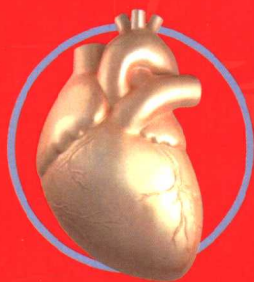


HEHU XINZANG 365 MIAOJI

呵护心脏

了解心脏疾病
心脏疾病的诱发因素
肥胖与心脏病
糖尿病与心脏病
高血压、高血脂与心脏病
心脏病的预防
心脏病的治疗
心脏病的救护
心脏病的家庭治疗
心脏病的个人防治
心脏病的食物防治
心脏保健妙计



365 妙计

健康从“心”开始

秦甫◎编著

胡大一◎审阅



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

HEHU XINZANG 365 MIAOJI

RJ41
QF
C12

127242

呵护心脏

365 妙计

健康从“心”开始



秦 甫◎编著
胡大一◎审阅

RA R50/55

解放军医学图书馆[书]



C0249329

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

呵护心脏 365 妙计/秦甫编著. —北京:人民军医出版社,
2005.1

ISBN 7-80194-319-8

I. 呵… II. 秦… III. 心脏病—防治 IV. R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 041973 号

策划编辑:秦素利 加工编辑:路 弘 责任审读:周晓洲

版式设计:周小娟 封面设计:吴朝洪 责任监印:陈琪福

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:18.125 字数:423 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:36.00 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

电话:(010)66882585,51927252

经济发展带来了物质文明，人们在享受丰富物质生活的同时，也不不知不觉地增加了心血管疾病的危险。心肌梗死、卒中(中风)等心血管疾病是突然发生的，但血管病变是经过漫长的岁月。可能需要几年甚至几十年才发展到血管严重狭窄或形成血栓。

正是由于血管性疾病的发生发展需要漫长的时间，才使人们有充足的时间进行预防。

健康从“心”做起

北京大学人民医院心血管病研究所 胡大一

生活方式病是害“心”的根源

由不良生活方式引发的疾病被称为“生活方式病”，心血管是受重创的区域，年复一年的侵蚀，多重危险因素的联手，最终导致心血管疾病。在这些危险因素中，有些危险因素难以改变，例如男性超过65岁、女性超过55岁，以及有心血管疾病家族史等。但是，大多数危险因素是完全可以改变、控制的，如吸烟、高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖、静息生活方式等。如果生活中有上述危险因素越多、时间越早、程度越重，那么，未来发生卒中或心肌梗死的危险性越大，发病年龄也越早。近年来，日益引起人们关注的代谢综合征，其特征就是一个人同时具有多种心血管的危险因素，包括糖代谢紊乱(胰岛素抵抗或糖尿病)、肥胖、高血压、血脂异常等。引起这一综合征的重要原因就是过度或不合理的饮食与缺少运动。

这些危险因素已普遍存在。据统计，全世界吸烟者超过12亿人，超重或肥胖者有10亿人之多。尤其是缺乏运动的静息生活方式已成为亿万人的“生活时尚”。



首席专家档案：

胡大一，1970年毕业于北京医学院（现北京大学医学部）医疗系，教授、博士生导师。现任北京大学人民医院心研所所长、心内科主任。首都医科大学心血管疾病研究所所长，北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任，中华医学会心血管病分会副主任委员，中国生物医学工程学会心脏起搏与电生理分会主任委员，并担任《中

国医药导刊》主编，《中国心脏病杂志》主编。2003年被中央文明办、国家卫生部聘为“健康教育首席专家”。

在我国率先成功开展射频消融根治快速心律失常技术，先后获卫生部科技进步和国家科技进步二等奖。擅长心电生理、起搏器植入、冠心病介入治疗以及高血压冠心病防治等。

护“心”，从青少年开始

由于绝大多数的卒中和心肌梗死发生在中老年阶段，使人们产生一种错觉，以为心血管疾病是中老年的疾病，与青少年无关。

实际上，造成心血管疾病祸根的动脉粥样硬化，在危险因素的作用下，从人生的第一年就已经悄然启动。据临床研究发现，有的青少年已经有动脉血管内皮的功能异常，血管壁开始有脂纹的出现，逐步形成向血管腔内突起的动脉粥样硬化斑块。这种疾病的发生和发展可经过数十年的沉默，毫无症状。一旦这种“斑块”破裂，继发血栓形成，在数小时病情剧变。在急性心肌梗死早期死亡者中，有半数病人是突然死亡或发现时已无机会到达医院救治。可见，急性心肌梗死和卒中是严重的心血管突发事件，一发不可救药，没有“亡羊补牢”的机会。针对心血管疾病的这一特点，无论怎样强调预防都不为过分。

