



『三高症』 心脑血管病

主编：郭栋 王伟华 李庆敏

SanGaoZheng Yu
XinNao
XueGuanBing



健康之道：控制好你的三高（高血压、高血糖、高血脂）

“三高症”与心脑血管病

主 编：郭 栋 王伟华 李庆敏

副主编：郭 凯 贾 嫒 张 丽

齐立峰 曲 旻 顾雪静

编 委：王英丽 胡克振 代红力

张 瑾 郝 芳 李晓婉

陶树新

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

“三高症”与心脑血管病 / 郭栋, 王伟华, 李庆敏主编.

—北京: 军事医学科学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5163-0381-8

I. ①三… II. ①郭… ②王… ③李… III. ①高脂病-防治
②糖尿病-防治 ③心脏血管疾病-防治 ④脑血管疾病-防治
IV. ①R5 ②R743

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第275424号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049, 63827166

编辑部: (010) 66931039, 66931127, 66931038

86702759, 86703183

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

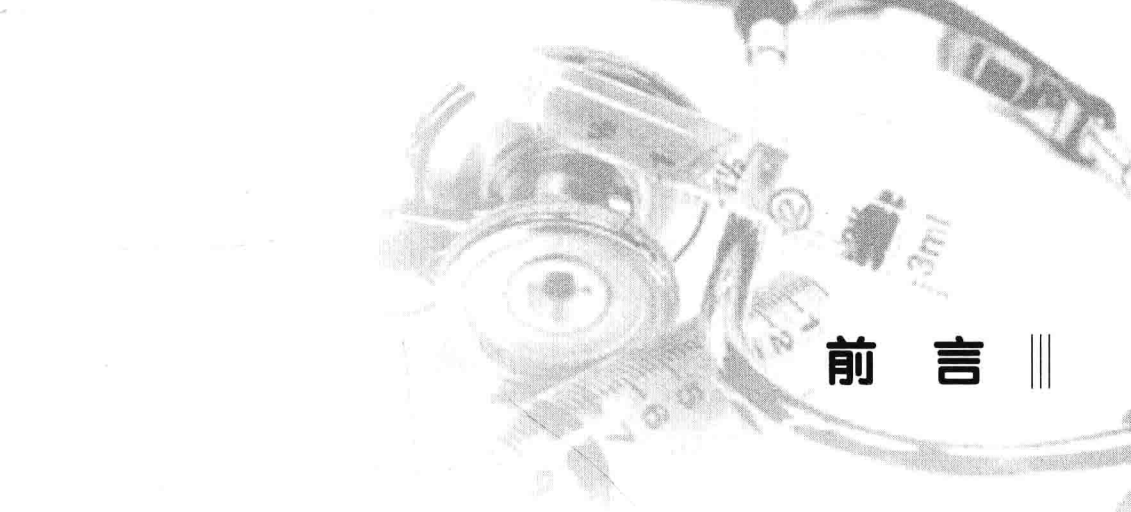
印 张: 10

字 数: 156千字

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次

定 价: 22.00 元



前言 |||

“三高”或“三高症”是指高血压、高血糖、高血脂这三种病症的简称。

随着我国人民生活水平的提高，人口老龄化进程的加快，患高血压、糖尿病、高血脂的人群不断增加。这些疾病又与心脑血管病关系甚密，是冠心病、脑卒中的“祸首”或“根源”。它们往往共存于一身，互为因果，相互促进，已成为导致人类死亡或致残的主要原因。

目前，我国高血压患者数已突破3亿；糖尿病患者达1亿多；高血脂患病率达47.8%；冠心病的发病率急剧上升，每年死于心肌梗死者已超过100万；每年新发脑卒中病例在200万以上，死亡150万，幸存者约1/3留下偏瘫等残疾。面临如此严峻的形势，其防治工作却相差甚远，特别在“三高”方面，存在着“知晓率低、治疗率低、达标率低”的现实。因此，加强对上述疾病的防治，大力宣传和普及有关知识，是各级卫生行政部门及广大医务工作者的当务之急。

