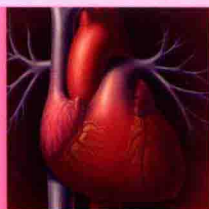


专科护士培训用书
心血管疾病健康指导用书

心脏康复 知识问答



XINZANG KANGFU

ZHISHI WENDA

■ 主 编 武 晋 李建萍



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

专科护士培训用书

心血管疾病健康指导用书

心脏康复知识问答

XINZANG KANGFU ZHISHI WENDA

主 编 武 晋 李建萍

副主编 张 进 薛 平

编 者 (以姓氏笔画为序)

王玉红 王翠玲 孔永梅

石贞仙 刘晓英 刘瑞云

李 梅 李艳春 李蓉萍

杨 辉 张继萍 范慧霞

郭锦丽 曹立新 葛秀春

谢仙萍



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

心脏康复知识问答/武晋,李建萍主编. —北京:人民军医出版社,2015.6

ISBN 978-7-5091-8427-1

I. ①心… II. ①武…②李… III. ①心脏病—康复—问题解答 IV. ①R541.09-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 107682 号

策划编辑:张利峰 文字编辑:杜海洲 黄维佳 责任审读:王三荣

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)51927300—8700

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京天宇星印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.375 字数:125千字

版、印次:2015年6月第1版第1次印刷

印数:0001—3000

定价:25.00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

内容提要

本书共 8 章,以问答的形式从心脏康复及二级预防的概念、心血管疾病的膳食营养治疗、心血管疾病的运动康复训练、心血管疾病危险因素干预、心血管疾病的内科防治、心血管疾病的外科康复治疗、心律失常起搏器康复治疗、糖尿病康复治疗等方面进行了系统介绍,此外还介绍了相关基础知识、评估方法、治疗干预计划、康复训练方法以及预期效果。本书可供心血管内科等相关科室医护人员及患者参考阅读。

前言

心脏康复是指通过多方面、多学科合作,采取综合干预手段,包括药物、运动、营养、心理和社会支持,改变患者的不良生活方式,帮助患者培养并保持健康的行为,促进健康的生活方式,控制心血管疾病的各种危险因素,使患者生理、心理功能恢复到最佳状态,延缓或逆转动脉粥样硬化进展,降低再发心血管事件和心血管死亡风险。心脏康复这些措施的落实,与二级预防密切相连。因此,现代心脏康复既包含康复(恢复和提高患者的功能能力),也包含预防(预防疾病再发和死亡)的双重含义。

美国《心脏康复和二级预防项目指南》中介绍的有关研究结果证明接受心脏康复服务对冠心病患者的全面恢复和远期预后仍然至关重要。20世纪90年代二级预防研究关注的是通过详细评价医疗与生活方式干预来了解其危险性的降低,这一研究进一步支持强化治疗血脂异常、糖尿病、高血压,控制吸烟、增加体力活动、减重和改善精神(心理)失调等措

施的重要性。新的危险因素也已被认识,并深入地研究其在冠心病管理中的作用。

本书以美国《心脏康复和二级预防项目指南》和近期公布的有关心血管疾病诊疗指南及专家共识为蓝本,针对心脏康复和二级预防项目方面的内容,以问答的形式对有关基本知识进行提炼,便于读者理解和思考。书中采用通俗的语言,具有简单易懂、条理清晰的特点,也适合非专业人员阅读理解和参考使用。

编 者

2015年2月

目 录

第 1 章 心脏康复及二级预防	(1)
1. 什么叫心脏康复及二级预防	(1)
2. 心脏康复的目的是什么	(1)
3. 心脏康复的范围包括哪些	(1)
4. 心脏康复与二级预防的意义是什么	(2)
5. 导致全球死亡的主要疾病有哪些	(2)
6. 机遇与挑战是什么	(3)
7. 心脏康复及二级预防项目的主要内容有哪些	(3)
8. 怎样完成心脏康复二级预防	(4)
9. 如何为患者制订个性化心脏康复的治疗方案	(4)
10. 如何对患者评价评估、制订干预计划及达到预期效果	(4)
11. 如何对患者营养评估、制订干预手段、提供咨询及达到预期效果	(5)
12. 如何对患者血脂管理评估、制订干预手段及达到预期效果	(6)
13. 如何对患者高血压管理评价方法、制订干预手段及达到预期效果	(7)
14. 如何对患者戒烟评估、制订干预手段及达到预期效果	(7)
15. 如何对患者体重管理评估、制订干预手段及达到	

