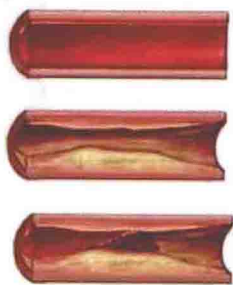


血管健康 不得病

——血管病离你还有多远

杨 奎◎编 著

血液中的血管年龄，从血管和
崭新的生活方式，助您远离心
脑血管疾病和动脉硬化，让血
管充满活力！



金盾出版社

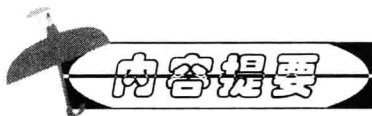
血管健康不得病

——血管病离你还有多远

杨 玺 编 著



金盾出版社



本书简要介绍了血管的组成、功能及相关知识。详细介绍了动脉的概念,怎样有效地维护血管健康,动脉硬化的治疗方法和预防措施,包括西医药治疗、中医药治疗、饮食疗法、自然疗法和怎样改变原有的不良生活方式等。其内容丰富翔实,集知识性、趣味性、实用性为一体,适合大众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

血管健康不得病——血管病离你还有多远/杨玺编著. —北京:金盾出版社,2014.6

ISBN 978-7-5082-9182-6

I. ①血… II. ①杨… III. ①血管疾病—防治 IV. ①R543

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 022145 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:155 千字

2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录

一、血管与血管病的关系

(一) 动脉血管知识	(1)
1. 血管是人的生命线	(1)
2. 动脉的自述	(3)
3. 冠状动脉的功能	(6)
4. 大脑主要血管的分布	(8)
5. 肾动脉的分布及功能	(10)
6. 动脉静脉各司其职	(11)
(二) 血管病的知识	(12)
1. 警惕人体内的“交通事故”——血管病	(12)
2. 血管病及病因	(13)
3. 心脑血管病占血管病之首	(17)
4. 什么是冠心病	(18)
5. 什么是脑卒中	(18)
6. 心脑血管病的“五高”	(19)
7. 警惕早期血管病	(20)

8. 血管病早期检测适用人群	(21)
----------------------	------

二、维护血管健康

(一)维护血管健康的措施	(22)
--------------------	------

1. 血管年轻人健康	(22)
2. 血管健康与年龄的关系	(23)
3. 爱护血管就是爱护生命	(24)
4. 血管保健——心脑血管健康之源	(25)
5. 怎样保持血管健康	(26)
6. 血管健康要靠营养平衡	(31)
7. 对血管健康有促进作用的食品	(34)
8. 具有营养血管作用的物质	(39)
9. 运动让血管青春永驻	(41)
10. 保护血管要防“黏”“酸”和“脏”	(42)

(二)防不利因素维护血管健康	(44)
----------------------	------

1. 血脂异常是导致动脉硬化的主要因素	(45)
2. 高血压是怎样引起动脉硬化的	(46)
3. 降血压可保护心脑血管	(47)
4. 糖尿病患者为何易患心血管病	(49)
5. 糖尿病患者除了降血糖,还要保护血管	(50)
6. 糖尿病患者调脂可保护大血管	(50)
7. 护心、降血压、降血糖要三管齐下	(51)

8. 吸烟为何会引起动脉硬化	(55)
9. 戒烟后血管能变好吗	(56)
(三)血管健康早知道	(57)
1. 你的血管年轻吗	(57)
2. 每年要检查一次血管	(58)
3. 血管病的风险评估	(58)
4. 血管病早期评估的指标及其临床意义	(62)
5. 脉搏波传导是动脉硬化金指标	(63)
6. 彩色多普勒超声在血管疾病中的应用	(64)