本书共分六部分，以问答形式，分别介绍了高血压、糖尿病、高血脂、冠心病和脑卒中的有关知识。由于这些疾病与不良的生活方式关系密切，故又增加了“相关健康知识”的内容。

本书为科普读物，内容丰富、新颖、实用，文字简练、通俗易懂，并配以多幅插图，以帮助对相关内容进行了解，也增加了本书的可读性。本书特将高血压、高血糖、高血脂三种病症集于一书，为广大读者提供更全面具体的医学知识。



缺乏医学知识的广大读者，为了更好地进行自我保健，或患有上述疾病而为了更好地配合医生的治疗，可详细参阅本书。对于从事临床和教学的医务工作者，本书也具有一定的参考价值。

本书由多位临床医师参与编写，由于各编者写作风格不同，经过反复协调和修改，最终成书。书中存在的疏漏和不足，敬请广大读者批评指正。

编者



目 录 |||



第一篇 健康“祸首”——高血压

一、高血压的一般知识·····	2
1. 什么是血压? ·····	2
2. 何谓高血压? ·····	2
3. 脉压差指的是什么? ·····	3
4. 血压计有几种? ·····	3
5. 如何正确使用水银血压计? ·····	3
6. 电子血压计测血压准确吗? ·····	4
7. 量血压需要“男左女右”吗? ·····	5
8. 给老年人测血压应注意什么? ·····	5
9. 24小时内血压是如何变化的? ·····	5
10. 什么是血压的变异性? ·····	6
11. 我国高血压的现状如何? ·····	6
12. 哪些人易患高血压? ·····	7



13. 是否年龄越大, 血压就应该越高?	7
14. 高血压与肥胖有何关系?	7
15. 高血压可引起哪些并发症?	8
16. 为什么把高血压称之为“心血管事件链”的第一环?	8
17. 高血压与糖尿病有何关系?	9
18. 何谓盐敏感性高血压?	9
19. 何谓H型高血压?	9
20. 为什么高血压患者在早晨容易发生意外?	10

二、高血压的诊断..... 11

21. 高血压患者有哪些症状表现?	11
22. 高血压是如何分级的?	11
23. 什么是高血压危象?	12
24. 什么是高血压脑病?	12
25. 什么是白大衣高血压?	13
26. 何谓原发性高血压?	13
27. 何谓继发性高血压?	13
28. 何谓难治性高血压?	14

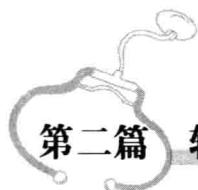
三、高血压的治疗..... 15

29. 如何对待正常高值血压?	15
30. 高血压患者用药原则有哪些?	15
31. 不同高血压患者, 降压目标一样吗?	16
32. 降压不当会发生哪些危害?	16
33. 目前常用的降压药有哪几类?	16
34. 利尿剂降压药有何特点?	17
35. 普利类和沙坦类降压药是如何发挥作用的?	17
36. 普利类降压药有何特点?	18
37. 服用普利类降压药时引起咳嗽怎么办?	19
38. 沙坦类药物有哪些特点?	19

39. 何谓 β 受体阻断剂?	19
40. 钙拮抗剂有何特点?	20
41. 治疗高血压, 如何选择降压药?	20
42. 降压治疗为什么提倡使用长效降压药?	20
43. 为什么提倡降压药要联合应用?	21
44. 在降压药物的联合应用中, 最优化的联合是什么?	21
45. 单纯收缩期高血压怎样用药?	22
46. 中青年高血压患者如何选用降压药?	23
47. 老年高血压患者用降压药时应注意什么?	23
48. 高血压患者都需要服用阿司匹林吗?	23
49. 为什么降压治疗常配伍他汀类药物?	24
50. 对高血压急症如何进行家庭急救?	24
51. 如何根据季节性血压的变化调整降压药物?	25
52. 降压治疗存在哪些主要误区?	25

四、高血压的预防..... 26

53. 为什么说高血压的预防要从青少年抓起?	26
54. 如何预防高血压?	26
55. 开展家庭血压测量有哪些好处?	27
56. 应该多长时间测一次血压?	27