- 预期效果 (9)
16. 如何对患者糖尿病管理评估、制订干预手段及达到预期效果 (9)
17. 如何对患者社会心理学管理评估、制订干预手段及达到预期效果 (10)
18. 如何对患者体力活动咨询评估、制订干预手段及达到预期效果 (11)
19. 如何对患者运动训练评估、制订干预手段及达到预期效果 (12)
- 第2章 心血管疾病的膳食营养治疗** (14)
1. 膳食营养对心血管的重要性有哪些 (14)
2. 营养对心血管疾病的影响有哪些 (14)
3. 影响心血管疾病的食物成分有哪些 (14)
4. 为什么建议以植物为基础的膳食 (15)
5. 如何理解以植物为基础的膳食模式 (15)
6. 符合以植物为基础的膳食的几个条件有哪些 (15)
7. 如何理解植物化学物 (16)
8. 富含植物性食物的膳食模式对心血管疾病具有哪些保护作用 (16)
9. 以植物为基础的膳食获益的临床试验证据有哪些 (18)
10. “地中海式膳食”和“典型膳食”对冠心病的影响是什么 (19)
11. 膳食结构的巨变有哪些 (20)
12. AHA 2000年修改的《美国健康成年人膳食指南》的内容有哪些 (20)
13. 1988年、1993年AHA《美国健康成年人膳食指南》和基本原则的内容有哪些 (21)
14. 膳食补充剂和中草药对心血管病有何益处 (22)
15. 膳食补充剂的种类及作用是什么 (22)

16. 膳食补充剂的使用须注意哪几点	(25)
17. β -胡萝卜素的作用是什么	(25)
18. 大豆中异黄酮类雌激素的作用是什么	(25)
19. 食用大豆异黄酮的优点是什么	(26)
20. 对选择植物性膳食有哪些建议	(26)
21. 减少心血管疾病的膳食、营养因素有哪些	(27)
22. 膳食、营养因素与患心血管疾病风险研究的证据 有哪些	(27)
23. 增加心血管疾病的膳食、营养因素有哪些	(29)
24. 饱和脂肪酸对胆固醇的影响有哪些	(29)
25. 反式脂肪酸对胆固醇的影响有哪些	(29)
26. 不饱和脂肪酸对胆固醇的影响有哪些	(30)
27. 膳食胆固醇来源有哪些	(30)
28. 植物固醇对胆固醇的影响有哪些	(31)
29. 膳食纤维对胆固醇的影响有哪些	(31)
30. 抗氧化营养素(剂)、叶酸和类黄酮对心血管疾病的 影响有哪些	(31)
31. 钠和钾对心血管疾病的影响有哪些	(32)
32. 维生素 D 对心血管疾病的影响有哪些	(33)
33. 食物对心血管病的作用有哪些	(33)
34. 心血管疾病的营养治疗原则是什么	(35)
35. 医学营养治疗慢性心力衰竭患者的重要性是什么 ...	(36)
36. 医学营养治疗计划内容是什么	(36)
37. 如何选择健康膳食	(37)
38. 营养治疗心血管疾病原则有哪些	(37)
39. 营养治疗高血压的原则有哪些	(38)
40. 营养治疗高血脂疾病的原则有哪些	(39)
41. 营养治疗急性心肌梗死疾病的原则有哪些	(39)
42. 营养治疗慢性心力衰竭患者的原则有哪些	(41)