三、动脉斑块的防与治

(一)动脉斑块的一般常识	(67)
1. 动脉斑块是纠缠人类千年的病变	(67)
2. 动脉斑块不是中老年人的专利	(68)
3. 动脉斑块高危因素知多少	(69)
4. “坏”胆固醇是动脉斑块形成的主要原因	(70)
5. 动脉斑块形成过程	(72)
6. 动脉斑块有软、硬之分.....	(74)
7. 识别软斑块的检测技术	(75)
8. 软斑块比硬斑块更危险	(75)
9. 动脉斑块影响血液流动	(77)
10. 动脉斑块的继发病变对人体危害巨大.....	(78)

(二)动脉斑块的防与治	(79)
1. 良好的生活方式远离动脉斑块	(79)
2. 干预软斑块的意义	(81)
3. 软斑块的预防与治疗用药	(82)
4. 他汀类药物稳定斑块,保护血管	(83)
5. 通心络胶囊可防止动脉斑块像“火山”一样 喷发	(83)
6. “金三角”治疗方案稳定血管内斑块	(85)
7. 用食品防治动脉斑块	(86)
8. 怎样才能使动脉斑块逆转	(87)
9. 如何确定粥样动脉斑块是否发生逆转	(88)
10. 经皮动脉斑块切除术	(88)
(三)颈动脉斑块的一般常识	(89)
1. 何为颈动脉斑块	(89)
2. 颈动脉为何容易形成斑块或狭窄	(89)
3. 颈动脉狭窄的症状	(91)
4. 颈动脉斑块的检查方法	(91)
5. 彩超在颈动脉斑块中的诊断价值及意义	(92)
6. 颈动脉斑块与脑卒中的关系	(95)
7. 颈动脉斑块与脑梗死的关系	(96)
(四)颈动脉斑块的防与治	(98)
1. 颈动脉斑块是可以预防的	(98)

2. 颈动脉斑块患者要重视脑卒中的预防·····	(100)
3. 颈动脉斑块的治疗方式取决于斑块大小·····	(101)
4. 颈动脉斑块的综合治疗·····	(102)
5. 颈动脉斑块的药物治疗·····	(103)
6. 颈动脉斑块的手术治疗·····	(104)
7. 颈动脉斑块手术治疗的注意事项·····	(105)

四、动脉硬化的防与治

(一)动脉硬化的一般常识·····	(108)
1. 动脉硬化的常识和病因·····	(108)
2. 为什么吃素也会发生动脉硬化·····	(110)
3. 酗酒和精神紧张会诱发动脉硬化·····	(111)
4. 动脉粥样硬化缠上年轻人·····	(112)
5. 动脉粥样硬化形成的过程·····	(112)
6. 动脉硬化的分类·····	(113)
7. 动脉粥样硬化的特征·····	(113)
8. 动脉粥样硬化的分期及临床表现·····	(114)
9. 动脉硬化的征兆·····	(116)
10. 动脉硬化的检查项目·····	(116)
11. “三步”可知动脉有硬化·····	(118)
12. 动脉硬化的眼底改变·····	(120)
13. 应做动脉硬化早期检测的重点人群·····	(120)

14. 动脉硬化的鉴别诊断	(121)
15. 动脉硬化的后果是“梗”和“瘤”	(122)
16. 动脉硬化的危害	(124)
(二) 动脉硬化的防治	(125)
1. 预防动脉粥样硬化要从娃娃抓起	(125)
2. 动脉粥样硬化的预防措施	(129)
3. 预防动脉硬化的食物	(134)
4. 碱性食品能预防动脉硬化	(135)
5. 预防动脉硬化的“卓越卫士”维生素 E	(136)
6. “食战”动脉硬化的谋略	(137)
7. 动脉粥样硬化的饮食调养方	(139)
8. 大蒜是动脉血管的“清洁工”	(141)
9. 动脉粥样硬化的饮食宜忌	(142)
10. 动脉硬化的一般防治方法	(143)
11. 中医防治动脉粥样硬化	(145)
12. 动脉硬化是可以逆转的	(147)
13. 运动可使动脉硬化发生逆转	(149)
(三) 脑动脉硬化的防治	(150)
1. 脑动脉硬化的蛛丝马迹	(150)
2. 脑动脉硬化症的临床症状	(151)
3. 脑动脉硬化症的表现及诊断	(152)
4. 脑动脉硬化防治的关键	(153)