既然心血管疾病为多重危险因素相关性疾病，最早的防线应设为对危险因素的预防。应从青少年抓起，教育引导青少年从小养成健康文明的生活习惯，不吸烟，合理饮食，坚持运动，保持正常体重，预防高血压、糖尿病和血脂异常。

在我国，最容易受不良生活方式影响的是青少年，看电视，玩电脑，以车代步，运动明显减少，西方垃圾食品和快餐文化也给青少年带来巨大诱惑。青少年缺乏自我控制能力，家长的娇宠更会火上加油。现今，青少年的血压、血糖、血脂水平和体重指数比上世纪六七十年代明显增高。所以，护“心”必须从青少年开始。

高危人群，护“心”的根本是控制危险因素

即使有了高血压、糖尿病、高脂血症等危险因素，也不要害怕，只要积极有效地控制疾病，预防发生卒中或心肌梗死，不发生心、脑、肾等重要脏器的损害，同样可以带病延年，平安度过一生。需要注意的是，应该严格做好以下四点：

1. 控制危险因素

要有效地控制高血压、血脂异常和糖尿病等危险因素，使用切实有效、安全的药物。开始用药时，可能达不到满意疗效，甚至出现一些不良反应，应配合医生逐渐调整药物和剂量。

2. 治疗要“到位”

控制危险因素不能走过场，一定要“达标”。血压、血脂的正常标准并非所有人都一样，不能千篇一律地控制在一个数值以下。一般地说，危险因素越多的病人，应当控制得更严格。例如单纯高血压病人，血压应降至140/90毫米汞柱以下；而同时伴有糖尿病，血压应降到130/80毫米汞柱以下。高脂血症伴有糖尿病病人，应把低密度脂蛋白胆固醇降到小于2.6毫摩尔/升（100毫克/分升），而不能根据化验单上的正常值仅仅将其控制在100毫克/分升。

3. 不能轻易停药

控制危险因素“达标”后，不能轻易停药。多数病人需要长期用药，使血压、血糖、血胆固醇保持稳定，持续下降。这些危险因素常

常终身相伴，需要病人终身与之斗争。

4. 改变生活方式

做到戒烟限酒、合理饮食、坚持运动、心理平衡。

冠心病病人，护“心”更要抢时间、防复发

冠心病是心脏中供应心肌血液的冠状动脉发生了狭窄或阻塞，轻者发生心绞痛，重者发生心肌梗死。近期新出现的心绞痛，或心绞痛发作频繁、程度加重等处于不稳定性心绞痛状态的病人，应当及早到医院，及早使用药物，以减少心肌梗死或死亡的危险，促使疾病向稳定转化。

特别是突然发生心肌梗死的病人，梗死部位的心肌将在数小时内坏死。若能争分夺秒，迅速到医院接受救治，仍可大幅度挽救濒临坏死的心肌，限制和缩小梗死面积，明显降低死亡的风险。否则，病人即使度过了急性期，也容易发展成为慢性心力衰竭，降低今后的生活质量。时间就是心肌，时间就是生命。一旦发生不明原因的胸痛持续20~30分钟不能缓解时，应尽快到有条件救治的医院接受治疗，切不要坐失良机。

冠心病病人即使度过了急性危险阶段，仍需要长期治疗。心血管疾病不是一劳永逸的疾病。急性心肌梗死救治成功后，10年再次复发心肌梗死的危险为20%，这是因为病人除了发生血栓的病变外，冠状动脉常存有多处斑块，仍为没有清除的隐匿，一旦破裂，继发血栓，可再次发生心肌梗死。溶栓成功后的近期再次心肌梗死率高达25%，成功介入治疗后，支架内仍有可能再狭窄。已发生过心肌梗死的病人，比一般人群的心脏性意外猝死明显增高。此外，卒中的风险也明显增大。

内 容 提 要

生命不息,心脏跳动不止,呵护心脏,就是善待生命。本书作者具有丰富的心血管疾病防治经验,针对目前心血管疾病的高发病率,采用一日一读的形式,为读者总结了呵护心脏的365妙计。内容包括了解心脏疾病,心脏病的诱发因素、预防、临床治疗、救护、家庭和个人日常生活防治、饮食防治等,并详细阐明了吸烟、肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病、缺乏运动等危险因素与心脏病的关系。语言生动,深入浅出,通俗易懂,适于健康、亚健康人群尤其心血管疾病患者及其家属阅读。

责任编辑 秦素利 路 弘 张肖苏

序

看了秦甫同志编写的《呵护心脏 365 妙计》，觉得这是一本好书，是一本心血管疾病患者需要阅读、健康人更需要阅读的有益书籍。

心血管疾病是危害人类生命、影响人类生存质量的“头号杀手”。多年来，这个名词一直困扰着人们的生活，让人们感到内心不安。现代医学发展至今，已经取得了空前的进步，医学工作者发明了形形色色的新技术、新产品，来修复损坏的心脏，延长人们的生命。然而，我们至今依然听不到一个自信的声音：我们能够预防和告别心脏病！