43. 心血管病患者的膳食营养处方的制订原则是什么 … (42)
44. 心血管病患者的膳食营养处方制订步骤是什么 …… (43)
45. 高血脂、动脉粥样硬化和冠心病患者的膳食营养
方案是什么 …………… (43)
46. 心肌梗死患者宜忌食品有哪些 …………… (44)
47. 高血压患者营养处方的制订原则是什么 …………… (45)
48. 高血压患者生活方式指导原则是什么 …………… (46)
49. 高血压患者营养教育的原则是什么 …………… (47)
- 第3章 心血管疾病患者的运动康复训练** …………… (48)
1. 患者开始心脏康复治疗之前要进行哪些初始评估 …… (48)
2. 康复专家应了解哪些疾病史内容 …………… (48)
3. 对患者进行体格检查的内容是什么 …………… (49)
4. 如何筛查不宜进行运动训练的患者 …………… (50)
5. 运动试验对患者有哪些好处 …………… (50)
6. 进行运动试验的作用是什么 …………… (50)
7. 心脏病患者进行运动试验的安全性是什么 …………… (51)
8. 运动诱发的合并症如何预防 …………… (51)
9. 进行运动试验的绝对禁忌证有哪些 …………… (51)
10. 进行运动试验的相对禁忌证有哪些 …………… (52)
11. 何时延迟更积极活动 …………… (52)
12. 运动试验方案有哪些类型 …………… (52)
13. 终止运动试验的指征是什么 …………… (53)
14. 常用心绞痛和呼吸困难分级量表有哪些 …………… (54)
15. 有氧运动耐量和心肺功能标准的适应证是什么 …… (54)
16. 运动试验的诊断应用有哪些 …………… (54)
17. 运动试验的影像适用范围有哪些 …………… (55)
18. 运动试验的影像形式有哪些 …………… (56)
19. 进行多巴胺超声心动图负荷试验和双嘧达莫或腺苷
核素闪烁扫描成像负荷试验的指征有哪些 …………… (57)

20. 6min 步行评价的应用有哪些	(57)
21. 运动训练的益处有哪些	(57)
22. 运动计划是否安全	(58)
23. 住院与门诊患者心脏康复运动训练的 临床禁忌证有哪些	(58)
24. 在制订运动处方时,考虑的重要因素有哪些	(59)
25. 什么情况下应中止运动计划	(59)
26. 制订运动强度有几种方法	(60)
27. 运动处方的制订原则是什么	(60)
28. 运动项目进展的指导原则是什么	(61)
29. 近期未做运动试验者的运动处方的 注意事项是什么	(61)
30. 运动的形式和特征是什么	(62)
31. 体重控制中可进行哪些运动锻炼	(63)
32. 肥胖者的运动处方原则是什么	(63)
33. 阻力训练的好处是什么	(64)
34. 患者做阻力运动的指导原则是什么	(65)
35. 基线肌力评定包括哪些内容	(65)
36. 哪些患者可进行阻力训练	(65)
37. 阻力训练指导原则是什么	(66)
38. 增加阻力有哪些运动项目	(67)
39. 柔韧性训练的意义是什么	(67)
40. 柔韧性的运动处方应遵循哪些建议	(67)
41. 制订运动处方时须考虑哪些诊断特点及 防范措施	(68)
42. 在不同环境条件下运动的影响因素 有哪些	(69)
第4章 心血管疾病危险因素干预	(70)
1. 可干预的心血管疾病危险因素有哪些	(70)
2. 吸烟对心血管疾病患者的危害有哪些	(70)
3. 如何正确认识吸烟的危害	(70)

4. 医疗保健专业人员应如何帮助患者戒烟 (71)
5. 吸烟中的有害成分对心血管疾病有哪些影响 (71)
6. 戒烟对心血管疾病患者有哪些益处 (72)
7. 强化戒烟动机应采取哪些技巧 (72)
8. 戒烟动机干预的要点是什么 (73)
9. 提高戒烟率的有效证据是什么 (73)
10. 如何减少戒烟后复吸率 (74)
11. 戒烟中医生的作用是什么 (74)
12. 预防戒烟后复吸的干预措施是什么 (74)
13. 对戒烟出现的现象提出哪些建议 (75)
14. 戒烟药物的选择有哪些 (75)
15. 什么是血脂? 血脂在人体内以何种形式存在 (75)
16. 血浆脂蛋白包含哪些类型 (76)
17. 高胆固醇血症是动脉粥样硬化的主要危险因素的主要依据有哪些 (76)
18. 高密度脂蛋白在动脉粥样硬化发生发展中有何作用 (76)
19. 低密度脂蛋白(LDL)在动脉粥样硬化发生发展中有何作用 (77)
20. 血脂异常的治疗原则是什么 (77)
21. 调整生活方式包括哪些内容? 对降低胆固醇有何作用 (78)
22. 临床常用的调脂药物分哪几类 (78)
23. 患者服用他汀类药物何时减量或者停药 (78)
24. 患者血脂达标后还需要继续服用降脂药吗 (79)
25. 他汀类药物必须在晚上服用吗 (79)
26. 降低血清胆固醇水平的益处有哪些 (79)
27. ATPⅢ的胆固醇、LDL-C、HDL 分类有哪些 (80)
28. 血脂异常是由家族遗传性疾病引起的吗 (80)

