

中老年人慢性疾病防控丛书

中老年

心脑血管疾病防治

中老年人慢性疾病防控编写组 编

中国人口出版社

中老年人慢性疾病防控丛书

中老年

心脑血管疾病防治

中老年人慢性疾病防控编写组 编

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年心脑血管疾病防治/中老年人慢性疾病防控编写组编. —北京:中国人口出版社, 2009. 8

(中老年人慢性疾病防控丛书)

ISBN 978 - 7 - 5101 - 0247 - 9

I. 中… II. 中… III. ①中年人—心脏血管疾病—防治②中年人—脑血管疾病—防治③老年病:心脏血管疾病—防治④老年病:脑血管疾病—防治 IV. R54 R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 127787 号

中老年心脑血管疾病防治

中老年人慢性疾病防控编写组 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市通州运河印刷厂印刷
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	6
字 数	125 千字
版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5101 - 0247 - 9
定 价	16.00 元

社 长	陶庆军
网 址	www. rkcb. net
电子信箱	rkcb@126. com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编 委 会

主 编 王照兴

编 委 张 颖 赵 琴 唐秉钧
沈宇薇 李尧光

前 言

随着环境污染、气候变化以及人们生活不规律等现代因素,慢性疾病在全球范围内呈上升趋势,尤其是以心脑血管疾病、糖尿病、高脂血症、高血压、癌症等为代表的高危慢性疾病,更是如洪水猛兽,威胁人类。

据我国卫生部疾病防治研究中心日前发布的《中国慢性疾病报告2007》调查结果显示:我国目前共有高血压患者1.8亿,每100个人中就有22个人患高血压,尤其是男性;高脂血症患者1.7亿,每100个男性有29个以上,女性有17个以上,农村也有21个左右的人患高脂血症;糖尿病患者2000多万,在18岁以上的城市居民中每100人中超过8个人患糖尿病,另有糖耐量异常者2000余万;超重2.3亿,肥胖者6000万,18岁以上人群中每100人有23人以上超重或肥胖,城市超过30人。而心脑血管疾病导致我国每年近300万人死亡,造成数百万人不同程度的残疾,如偏瘫、失语、血管性痴呆等,是对健康的最大威胁。随着社会进步、生活水平的提高和我国人口老龄化的加剧,心脑血管疾病在相当长的时期内,仍然是中老年人致死致残的主要原因。因此,有效防治心脑血管疾病、减少其致死致残率、降低其危害程度、提高患者的生存和生活质量,是医学界的长期任务。

目前,治疗这些慢性疾病的主要手段有:中医治疗、西医用药及手术治疗等多种方法,但都或多或少地存有缺憾,不是治疗效果缓慢,不彻底,就是毒副作用太大。

藏医药作为祖国传统医药宝库中一颗璀璨的明珠,根植于美丽神

奇的土地,挺拔在高天厚土的雪域,世代生活在雪域高原的藏族同胞在与自然和各种疾病进行斗争中,积累了治疗各种疾病的经验,形成了独具特色的藏药学体系,纯正藏药材更是以它自身的纯洁、原生态姿态,在这片神奇的土地上繁衍生息。

由于西藏地区本身的神秘及辽远,目前,在内地利用藏医基础理论及藏药治疗疾病的案例还是凤毛麟角。不过值得庆幸的是,藏医药因其世界上仍在使用的最古老的医药体系之一的地位,在西藏及其毗邻地区、蒙古、俄罗斯、尼泊尔、不丹、印度北部等地区都有极大的影响,而且在欧洲和北美也有良好的声誉。在当今回归自然,倡导系统治疗的医学风气下,藏医药在治疗某些疑难病症和常见病症方面的独特效果,以及为现代医药体系提供医药学指导思想、诊断治疗方法和药物选择性方面焕发出诱人的魅力。国内外对藏医药的研究和开发应用有蔚然成风之势。