第二篇 轻松应对糖尿病

一、糖尿病的一般知识..... 30

1. 何谓血糖? 它的来源和去路如何?	30
2. 胰岛素是怎样产生的?	30
3. 胰岛素的分泌方式有几种?	31



4. 胰岛素抵抗是怎么回事？	31
5. 什么是糖尿病？	32
6. 糖尿病有哪些症状表现？	32
7. 糖尿病可分为几种类型？	33
8. 糖尿病的发病率如何？	33
9. 糖尿病“偏爱”哪些人？	34
10. 糖尿病对人体可产生哪些危害？	34
11. 为什么说糖尿病是冠心病的“等危症”？	35
12. 为什么患了糖尿病不必过于恐惧？	35

二、糖尿病的诊断..... 36

13. 何谓空腹血糖和餐后血糖？	36
14. 血糖检查主要包括哪几种？	36
15. 如何诊断糖尿病？	37
16. 为什么说糖化血红蛋白是诊断糖尿病的“金标准”？	37
17. 何谓糖尿病前期？	37
18. 用血糖仪可以诊断糖尿病吗？	38
19. 何谓代谢综合征？它与糖尿病有何关系？	39
20. 什么是糖尿病并发症？	39
21. 什么是糖尿病酮症酸中毒？	40
22. 什么是糖尿病高渗性昏迷？	40
23. 什么是糖尿病低血糖症？	40
24. 糖尿病患者为何常伴有高血压？	41
25. 何谓糖尿病脂谱“三联征”？	41
26. 糖尿病肾病是怎么回事？	42
27. 什么是糖尿病视网膜病变？	42
28. 什么是糖尿病神经病变？	42
29. 糖尿病足是怎么回事？	43
30. 糖尿病为何会累及胃肠道？	43

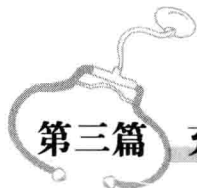
31. 糖尿病可引起性功能低下吗？	44
三、糖尿病的治疗.....	45
32. 什么是糖尿病治疗的“五驾马车”？	45
33. 糖尿病饮食治疗有哪五大要点？	46
34. 糖尿病饮食的常见误区有哪些？	46
35. 糖尿病患者可以饮酒吗？	47
36. 糖尿病患者如何吃水果？	47
37. 糖尿病运动疗法可获得哪些益处？	48
38. 何谓高血糖“代谢记忆”？	48
39. 口服降糖药主要有哪些品种？	49
40. 二甲双胍有何优点？	49
41. 二甲双胍的用药原则是什么？	49
42. 如何避免二甲双胍的胃肠反应？	50
43. 磺脲类药物有何特点？	50
44. 格列奈类药物有何特点？	51
45. 罗格列酮和吡格列酮还能用吗？	51
46. 口服降糖药的应用原则有哪些？	51
47. 口服降糖药的服药时间有何讲究？	52
48. 消渴丸是一种什么药？	52
49. 糖尿病患者哪些情况下需使用胰岛素？	52
50. 对糖尿病患者为什么提倡尽早使用胰岛素？	53
51. 糖尿病患者惧怕使用胰岛素的原因有哪些？	53
52. 胰岛素的种类有哪些？	54
53. 怎样保存胰岛素？	54
54. 什么是基础胰岛素治疗？	55
55. 如何制订初始胰岛素治疗方案？	55
56. 胰岛素的注射技术有何讲究？	55
57. 何谓胰岛素泵？	56



- 58. 诺和锐30有何优点?57
- 59. 什么是肠促胰岛素类降糖药?57
- 60. 糖尿病患者如何使用降脂药?57
- 61. 对糖尿病的治疗方案有何新的探索?58

四、糖尿病的病情监测..... 59

- 62. 什么是糖尿病病情监测?59
- 63. 怎样进行血糖自我监测?59
- 64. 糖尿病患者的4项主要控制目标是什么?60
- 65. 为什么强调个体化降糖治疗?60



第三篇 充分认识高血脂

一、高血脂的一般知识..... 64

- 1. 什么是血脂?64
- 2. 什么是脂蛋白?64
- 3. 常见的脂蛋白有几种? 各有何特点?65
- 4. 载脂蛋白有几种? 其功能如何?65
- 5. 什么是脂蛋白受体? 具有何种功能?66
- 6. 为什么胆固醇有好、坏之分?66
- 7. 何谓高血脂?68
- 8. 什么是家族性高胆固醇血症? 它是如何发生的?68