29. 与血脂异常有关的检测有哪些 (80)
30. 胰岛素抵抗与冠心病的关系是什么 (81)
31. 如何认识代谢综合征 (81)
32. 高血压的患病率是多少 (82)
33. 高血压评价指南包括哪些内容 (83)
34. 18 岁以上成年人血压水平怎样分类与治疗 (83)
35. 高血压患者临床相关病史评估的重要项目有哪些 ... (83)
36. 开始降压治疗前需要做哪些常规的实验室检查
项目 (85)
37. 高血压的治疗干预指南有哪些 (85)
38. 防治高血压的非药物措施有几项 (85)
39. 高血压的膳食调整包括几个方面 (86)
40. 高血压开始药物治疗应考虑哪些因素 (87)
41. 高血压的治疗原则是什么 (87)
42. 高血压的康复治疗方法是什么 (88)
43. 为什么要对恢复期的心脏病患者进行社会心理
调整 (91)
44. 二级预防项目心理干预至少应该包括几个方面 (92)
45. 怎样对社会心理问题进行评价 (92)
46. 社会心理问题评价的结果有哪些 (92)
47. 对住院患者如何评价 (93)
48. 住院患者康复的社会心理服务建议包括哪些 (93)
49. 住院患者康复的社会服务危机管理的含义是
什么 (94)
50. 需要更多评价和帮助的群体有哪些 (94)
51. 需要接受精神卫生专家专业化指导的患者包括
哪些 (95)
52. 患者临床抑郁症的症状和体征包括哪些 (95)
53. 患者焦虑的症状和体征包括哪些 (95)

54. 怎样对住院患者进行干预 (96)
55. 住院康复服务的内容有哪些 (96)
56. 心脏康复中出院计划的意义有哪些 (97)
57. 社会心理康复在什么情况下需要转诊 (97)
58. 心脏康复门诊患者评估的内容有哪些 (98)
59. 心脏康复社会心理调适中对门诊患者干预服务的内容有哪些 (98)
60. 如何判断社会心理康复患者是否出现创伤的应激综合征 (98)
61. 临床忧郁症与悲伤症状的区别是什么 (99)
62. 心脏病患者性功能障碍常见诱因有哪些 (99)
63. 二级预防措施中开展有效的心理干预内容应涵盖哪些主题 (99)
64. 为什么说随访在二级预防社会心理康复中起关键性的作用 (100)
65. 体重管理的干预对象包括哪些人群 (100)
66. 超重和肥胖如何分类 (100)
67. 超体重的计算方法有哪些 (101)
68. 体重管理项目中如何进行饮食评价 (101)
69. 患者减轻体重的干预重点有哪些 (101)
70. 减轻体重有哪些具体方法 (101)
71. 同型半胱氨酸与哪些疾病相关 (103)
72. 什么是 H 型高血压 (103)
73. C 反应蛋白与其他炎症标志物的作用是什么 (104)
- 第 5 章 心血管疾病的内科防治** (105)
1. 什么是冠心病 (105)
2. 冠心病有哪些病因和危险因素 (105)
3. 冠心病的临床表现有哪些 (106)
4. 日常生活中如何预防冠心病 (107)