本书详细地介绍了心脑血管疾病的病理、易患因素、临床表现、诊断和中西医治疗,并用较大篇幅阐述了心脑血管疾病防治的新方法和新进展,有重要的实践和应用意义,对读者,尤其对中老年人会有所帮助。更难能可贵的是,本书将复杂高深的病理变成了通俗易懂的文字,内容丰富、重点突出、简明实用、易于掌握,为中老年人防治心脑血管疾病、提高生活质量提供了宝贵的方法。最后以藏医药基础理论为依据,从对老年慢性疾病发病的源头研究开始,详细讲解了怎样选用合理的藏药来防治心脑血管疾病等老年人常见慢性疾病。我们相信,它必将为我国中老年人防控心脑血管疾病等慢性疾病,提高生活质量作出应有的贡献。

本书在编写过程中,由于编者水平有限,难免有些差错和疏漏,欢迎广大读者朋友批评斧正。

编 者

2009年6月

目 录

第一章 心脑血管疾病概述	1
第一节 富贵病	1
一、经济奇迹带来“富贵病”	1
二、“富贵病”包括哪些病	1
三、富贵了为何还会生病呢	1
四、为何“富贵病”偏偏爱上你	2
五、“富贵病”的诱发因素有哪些	2
六、为什么“富贵病”患者呈年轻化的趋势	3
七、“富贵病”能预防吗	3
八、得了“富贵病”怎么办	3
九、为什么过分补充营养害处多	4
第二节 心脑血管疾病	4
一、心脑血管疾病——人类的头号杀手	4
二、目前心脑血管疾病发病率令人堪忧	5
三、人过中年警惕心脑血管疾病	5
四、心脏病正袭击青少年	6
五、“烟枪”、“酒鬼”要当心心脑血管疾病	6
六、肥胖与心血管疾病有何关系	6
七、精神因素与心脑血管疾病有关吗	7
八、长期压力会导致心脑血管病	8
九、心脑血管疾病会遗传吗	9

十、心脑血管疾病关键在于预防	9
十一、心脑血管疾病预防要注意以下几点	10
十二、三个半小时	11
十三、三个半小时	11
第二章 血液循环与血管系统	13
第一节 血液循环系统	13
一、血液循环系统	13
二、血液循环系统的组成	13
第二节 生命之液——血液	14
一、血液的组成	14
二、血液的功能是什么	15
三、血凝、抗凝与纤维蛋白溶解	16
第三节 血栓的形成	17
一、血栓形成	17
二、血栓形成的条件和机制	18
三、血栓形成的过程	19
四、血栓对机体的影响	19
五、自由基	20
第四节 人体血管系统	21
一、血管系统	21
二、动脉	21
三、静脉	22
四、毛细血管	23
五、为什么说微循环是人体的“第二心脏”	23
六、血管壁的组成和一般结构	24
第五节 血管病变	25
一、什么叫动脉粥样硬化	25

二、动脉粥样硬化是怎样形成的·····	25
三、重要器官的动脉粥样硬化·····	26
四、动脉粥样硬化不是“富贵病”·····	27
第三章 高脂血 ·····	29
第一节 高脂血症·····	29
一、高脂血是动脉硬化的主要原因之一·····	29
二、血脂·····	29
三、高脂血·····	30
第二节 关于胆固醇·····	30
一、胆固醇的来源·····	30
二、胆固醇的生理功能·····	31
三、胆固醇的代谢途径·····	32
四、“好”胆固醇和“坏”胆固醇·····	32
第三节 身体组织后勤处——甘油三酯·····	32
一、什么是甘油三酯·····	32
二、高甘油三酯血症的危害性·····	33
第四节 高脂血症的危害性·····	33
一、血脂化验单的说明·····	33
二、高脂血的范围·····	34
三、高脂血的分类·····	34
四、高脂血的衡量标准·····	35
五、高脂血与动脉粥样硬化·····	35
六、高脂血与冠心病·····	36
七、高脂血与脑血管病·····	37
八、高脂血与高血压·····	37
九、高脂血与缺氧·····	38
十、高脂血对象的早期检查·····	38