二、高血脂的诊断..... 69

- 9. 如何看血脂化验单?69
- 10. 一般成人的血脂应控制在何等水平?69
- 11. 高血脂是如何进行分类的?70

12. 什么是黄色瘤?	70
13. 血脂高与血黏度高是不是一回事?	70
14. 对血脂认识方面存在哪些误区?	71

三、高血脂的治疗..... 72

15. 高血脂如何进行饮食治疗?	72
16. 运动能降低血脂吗?	72
17. 目前常用的降脂药物有哪些?	72
18. 对烟酸类药物有何新的评价?	73
19. 甘油三酯增高怎么办?	73
20. 低密度脂蛋白胆固醇偏高怎么办?	74
21. 他汀主要包括哪些品种?	74
22. 他汀的剂量是如何确定的?	74
23. 他汀除降胆固醇外, 还有哪些有益作用?	75
24. 为什么强调晚上服用他汀?	76
25. 他汀的安全性如何?	76
26. 他汀类发生肌毒性的主要因素有哪些?	77
27. 他汀类药物不宜与哪些药物合用?	77
28. “深海鱼油”有降脂作用吗?	77
29. 如何选用降脂药物?	78
30. 何谓他汀“六原则”?	78
31. 什么是强化降脂? 适用于哪些患者?	78



第四篇 来自“三高”的冠心病

一、冠心病的一般知识..... 82

1. 什么叫做冠状动脉?	82
--------------------	----



2. 什么是冠心病？	82
3. 动脉粥样硬化是如何发生的？	83
4. 动脉粥样硬化斑块分为哪两种类型？	83
5. 冠状动脉粥样硬化可以发生于青少年吗？	84
6. 哪些人容易患冠心病？	84
7. 高血压和冠心病有什么关系？	85
8. 血脂异常与冠心病有何关系？	85
9. 糖尿病与冠心病有什么关系？	86
10. 吸烟能引起冠心病吗？	86
11. 肥胖与冠心病有何关系？	86
12. 我国冠心病的发病率为何北高南低？	86
13. 冠心病分为哪些类型？	87
14. 确诊冠心病需做哪些检查？	87
二、心绞痛	89
15. 什么是心绞痛？	89
16. 心绞痛的典型症状是什么？	89
17. 什么是稳定型心绞痛？	90
18. 不稳定型心绞痛有何特点？	90
19. 什么是变异型心绞痛？	90
20. 心绞痛发作时如何处理？	91
21. 心绞痛发作时为何首选硝酸甘油？	91
22. 常用的硝酸酯类药物有哪些？	91
23. 如何克服硝酸酯类药物的耐受性？	91
24. 服用硝酸甘油时应注意哪些问题？	92
三、心肌梗死	93
25. 什么是急性心肌梗死？	93
26. 急性心肌梗死发生前有哪些先兆？	93
27. 急性心肌梗死发生的诱因有哪些？	94

28. 急性心肌梗死发生时有哪些表现?	94
29. 急性心肌梗死的心电图有何变化?	94
30. 急性心肌梗死患者如何进行家庭自救?	95
31. 什么是溶栓治疗?	96
32. 什么是支架置入术?	96
33. 冠状动脉搭桥是怎么回事?	97
34. 急性心肌梗死的一般治疗有哪些?	97
四、冠心病猝死	98
35. 什么是冠心病猝死?	98
36. 为什么说猝死的急救应争分夺秒?	98
37. 如何进行心肺复苏?	99
五、冠心病的药物治疗	100
38. 冠心病患者需长期服用哪些药物?	100
39. 为什么说 β 受体阻断剂是治疗冠心病的“基石”?	101
40. 在冠心病治疗中, 如何应用 β 受体阻断剂?	101
41. 阿司匹林在心脑血管病治疗中的地位如何?	101
42. 通心络对冠心病有效吗?	102
43. 中药麝香保心丸能治疗冠心病吗?	102
六、冠心病的预防	103
44. 为什么说冠心病重在预防?	103
45. 何谓冠心病的分级预防?	103
46. 冠心病的一级预防包括哪些内容?	104
47. 冠心病的二级预防包括哪些内容?	104
48. 如何规范阿司匹林的一级预防?	104
49. 服用阿司匹林应注意哪些事项?	105
50. 冠心病患者的血脂应控制在何等水平?	105
51. 冠心病患者一定要参加运动锻炼吗?	106