5. 脑动脉硬化的饮食调养法·····	(155)
6. 治疗脑动脉硬化症的食疗方·····	(156)
(四)肾动脉硬化·····	(156)
1. 肾动脉硬化定义和病因·····	(157)
2. 肾动脉硬化的类型·····	(157)
3. 肾动脉硬化的临床表现及诊断·····	(158)
4. 肾动脉硬化的防治·····	(159)
5. 肾动脉硬化的治疗及用药原则·····	(161)

五、动脉血栓及血栓性疾病的防与治

(一)血栓的一般常识·····	(162)
1. 人体为什么会有血栓·····	(162)
2. 动脉斑块随时变血栓·····	(165)
3. 血栓和栓塞的危害各不相同·····	(166)
4. 血栓的结局·····	(167)
5. 认识血栓的危害·····	(167)
6. 血栓让血管梗阻·····	(169)
7. 血栓的“七宗罪”·····	(171)
8. 血栓为什么被称为“隐形杀手”·····	(175)
(二)血栓性疾病的一般常识·····	(176)
1. 什么是血栓性疾病·····	(176)
2. 5%的血栓性疾病是由于遗传缺陷所致·····	(177)

3. 血栓性疾病高危人群·····	(177)
4. 从头到脚都可患血栓性疾病·····	(178)
5. 动脉血栓的临床表现·····	(179)
6. 血栓性疾病的筛查·····	(180)
7. 血栓性疾病的诊断·····	(182)
(三) 血栓及血栓性疾病的防治 ·····	(182)
1. 预防血栓形成的主要措施·····	(182)
2. 高危人群要注重血栓的预防·····	(186)
3. 老年人要预防血栓·····	(189)
4. 预防血栓性疾病应从生活方式入手·····	(191)
5. 能够预防血栓的食物·····	(192)
6. 高度警惕血栓前状态·····	(194)
7. 正确防治血栓性疾病·····	(195)
8. 抗血栓药物的选择·····	(195)
9. 应用抗血栓药的注意事项·····	(197)
10. 血栓性疾病的溶栓治疗方案 ·····	(199)
(四) 心肌梗死的防治 ·····	(199)
1. 心肌梗死与脑梗死是难兄难弟·····	(199)
2. 心肌梗死的预防·····	(201)
3. 心肌梗死患者要预防血栓·····	(202)
4. 心肌梗死的家庭急救·····	(203)
5. 急性心肌梗死后的 A、B、C、D、E ·····	(203)

6. 心肌梗死后护“心”更重要	(206)
(五) 脑梗死的防治	(207)
1. 脑梗死的预防	(207)
2. 脑梗死在不同时期的治疗方法	(209)
3. 脑梗死的常规治疗方案	(212)
(六) 肺栓塞防治	(214)
1. 肺栓塞的一般常识与预防	(214)
2. 肺栓塞的治疗方法	(216)
(七) 下肢动脉硬化闭塞症防治	(216)
1. 下肢动脉硬化闭塞症可致间歇性跛行	(217)
2. 下肢动脉硬化闭塞症的早期表现	(217)
3. 下肢动脉硬化闭塞症的检查	(218)
4. 下肢动脉硬化闭塞症的预防	(219)
5. 下肢动脉硬化闭塞症的治疗方法	(220)
6. 治疗动脉硬化闭塞症的药物	(222)

六、常见动脉瘤的防治

(一) 主动脉夹层动脉瘤的防治	(224)
1. 什么是主动脉夹层动脉瘤	(224)
2. 主动脉夹层动脉瘤的临床表现	(225)
3. 急性主动脉夹层动脉瘤的诊断及鉴别诊断	(226)
4. 警惕埋在动脉里的“定时炸弹”	(227)