第四章 高血压	40
第一节 高血压的临床表现	40
一、血压	40
二、高血压	40
三、高血压的分期	41
四、高血压的昼夜变化规律	41
五、高血压患者须知	42
第二节 常用血压计	42
一、常用的测血压仪器	42
二、水银血压计的使用方法	43
三、测量血压的注意事项	43
第三节 高血压与并发症	44
一、高血压与动脉粥样硬化	44
二、高血压与冠心病	44
三、高血压与脑中风	45
四、高血压与糖尿病	46
第四节 高血压的治疗	46
一、高血压的病因分类	46
二、高血压的病情分类	47
三、高血压的一般治疗	48
四、降压药物选用原则	49
五、常用的高血压药物	50
第五章 高黏血症	53
一、高黏血症	53
二、高黏血症的主要影响因素	53
三、高黏血症的早期信号	54
四、高黏血症的临床表现	55

五、高黏血症的病因	55
六、高黏血症与血栓病	56
七、高黏血症与心脑血管疾病的关系	57
第六章 心脑血管疾病的其他易患因素	59
一、糖尿病	59
二、吸烟	60
三、肥胖	60
四、缺乏体力活动	60
五、饮酒	61
六、性格	61
第七章 冠心病	62
第一节 生命之泵	62
一、心脏	62
二、心脏的结构	62
三、心脏的血管和神经	63
四、你知道心脏每天要泵出 7 吨血吗	64
五、心脏活动受哪些神经调节	65
六、为什么说心脏是人体的重要器官	66
七、冠脉血流与心肌耗氧量	66
八、心功能分级	67
九、什么是心脏的起搏司令部	67
第二节 冠心病与冠状动脉	68
一、什么叫冠心病	68
二、冠状动脉粥样硬化始于青少年	68
三、冠状动脉粥样硬化狭窄的程度分几级， 与冠心病发病有何关系	69
四、冠状动脉及其分支	70

五、什么是冠状动脉的窃血现象	70
六、什么叫冠状动脉痉挛,引起冠状动脉痉挛 的机理是什么	71
七、冠心病是遗传性疾病吗	71
八、冠心病会有什么样的临床表现	72
九、怎样早期发现冠心病	73
十、冠心病的临床类型	74
第三节 冠心病的治疗	74
一、冠心病的西医治疗	74
二、冠心病的中医治疗	75
三、冠心病的介入治疗	75
四、冠心病的手术治疗	76
五、冠心病患者养生	77
六、冠心病患者的运动治疗	78
第四节 心绞痛	79
一、什么叫心绞痛	79
二、典型心绞痛的特点	79
三、非心绞痛胸痛的特点	80
第五节 心绞痛的临床类型	81
一、劳力性心绞痛	81
二、自发性心绞痛	82
三、混合型心绞痛	82
四、稳定型心绞痛和不稳定型心绞痛的区分	82
五、不稳定型心绞痛必须及时治疗	83
第六节 心绞痛的治疗及自救	84
一、心绞痛的自我处理	84
二、心绞痛是如何分级的,有何临床意义	84

三、心绞痛的治疗	85
第七节 不同症状心绞痛的原因	87
一、为什么有的心绞痛在劳累时发作,而有的 心绞痛在休息或睡眠时发作	87
二、心绞痛发作为什么是胸前区疼痛	88
三、什么是梗死后心绞痛,梗死后心绞痛 有什么临床意义	88
第八节 心绞痛的原因	89
一、中老年人常发生与运动有关的腿痛是怎么回事	89
二、为什么心动过速或过缓均易引起心绞痛	89
三、为什么降压治疗不当可以诱发心绞痛	90
四、为什么饱餐易引起心绞痛	90
五、为什么便秘易引起心绞痛	91
第九节 急性心肌梗死和心绞痛	92
一、急性心肌梗死	92
二、急性心肌梗死的前兆	92
三、急性心肌梗死的典型表现	93
四、心肌梗死的形成原因	93
五、心绞痛和急性心肌梗死的诱因	94
六、为什么冠脉痉挛也可引起心肌梗死	95
七、青壮年性心肌梗死与老年性心肌梗死有什么不同	95
第十节 心肌梗死的分类	96
一、心肌梗死是如何分类的	96
二、什么叫无 Q 波性心肌梗死	97
三、急性心肌梗死的家庭急救	97
四、急性心肌梗死的三大合并症	97
五、血栓形成与心肌梗死	98

