

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

慢性心力衰竭

主编 邹旭

身体需要调养
疾病需要防治
健康需要管理



人民卫生出版社

慢性
病防治
指导与
自我管理

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

慢性心力衰竭

主 编 邹 旭

副主编 盛小刚 · 潘光明

编 委 (以姓氏笔画为序)

马柳玲 安宜沛 邹 旭

陈笑银 屈玉春 姚耿圳

唐波炎 盛小刚 赖仁奎

潘光明

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性心力衰竭 / 邹旭主编. —北京: 人民卫生出版社, 2015
(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-20348-7

I. ①慢… II. ①邹… III. ①慢性病 - 心力衰竭 - 中
西医结合 - 防治 IV. ①R541.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 037971 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育 资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

慢性心力衰竭

主 编: 邹 旭

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 4.5

字 数: 64 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20348-7/R · 20349

定 价: 18.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编委会

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

副总主编 李俊 杨荣源 宋莘 胡学军

编委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李达 李俊 李艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹旭 宋莘 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈延 范冠杰

范瑞强 林琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄燕 黄穗平

梁雪芳



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食

宜忌速查”、“医患互动空间”五个模块。其中，“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识；“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法，包括运动、饮食等，同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识，旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行；“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案，而这些方案疗效较好，均来自于临床名家大家；“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物；“医患互动空间”根据广大病友意见，系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点，收录了全国六大区治疗该疾病的权威专家，以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”，实为慢性病患者和亚健康人群的良好师益友。

由于医药学知识不断发展变化，加之患者体质千差万别，书中可能存在一些疏漏或不足之处，恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议，以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2014年12月



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠。而目前医学未能胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例已经高达 83.35%。其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问题。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效

结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邓铁涛
2013.9.29.



前 言

慢性心力衰竭是临床上常见的危重病症，亦是大多数心脏疾患的最终结局及主要死因，近年来其发病率呈上升趋势，且复发率、再次住院率高，患者生活质量差，医疗费用高，已成为严重的公共卫生学问题，给许多患者及家庭造成了沉重的经济和精神负担。中国是心力衰竭发病率较高的国家之一，目前我国心力衰竭患者约有500万，而且“后备军”阵容巨大，包括2000万的心梗患者、6000万的糖尿病患者及1.2亿的高血压患者。西医学模式已经从简单的看病治病模式转变为整体的疾病管理模式，其中，患者的自我管理是非常重要的环节，如果患者和家属能及时发现病情的变化，坚持合理的药物治疗，管理好日常的生活起居，就能保持病情平稳，最终可以延长寿命。

本书是在中医理论的指导下，密切结合临床实践撰写的慢性心力衰竭防治管理手册，旨在提高慢性心力衰竭患者和家属对本病的认识，指导他们进行疾病管理，自我预防和保健，降低疾病复发，改善生活质量，促进心力衰竭患者的康复，以

提高长期生存率。本书主要内容包括基础知识导航、个人调理攻略、名家防治指导、药食宜忌速查、医患互动空间五个部分。重点在“个人调理攻略”中介绍高危人群和稳定期患者如何锻炼、饮食、自我按摩、呼吸操来强身护肺,预防慢性心力衰竭的发生和发展;“名家防治指导”中介绍患病后如何进行治疗和康复,特别是饮食调养促进康复;“药食宜忌速查”主要介绍药物、食物禁忌;“医患互动空间”中介绍了患者关心的问题、寻医问药指导。内容尽可能全面涵盖慢性心力衰竭在药物、饮食、康复锻炼、自我保健、寻医用药等方面的预防、治疗、康复知识。可供慢性心力衰竭患者、家属、老年人、护士、基层社区全科医生、初级医务工作者使用。

在本书的编写过程中,承蒙人民卫生出版社及广东省中医院有关领导和知名教授、专家的大力支持和悉心指导,方得以顺利完成,谨在此向他们表示最诚挚的谢意。由于编者的经验水平有限,书中难免存在不当或错漏之处,恳请专家及读者批评指正。

编 者

2014年10月



目 录

一、基础知识导航

(一) 什么是慢性心力衰竭?	1
(二) 心力衰竭的分类	1
(三) 慢性心力衰竭的诊断	2
(四) 慢性心力衰竭的分级	3
(五) 慢性心力衰竭的诱发因素	3
(六) 慢性心力衰竭情况知多少	4
1. 发病率高,病死率高	4
2. 慢性心力衰竭的病因	5
3. 慢性心力衰竭发病机制、病理 生理基础	6
4. 如何早期发现心力衰竭	8
(七) 慢性心力衰竭的危害	9
(八) 中医学对心力衰竭的认识	10