在当今社会，竞争十分激烈，临床上不乏为企业求成功、追求事业过劳而死者，不乏因不重视预防和保健而疾病缠身者。其实，心血管疾病并不是突然发作时才起病的，而是从青少年开始，在不健康的生活方式作用下，经过数年累积造成的。由于血中胆固醇太高或高血压、糖尿病等原因，造成供给心脏营养的冠状动脉血管壁有残余物沉积，血管愈变愈窄，终于有一天被血栓堵住了，心脏得不到足够的血液，心脏病就会发作。目前虽然心血管疾病尚不能根治，但这并不意味着我们对它束手无策，不能预防与控制。只要我们重视心血管疾病预防和及早综合控制心血管疾病的多重危险因

素,及早控制其症状和体征,就能够有效预防心血管病的发生或发展,就有望挽救患者的生命。在当今物质与精神都相当丰富的社会,我们既要为事业而奋斗,追求生命的高度与亮度;更要平衡心境,享受生命的宽度与长度。

控制心血管疾病的关键在于预防。虽然心血管疾病是中老年人的常见病和多发病,但其病理基础却始发于少儿期。这其间的几十年,为预防工作提供了极为宝贵的机会。因此,我们需要加强一级预防,防止心血管疾病的发生,将之控制在萌芽状态;要重视二级预防,提高心血管疾病的早期检出率,加强治疗,防止病变发展并争取其逆转;不可忽视三级预防,及时控制并发病,提高患者的生存质量,延长患者寿命。新近公布的研究结果汇总了来自 52 个国家的 15 000 多例心肌梗死患者与近 15 000 例年龄和性别匹配的对照资料,结果显示,9 个因素即血脂异常、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、饮食缺乏蔬菜和水果、缺乏运动、紧张(以上是负面因素)和长期少量饮酒(有益因素)可预测 90% 的心肌梗死。这些因素容易测定,都可控可防。只要认真去做,65 岁以前不患心肌梗死已不是梦想,人类征服冠心病的时代已不遥远。

《呵护心脏 365 妙计》以一日一妙计的形式,介绍了心血管疾病的基础知识与预防常识。此书有三个明显特点:一是实用性,以浅显的语言,阐述了人们在现实生活中经常遇到和普遍关心的关于心血管疾病预防保健方面的知识,具有相当强的实用价值与指导意

义；二是针对性，针对心血管疾病的起因，有的放矢介绍了各种预防、治疗措施等医学卫生知识，以便个人和家庭能够进行自我防范与保健；三是全面性，本书详细介绍了心血管疾病的种类、诱发因素，提出了各种预防、治疗、救护、家庭疗理、个人保健、食物防治等方面的知识，尤其对引起心血管疾病的肥胖、糖尿病、高血压等相关因素的预防与治疗作了详尽的解释。内容通俗易懂，方法简便易行，是指导家庭和个人防病治病的有益读物，是保护心脏、增强心脏功能的良师益友。经常翻阅此书，并切实行动，必将有助于您的身体健康，助您家庭幸福、延年益寿。

同济大学医学院
北京大学人民医院 胡大一
首都医科大学同仁医院

前 言

21世纪我们面临心血管疾病的挑战。世界卫生组织(WHO)总干事中岛宏博士说:“在今天的世界上,心血管疾病比其他任何疾病杀死更多的人,并使千百万人致残。”世界卫生组织统计数字显示,1999年全球总死亡人数中,因心脏病导致的占1/3。在我国,心血管病已成为人类健康的头号大敌,每年夺走260万人的生命,每日死亡7000余人,每秒就有人因此而丧生。流行病学研究表明,我国人群心血管病的患病率、发病率及其危险因素水平呈不断上升趋势,心血管病的死亡数在人口总死亡数中约占40%,是心血管病高发国。

如果说20世纪五六十年代危害心脏的主要元凶是先天性心脏病、风湿性心脏病,那么现在冠心病已成为心脏病家族中的“主流”。近10年来,心脏病患病率呈逐年上升的趋势,并且患病年龄趋于年轻化。城市居民心血管病病死率高达25%。相关影响因素有膳食结构不合理,体力活动减少,生活节奏加快,社会心理压力加重等。

一般来说,一个国家约有7%的成年人患有心脏疾病,其中,很多病人平时没有任何症状,往往到心脏病发作、出现致残,甚至致命后果时才发现。能否消除

危害人类健康的因素,关键在于预防。除了年龄、性别和家族史无法改变之外,戒烟、健康膳食、加强锻炼、保持体重、避免紧张等均是预防心脏病的重要措施。

21 世纪威胁人类健康的最大问题是心血管疾病。我们必须立即行动起来,保卫我们的心脏,保护我们的身体。鉴于此,我们从人们日常关心的问题入手,编写了这本通俗易懂、实用性强的《呵护心脏 365 妙计》,供大家阅读参考。感谢著名心血管病专家胡大一教授在百忙之中仔细审阅了全书,并对其中一些章节如心律失常的药物治疗、“伟哥”应用注意事项等内容进行了修订。同时,谨以此书敬献给相濡以沫的妻子张秀娟女士。