六、心肌梗死的家庭护理	98
第十一节 心律失常相关病理	99
一、什么叫心律失常	99
二、引起心律失常的因素有哪些	100
三、心律失常对脑及冠状动脉供血有什么影响	100
四、老年人心律失常的特点	101
五、心律失常出现哪些症状应引起高度重视	102
六、再灌注心律失常	102
七、心律失常病人的养生	102
第十二节 心力衰竭常见症状	103
一、心搏骤停有何临床表现	103
二、何谓心力衰竭	103
三、心力衰竭的临床表现	104
四、心力衰竭与心律失常有何关系	104
五、何为心衰恶病质	104
六、心力衰竭病人如何进行饮食治疗	104
七、何谓心源性猝死	105
八、怎样判断心源性猝死,如何及时抢救	106
九、心源性猝死与心律失常有何关系	106
十、如何预防猝死的发生	107
十一、一天中最容易发生心肌梗死或心源性猝死的时间	107
十二、冠心病发作与气候的关系	108
第八章 脑中风	109
第一节 人体司令部	109
一、脑是人的司令部	109
二、脑的供血供氧和供糖	110
三、脑血流量与功能活动的关系	111

四、什么叫缺血半暗带和治疗时间窗	111
五、什么叫血脑屏障,血脑屏障的作用	111
六、什么是脑膜	112
七、中风	113
八、中风的分类	114
九、什么叫脑出血	114
十、脑出血的一般症状和体征	115
十一、高血压病人为什么容易发生脑出血	116
十二、脑出血的西药治疗	116
十三、蛛网膜下腔出血	117
十四、老年人蛛网膜下腔出血的特点	118
十五、蛛网膜下腔出血的家庭处理原则	118
十六、脑出血病人的家庭护理	119
十七、什么叫小中风	121
十八、短暂性脑缺血发作(小中风)的基本表现	121
十九、缺血性脑中风	122
二十、脑血栓的形成	123
二十一、脑血栓形成的临床表现	123
二十二、脑栓塞的形成	124
二十三、脑栓塞的临床表现	125
二十四、脑栓塞的治疗措施	125
二十五、什么叫脑梗死	126
二十六、出血性脑梗死	126
二十七、腔隙性脑梗死	127
二十八、分水岭脑梗死	127
二十九、无症状型脑梗死	128

第二节 脑血管疾病相关知识	128
一、脑血管疾病的十大危险信号	128
二、脑血管病有哪些主要临床表现	129
三、为什么说老年人眩晕要警惕脑血管病	130
四、为什么说肢体麻木要警惕脑血管病	131
五、为什么说呕吐是脑血管病病重的表现	131
六、为什么说昏迷是脑血管病病重的标志	132
七、口歪眼斜就一定是发生了脑血管病吗	132
八、一年四季中什么时候最容易发生中风	133
九、为什么清晨易发生脑梗死	134
第三节 大脑病症浅析	134
一、什么叫脑心综合征	134
二、什么叫脑血管性痴呆	135
三、什么叫深感觉障碍	135
四、什么叫浅感觉障碍	136
五、什么叫脑疝	136
六、什么叫脑水肿	137
七、什么叫偏瘫	137
八、偏瘫一侧肢体肿胀是什么原因	138
九、偏瘫一侧肢体为什么会发生疼痛	138
十、什么叫植物人	139
第四节 脑中风的预防及治疗	140
一、哪些人容易发生中风	140
二、脑中风的中医治疗	142
三、脑中风的康复治疗	143
四、脑中风病人的心理康复治疗	145
五、脑中风的针灸治疗	145

第九章 心脑血管疾病常用一线中药简析	147
一、丹参	147
二、川芎	148
三、降香	149
四、赤芍	150
五、红花	150
第十章 来自雪域高原的神奇藏药	152
一、高原人参大花红景天	152
二、红色金子藏红花	154
三、人参果	156
四、安全无毒副作用的原生态新一代 藏药复方制剂——“血氧通”	157
附录一 血氧通制剂主要药效学试验研究	161
附录二 心脑血管疾病预防、治疗、康复的标准	167
附录三 传统与常规治疗的缺陷	170
参考文献	172