复的流程	51
45	恢复期心脏康复的重要性	52

东北大学附属医院的恢复期心脏康复内容 1 例介绍	53
--------------------------------	----

46	维持期心脏康复	54
47	慢性心力衰竭的康复治疗	55
48	外周动脉疾病的康复治疗	56
49	日本心脏康复学会	57

4 运动疗法

50	运动疗法有什么效果?	60
	运动疗法对身体的益处	61
51	有氧运动和无氧运动	62
52	适宜的运动强度	63
53	通过测量脉搏掌握运动目标强度	64
54	运动多长时间比较好?	65
55	哪种运动项目较好?	66
56	运动贵在坚持	67
57	正确的步行姿势	68
58	增加轻度的肌肉力量练习	69
59	肌肉和关节的拉伸运动	70
60	运动时的注意事项	71
61	日常生活中的身体活动	72
	MET 表	73

5 饮食疗法

62	为什么要进行饮食疗法?	76
63	每日适当的热量摄入量是多少?	77
64	西方化的饮食习惯	78
65	比例合理地摄入各种脂肪	79
66	富含胆固醇的食物	80
67	减盐的最好方法就是少吃盐分多的食物	81
68	控制盐摄入的技巧	82

69	多吃食物纤维	83
70	吃多少水果比较好?	84
71	在外面吃饭要注意菜品的选择	85
72	不要过多食用甜品	86
73	适量饮酒	87

6 日常生活指导

74	在日常生活中尽量减少心脏负担	90
75	注意自己的身体状况	91
76	起床时的注意事项	92
77	保证良好的睡眠质量	93
78	如厕时的注意事项	94
79	洗澡时的注意事项	95
80	出门时的注意事项	96
81	驾驶汽车时的注意事项	97
82	注意防暑防寒	98
83	可以进行性生活吗?	99
84	按时按量服用药物	100

治疗心脏病的代表性药物	101
-------------------	-----

85	心脏病发作的处置方法	102
86	家属和亲友的帮助	103

7 压力调节

87	什么是压力?	106
88	承受压力产生的后果	107
89	压力是心肌梗死的诱因	108
90	交感神经和副交感神经	109
91	什么性格易得心脏病?	110

A 型性格自我检测表	111
------------------	-----

 抑郁状况自我检测表	112
---	-----

92 缓解压力的方法	113
------------------	-----

8 恢复工作

93 何时可以恢复工作?	116
--------------------	-----

94 工作中的注意事项	117
-------------------	-----

 纽约心脏协会 (NYHA) 心功能分级	118
缺血性心脏病的危险分级	

 工作强度分级	119
劳动、运动强度与许可条件	

日志表	120
-----------	-----

索引	121
----------	-----

1

心脏的结构 与心脏病



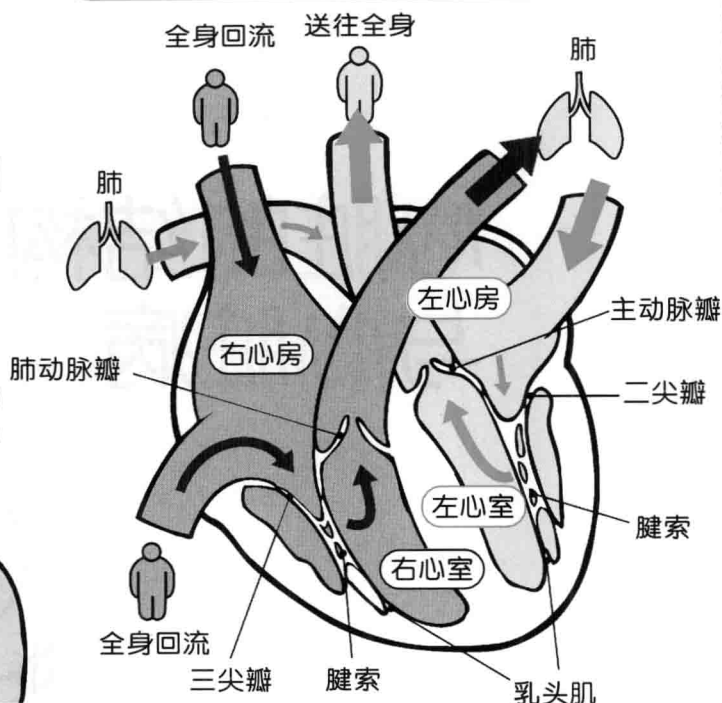
心脏是“泵”台——泵血，使全身各处得到血液。
心脏由四个腔室组成：左心房、左心室、右心房、右心室。左心房和左心室泵送含氧血液到全身，右心房和右心室泵送缺氧血液到肺部。心脏的四个腔室由瓣膜分隔，确保血液单向流动。
心脏的四个腔室：左心房、左心室、右心房、右心室。
心脏的四个腔室：左心房、左心室、右心房、右心室。
心脏的四个腔室：左心房、左心室、右心房、右心室。