编 者 秦 甫



心脏养生箴言

心脏病症状 $\neq$ 心脏病

A型性格的人易患心脏病

心脏病危险因素 $1+1 > 2$

药物治疗高血压只选对的不选贵的

降血脂与减肥应双管齐下

45~55岁是呵护心脏的关键期

警惕最“伤心”的药物

心理健康是心脏健康的良药

心血管疾病预防的ABCDE

A: 使用阿司匹林和血管紧张素转换酶抑制剂。

B: 使用 β 受体阻断剂及控制高血压。

C: 降低胆固醇及戒烟。

D: 控制糖尿病及合理饮食。

E: 适当运动并参加健康教育。

目 录

第 1 月 了解心脏疾病

1 日	了解自己的心脏	(1)
2 日	心脏是如何构成的	(4)
3 日	心脏是如何工作的	(5)
4 日	心脏为什么会产生疾病	(8)
5 日	什么是冠心病	(10)
6 日	冠心病病人能否长寿	(13)
7 日	冠心病的发病率和死亡率怎样	(14)
8 日	了解冠脉粥样硬化	(15)
9 日	了解心绞痛	(19)
10 日	了解早搏	(23)
11 日	了解心肌梗死	(24)
12 日	了解风湿性心脏病	(27)
13 日	了解瓣膜病	(35)
14 日	了解原发性扩张型心肌病	(38)
15 日	了解心力衰竭	(39)
16 日	了解心动过速	(41)
17 日	了解心肌炎	(42)
18 日	了解病毒性心肌炎	(44)
19 日	了解心肌病	(46)

20 日	了解先天性心脏病	(47)
21 日	了解急性肺源性心脏病	(49)
22 日	了解慢性肺源性心脏病	(50)
23 日	了解妊娠并发心脏病	(52)
24 日	了解肥厚型心肌病	(54)
25 日	了解心律失常	(56)
26 日	了解小儿心律失常的特点	(58)
27 日	了解年轻人心律失常的特点	(59)
28 日	了解老年人心律失常的特点	(59)
29 日	了解心脏神经症	(60)
30 日	了解心房颤动	(61)
31 日	心脏病症状≠心脏病	(62)

第 2 月 心脏病的诱发因素

1 日	您患冠心病的危险有多大	(64)
2 日	什么样的人易患冠心病	(65)
3 日	吸烟是患冠心病的主要危险因素	(68)
4 日	A 型性格的人易患冠心病	(70)
5 日	关注女性的心脏	(72)
6 日	不合理的饮食因素可以引发心血管疾病	(77)
7 日	大便秘结易引起心绞痛	(81)
8 日	忍着怒气易患心脏病	(82)
9 日	心动过速或过缓均易引起心绞痛	(82)
10 日	心绞痛发生的诱因	(83)
11 日	急性心肌梗死的诱因	(86)
12 日	出租车司机易发心脏病	(88)
13 日	服“伟哥”性交易发心脏病	(89)
14 日	牙周病是祸害心脏的元凶	(90)

15 日	冠心病的先兆	(91)
16 日	耳部征象是动脉硬化的信号	(93)
17 日	要警惕危险的胸闷	(93)
18 日	气短是否心脏有毛病	(96)
19 日	注意动脉硬化的危险信号	(97)
20 日	眼皮上的动脉硬化信号	(99)
21 日	女性睡眠不足或过久都易患心脏病	(99)
22 日	情绪变化可导致心脏病发作	(100)
23 日	马拉松跑能否引发心脏病	(100)
24 日	心血管病是否与遗传基因有关	(101)
25 日	诱发心律失常的因素	(102)
26 日	吸入颗粒物会引起心脏病发作	(107)
27 日	对中风要防无症状性心脏病的可能	(108)
28 日	受高深教育心脏病者存活率较高	(109)
29 日	心脏病危险因素 $1+1>2$	(109)

第 3 月 肥胖与心脏病

1 日	怎样看待肥胖症	(111)
2 日	肥胖与冠心病的关系	(114)
3 日	肥胖的信号	(115)
4 日	肥胖症的防治	(115)
5 日	瘦身的关键	(118)
6 日	各种减肥方法的利弊	(119)
7 日	发现胖了的 10 条对策	(122)
8 日	轻松减肥瘦身	(123)
9 日	减肥的食物金字塔	(124)
10 日	帮助减肥的去脂食物	(125)
11 日	减肥的误区	(125)