5. 冠心病二级预防的 ABCDE 内容有哪些	(107)
6. 心绞痛有哪些症状	(108)
7. 冠心病的治疗原则是什么	(109)
8. 家中遇到心绞痛患者应采取什么急救措施	(110)
9. 心肌梗死的前兆有哪些	(110)
10. 冠心病患者活动注意事项是什么	(111)
11. 什么是动态心电图, 哪些患者适宜做动态心电图 检查	(112)
12. 什么是心房颤动	(112)
13. 心房颤动有哪些危害	(112)
14. 心力衰竭患者的非药物治疗包括哪些	(113)
15. 什么情况下考虑安装永久性心脏起搏器	(113)
16. 安装永久性心脏起搏器有什么好处	(114)
17. 永久性心脏起搏器置入术后注意事项有哪些	(114)
18. 什么是冠状动脉造影检查	(114)
19. 什么样的人需要行冠状动脉造影检查	(115)
20. 为什么说冠状动脉造影是目前诊断冠心病的金 标准	(115)
21. 什么是冠状动脉内支架置入术	(116)
22. 什么样患者适合支架治疗	(116)
23. 阵发性室上性心动过速是怎么发生的? 主要症状 是什么	(116)
24. 什么是射频消融术	(117)
25. 什么是先天性心脏病封堵术	(117)
第 6 章 心血管疾病的外科康复治疗	(118)
1. 血供重建/瓣膜修复患者心脏康复期内需要特别关注 哪些问题	(118)
2. 血供重建/瓣膜修复患者的干预策略是什么	(119)
3. 什么是血供重建术	(119)

4. 冠状动脉旁路移植术(CABG)的现状如何 (119)
5. 什么是微创直接冠状动脉旁路手术(MIDCAB) (120)
6. 经皮冠状动脉腔内成形术(PTCA)/支架置入术的现状如何 (120)
7. CABG 术后患者的实践要点是什么 (121)
8. CABG 患者术后应如何进行康复训练运动 (121)
9. CABG 患者术后如何进行评估 (121)
10. CABG 患者术后应采取二级预防措施吗 (122)
11. PTCA 术后患者的实践要点是什么 (122)
12. 什么是瓣膜性心脏病 (123)
13. 什么是瓣膜狭窄 (123)
14. 导致瓣膜狭窄的原因有哪些 (123)
15. 什么是瓣膜反流 (123)
16. 什么是瓣膜置换和修复术 (124)
17. 瓣膜性心脏病心脏康复训练有哪些适应证与禁忌证 (124)
18. 瓣膜性心脏病患者瓣膜置换术后如何进行康复运动训练 (124)
19. 什么是心力衰竭 (125)
20. 引起心力衰竭的病因是什么 (125)
21. 心力衰竭引起哪些生理改变 (125)
22. 心力衰竭的临床表现是什么 (125)
23. 心脏康复对心力衰竭患者的作用是什么 (125)
24. 心力衰竭康复运动、教育和咨询干预的目的是什么 (126)
25. 为什么要进行运动训练 (126)
26. 针对症状做什么康复干预 (126)
27. 住院及过渡期的康复运动有哪些 (126)
28. 家庭如何训练 (126)

29. 特殊人群如何进行康复训练	(127)
30. 进行有氧运动训练的条件	(127)
31. 调整或终止运动训练的指征是什么	(127)
32. LVAD(左室辅助装置)患者进行运动训练有哪些 注意事项	(127)
33. 在运动训练中可能会出现并发症的指标有哪些	(128)
34. 运动训练出现什么症状时需报告医师	(128)
35. 什么是心脏移植	(128)
36. 心脏移植的现状如何	(128)
37. 哪些疾病可以引起心力衰竭	(128)
第7章 心律失常起搏器康复治疗	(129)
1. 为什么置入起搏器患者治疗计划需个体化	(129)
2. 方案开始时的基线评估应包括哪些	(129)
3. 对于置入了心脏起搏器的患者运动试验有何作用	(129)
4. 置入起搏器患者的运动生理在本质上与其他患者是 否相同	(130)
5. 什么是房室(AV)双腔起搏	(130)
6. 什么是频率适应起搏	(130)
7. 安装 ICD 患者在运动中如何减少误放电现象	(130)
8. 通过心脏康复对起搏器患者的整体评估有何作用	(131)
9. 合并心律失常患者的干预策略是什么	(131)
10. 如何为置入起搏器的患者制订运动处方	(131)
第8章 糖尿病康复治疗	(134)
1. 糖尿病的定义是什么	(134)
2. 运动对糖尿病患者有哪些益处	(134)
3. 运动可改善糖尿病治疗的作用有哪些	(134)
4. 运动可降低心血管病及其并发症风险的作用有 哪些	(135)
5. 运动改善整体的健康与舒适度的作用有哪些	(135)