1 心脏的结构

心脏的大小犹如我们握紧的拳头一般

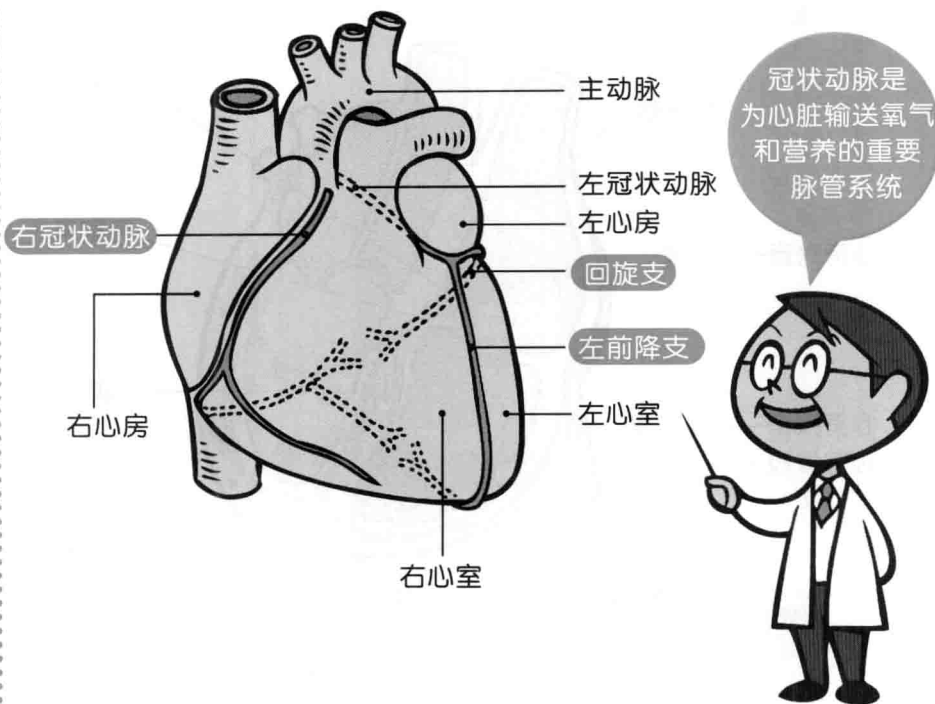


心脏内部结构正面图



- 心脏在人体胸部正中偏左侧的位置,重量为 200~300 g。
- 心脏内部由 4 个空腔(左心房、左心室、右心房、右心室)组成,各空腔的出入口分别有瓣膜(二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣、肺动脉瓣)防止血液逆流。
- 心脏由特殊的肌肉(心肌)组成,舒张的时候内部聚集血液,收缩的时候将血液输送到全身,就像一台“泵”在工作。
- 血液在人体内按照:肺(在这里进行新鲜的氧气交换)→左心房→左心室→全身(在这里输送氧气和营养)→右心房→右心室→肺→左心房……的顺序循环流动。

2

给心脏输送氧气和营养的
冠状动脉

- “冠状动脉”要将足够的富含氧气和营养的动脉血源源不断地输送到心脏，确保心脏(心肌)不停地正常运转。
- 冠状动脉起始于主动脉根部，分为“左冠状动脉”和“右冠状动脉”两支。左冠状动脉又分为“前降支”和“回旋支”。这3根主要的冠状动脉又分为更细的分支血管，形成血管网覆盖在心脏表面。
- 右冠状动脉主要向右心房、右心室、左心室下壁供血。左冠状动脉的前降支主要负责向左心室前壁和室间隔供血。回旋支主要负责向左心室的侧壁和后壁供血。

▶▶▶ 关于因“冠状动脉”问题所引起的疾病请参见⇒

5