5. 夹层动脉瘤的预防·····	(228)
6. 急性主动脉夹层动脉瘤的家庭应急处理·····	(229)
7. 主动脉夹层动脉瘤手术治疗宜早不宜迟·····	(230)
8. 主动脉夹层动脉瘤直径超过 4 厘米需做 手术·····	(231)
9. 介入治疗主动脉夹层动脉瘤预后良好·····	(232)
(二)腹主动脉瘤的防治 ·····	(232)
1. 腹主动脉瘤很凶险·····	(232)
2. 腹主动脉瘤的病因·····	(233)
3. 腹主动脉瘤的临床表现·····	(234)
4. 腹主动脉瘤诊断优先选择超声检查·····	(235)
5. 腹主动脉瘤应早发现早治疗·····	(235)

一、血管与 血管病的关系

(一) 动脉血管知识

1. 血管是人的生命线

人体血管是生命的通道,人体血管系统是由动脉和静脉连接而成的一个封闭的循环系统(图 1)。全身血管单根排列全长约 15 万千米,可以绕赤道 4 圈。全身血液 24 小时的循环总里程约为 26.4 万千米,比长江、黄河长度相加的总和还要长 20 多倍。血管系统的主要任务是向全身组织器官运送脂肪、蛋白质、糖类和氧气等营养物质,当某些营养物质过剩时在血管内发生淤积,破坏了血管内膜,就会引起动脉硬化的发生。

如果把心脏比作水泵,那血管就好比水管,把血液输送到身体各处。血管由可舒缩的细胞构成,具有一定的弹性,可以根据血流状况的变化进行舒张和收缩,帮助血流通,从而出色地完成“输血”的任务。