二、个人调理攻略

(一) 运动锻炼适当	11
1. 量力而行,小量活动开始	12
2. 坚持锻炼,循序渐进	12
3. 时间、地点合宜	12
4. 勿做爆发性的运动或活动	13
5. 运动或活动时对症状的监测	13
6. 运动后自我观察并调整	13
(二) 饮食得当,限盐限水	13
(三) 家庭氧疗,改善通气	15
(四) 按摩穴位,疏通经络	15
(五) 适度药养,疗效更佳	17
(六) 善于药膳,养心保心	17
1. 西洋参茶	18
2. 桑皮瓜仁葶苈茶	18
3. 强心茶	19
4. 丹参茶	19
5. 参香通脉茶	20
6. 山楂消脂饮	20
7. 首乌牛膝茶	20

慢性心力衰竭

8. 枸杞麦冬茶 21
9. 刺五加甘草茶 21
10. 人参大枣茶 22
11. 人参莲子茶 22
12. 人参蜜茶 23
13. 虫草茶 23
14. 灵芝蜂蜜茶 24
15. 香附艾叶茶 24
16. 菖蒲茶 24
17. 生脉粥 25
18. 万年青粥 25
19. 玉竹粥 26
20. 参芪附枣粥 26
21. 川芎黄芪粥 27
22. 橘皮粥 27
23. 芝麻粳米粥 28
24. 地黄粥 28
25. 银耳大枣粳米粥 29
26. 桑皮粥 29
27. 甜浆粥 30
28. 茶树根酒 30

- | | |
|-------------------|----|
| 29. 猪肾酒 | 31 |
| 30. 参楂酒 | 31 |
| 31. 桃仁生地酒 | 32 |
| 32. 大黄酒 | 32 |
| 33. 玉灵酒 | 32 |
| 34. 六神酒 | 33 |
| 35. 桑葚酢浆草酒 | 33 |
| 36. 延胡桂枝山楂酒 | 34 |
| 37. 西洋参炖鸡汤 | 34 |
| 38. 北芪淮山瘦肉汤 | 35 |
| 39. 莲子百合瘦肉汤 | 36 |
| 40. 冬虫夏草猪肺汤 | 36 |
| 41. 人参银耳汤 | 37 |
| 42. 夏枯草黑豆汤 | 37 |
| 43. 银叶红枣绿豆汤 | 38 |
| 44. 山楂荷叶苡米汤 | 39 |
| 45. 党参田七炖鸡 | 40 |
| 46. 虫草炖鹌鹑 | 40 |
| 47. 参杞活鱼 | 41 |
| 48. 荷香乳鸽 | 42 |

三、名家防治指导

(一) 西医治疗	45
1. 一般治疗	45
2. 病因、诱因治疗	46
3. 药物治疗	46
4. 器械治疗	50
(二) 中医治疗	50
1. 分型治疗	50
2. 中成药	54
3. 验方、便方	55
4. 单方验方	57
5. 中医外治法	57
(三) 康复	57
1. 康复对心力衰竭的影响	57
2. 康复的适应证与禁忌证	58
3. 慢性心力衰竭有氧运动实施	59
4. 保健操八段锦有益康复	59
(四) 预防	76
1. 坚持服药	76
2. 避免诱因	77

3. 饮食调整	77
4. 监测体重	80
5. 增强体质	80
6. 提高免疫	80
7. 改善睡眠	81
8. 保持大便通畅	84
9. 顾护阳气	86

四、药食宜忌速查

(一) 中西药物不良相互作用	91
(二) 常见用药注意事项	93
1. 常见易引起低血钾药物	93
2. 常见中毒的中药	93
3. 合并呼吸系统疾病如哮喘等的 患者	93
(三) 饮食禁忌	94

五、医患互动空间

(一) 专家答疑	95
1. 慢性心力衰竭的主要表现是什么?	95
2. 慢性心力衰竭可以治愈吗?	97

慢性心力衰竭

3. 慢性心力衰竭生存周期有多长? 97
4. 怎样进行慢性心力衰竭的分期? 98
5. 慢性心力衰竭是怎么进行心功能分级的? 99
6. 慢性心力衰竭常见的病因有哪些? 99
7. 慢性心力衰竭常见的诱因有哪些? 100
8. 脚肿就是心力衰竭吗? 102
9. 慢性心力衰竭患者可以进行运动锻炼吗? 有哪些禁忌证? 应怎样进行? 102
10. 慢性心力衰竭患者平时生活应注意些什么? 105
11. 慢性心力衰竭在什么情况下需要手术治疗? 107
12. 慢性心力衰竭在什么情况下需要安装起搏器? 108
13. 什么是心脏再同步化治疗? 108
14. 慢性心力衰竭患者在什么情况下需要心脏再同步化治疗? 109
15. 什么是心脏移植? 110
16. 哪些心力衰竭患者可以选择心脏移植? 有哪些禁忌证? 111