52. 何谓冠心病的运动处方? 106
53. 冠心病患者运动锻炼时应注意什么? 106
54. 冠心病患者是否可以进行性生活? 106



第五篇 致残凶犯——脑卒中

一、脑卒中的一般知识.....108

1. 什么是脑卒中? 可分为几种类型? 108
2. 我国脑卒中的发病率如何? 108
3. 脑部血液是如何供应的? 109
4. 人患脑卒中可比喻为遭受病害的树吗? 109
5. 引起脑卒中的主要危险因素有哪些? 110
6. 脑卒中与高血压的关系如何? 110
7. 脑卒中与糖尿病有何关系? 111
8. 吸烟、饮酒能增加脑卒中的发病率吗? 111
9. 脑卒中与颈动脉有何关系? 111
10. 什么是短暂性脑缺血发作? 112
11. 什么是脑血栓形成? 112
12. 什么是脑栓塞? 112
13. 什么是腔隙性脑梗死? 113
14. 什么是脑出血? 113
15. 什么是蛛网膜下腔出血? 114
16. 什么是脑梗死后“缺血半暗带”? 114
17. 小卒中是怎么回事? 115
18. 什么是血管性痴呆? 115
19. 脑卒中的病程可分为几期? 116
20. 遇到突发脑卒中患者时怎么办? 116



二、脑卒中的诊断.....117

- 21. 脑卒中早期常见哪些症状? 117
- 22. 如何判断缺血性脑卒中的病因和发病机制? 117
- 23. 脑血管患者需做哪些检查? 118
- 24. 什么是CT? 其对脑卒中的诊断价值如何? 118
- 25. 磁共振对脑卒中的诊断有何优势? 119
- 26. 什么是磁共振血管造影? 119
- 27. 什么是CT血管造影? 119
- 28. 经颅多普勒超声是一项什么检查? 120
- 29. 什么是DSA? 对脑血管病的诊断有何价值? 120

三、脑卒中的治疗.....121

- 30. 急性脑卒中的救治, 为什么说“时间就是生命”? 121
- 31. 缺血性脑卒中的常用治疗药物有哪些? 121
- 32. 何谓脑卒中的溶栓治疗? 122
- 33. 怎样治疗TIA? 122
- 34. 脑血栓形成急性期主要治疗措施有哪些? 123
- 35. 什么是“缺血性再灌注损伤”? 123
- 36. 怎样治疗脑栓塞? 124
- 37. 为什么脑卒中早期慎用血管扩张剂? 124
- 38. 蛛网膜下腔出血如何处理? 124
- 39. 腔隙性脑梗死需要治疗吗? 124
- 40. 什么是脑保护剂? 125
- 41. 怎样治疗血管性痴呆? 125

四、脑卒中的预防与康复.....126

- 42. 如何预防脑卒中? 126
- 43. 如何调控脑卒中患者的血压? 126
- 44. 他汀类药物在缺血性脑卒中二级预防中的地位如何? 127
- 45. 积极推行脑血管病筛查有何意义? 127



- 46. 预防脑卒中往往存在哪些误区? 128
- 47. 脑卒中后为什么应尽早进行康复治疗? 128
- 48. 脑卒中后的康复治疗包括哪些内容? 129
- 49. 脑卒中恢复期患者如何去适应社会? 129
- 50. 脑卒中患者康复训练时应注意哪些要点? 129



第六篇 相关健康知识

- 1. 什么是健康的四大基石? 132
- 2. 怎样才算合理膳食? 132
- 3. 防止肥胖, 饮食方面有哪些讲究? 132
- 4. 老年人的膳食应强调哪几点? 133
- 5. 如何选用食用油? 133
- 6. 什么是“地中海饮食”? 134
- 7. 盐与健康有何关系? 134
- 8. 吸烟的危害究竟有多大? 135
- 9. 饮酒有哪些利与弊? 136
- 10. 何谓反式脂肪酸? 它对人体有何危害? 136
- 11. 什么是有氧运动? 137
- 12. 心率快慢与长寿有关吗? 138
- 13. 怎样做到心理平衡? 138
- 14. 快乐的人能延年益寿吗? 139
- 15. 人的哪些器官最容易“缩水”? 139