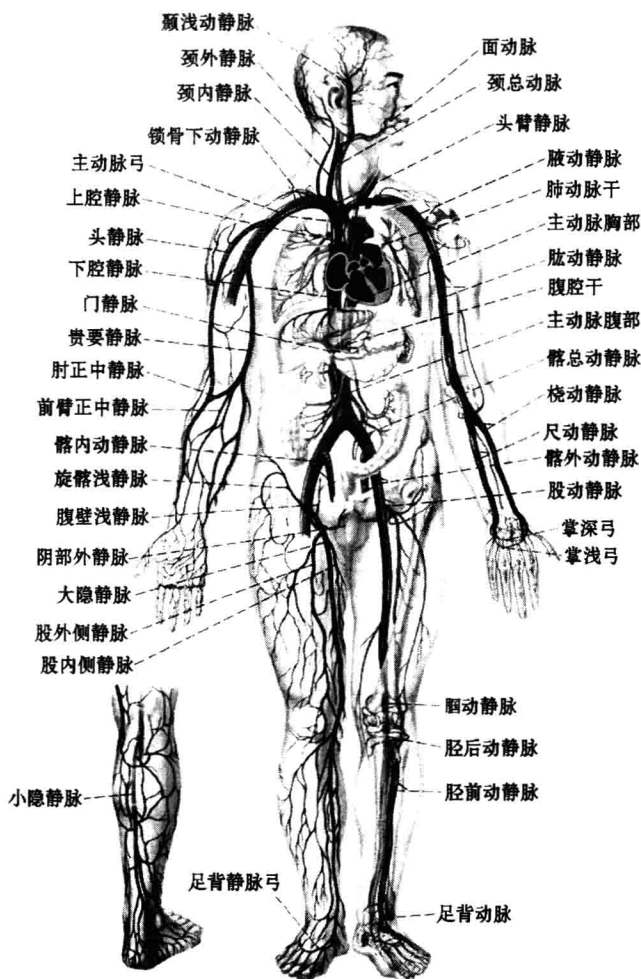


图1 动脉和静脉循环示意图

人的血管为动脉、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航道主血管,由于身体构造左右对称,因此动脉也是左右对称的。动脉壁有内、中、外三层膜,动脉在结构上最大的特点是中膜含有多层的弹性纤维,管壁的弹性很大,因而能够承受得住从心脏喷发出来的高达 120 毫米汞柱血流的巨大压力。当血管内压力高时,动脉血管可以扩张,压力低时又可以回缩,特别是主动脉和大动脉还起着弹性储气的作用。由于心脏跳动是有节律进行的,所以当心室射血的时候,主动脉和大动脉扩张之后容量增大,把一部分血液储存起来。当心室停止泵血的时候,靠主动脉和大动脉的弹性回缩力,持续地推动血液向前流动,使血液的流动持续不断地进行。动脉反复地分支,口径逐渐变小,小动脉的弹性纤维减少,而平滑肌就相对地增多,平滑肌的收缩和伸张可以改变血管外围阻力而影响到人的血压。

可因年龄、长期紧张、疲劳、吸烟、不良饮食习惯和肥胖等多种因素的影响,构成血管的细胞就会慢慢变得肥大,血管壁渐渐增厚,血管的弹性便会随之下降,同时管腔也越来越狭窄,血液也就越来越难通过了。

2. 动脉的自述

我是人体的动脉,我和静脉、毛细血管都是维持人体血液循环最重要的设施(图 2)。

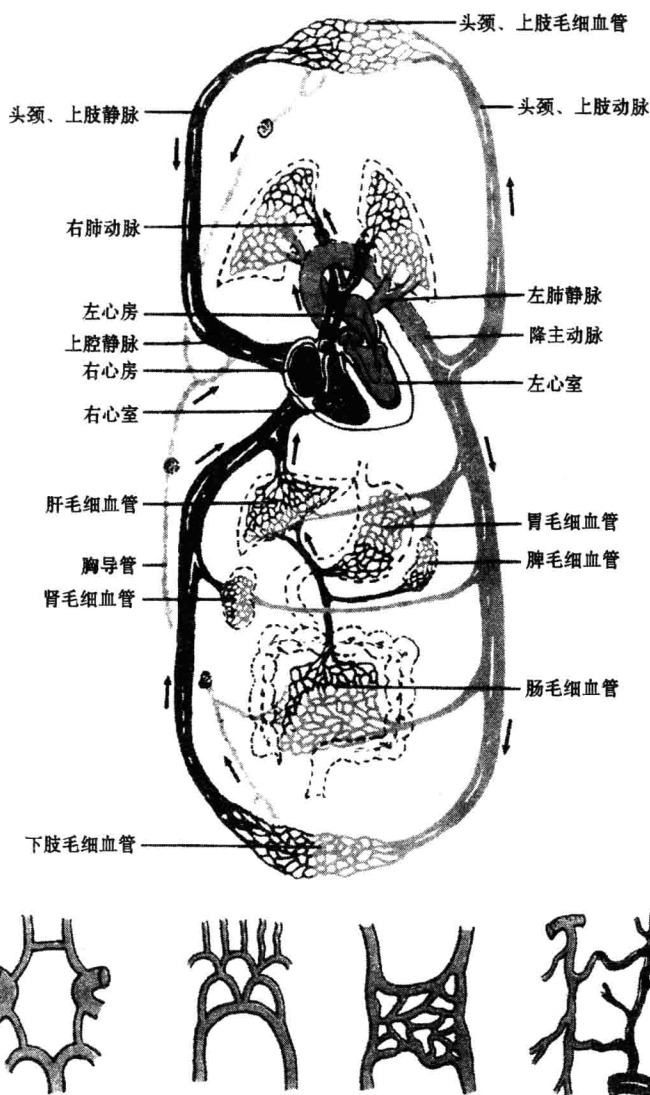


图2 全身动脉血管分部图