

动脉粥样硬化 预防与治疗151问

DONGMAI ZHOUYANGYINGHUA YUFANG YU ZHILIAO 151 WEN

主编 林傲梵 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书
简便实用的预防方法
最新最权威的治疗方案
医学专家为您答疑解惑
一书在手，防治无忧
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



动脉粥样硬化预防 与治疗 151 问

DONGMAI ZHOUYANGYINGHUA YUFANG YU ZHILIAO 151 WEN

主 编 林傲梵 谢英彪

副主编 刘孔江 侯国新

编 者 (以姓氏笔画为序)

马学华 卞玉凡 卢 岗

刘欢团 宋雁宾 陈兵阳

陈泓静 金泰勋 周明飞

夏 天 黄志坚 黄春霞

虞丽相



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

动脉粥样硬化预防与治疗 151 问 / 林傲梵, 谢英彪主编. — 北京: 人民军医出版社, 2013.7

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-6499-0

I. ①动… II. ①林…②谢… III. ①动脉粥样硬化—防治—问题解答 IV. ①R543.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第079682号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 甘 静 卢紫晔 责任审读: 谢秀英

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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.75 字数: 150千字

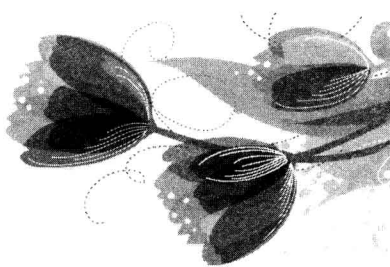
版、印次: 2013年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 21.00元

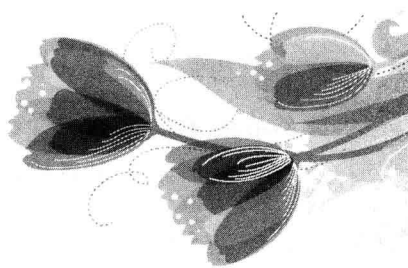
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑的形式在介绍了动脉粥样硬化的病因、临床表现和诊断等相关知识的基础上，从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适及护理等方面详细而通俗地阐述了其与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医学的治疗方法，突出强调了预防保健的重要性，着重选答患者经常询问的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识。本书适合社区医护人员、动脉粥样硬化患者及其家属阅读参考。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状。这种状态的结局可以是康复或长期残存，也可能导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围。习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力劳动工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以认为是处于亚健康状态。

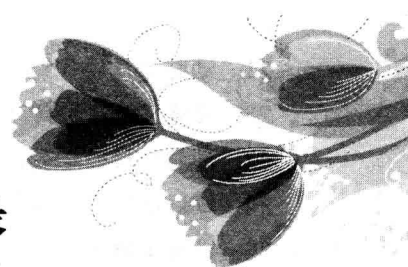
《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断做了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适及护理等方面尽可

能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既可使患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向病人介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2012年10月



目 录

第1章 看清动脉粥样硬化真面目	1
1. 什么是动脉粥样硬化	1
2. 动脉粥样硬化的发生发展过程是怎样的	2
3. 动脉硬化和动脉粥样硬化是一回事吗	4
4. 为什么说冠状动脉异常始于动脉粥样硬化	5
5. 动脉粥样硬化有什么病理变化	7
6. 动脉粥样硬化与脂代谢紊乱有关吗	8
7. 动脉粥样病变的形成机制是什么	9
8. 为什么说动脉粥样硬化是心血管病的“祸根”	12
9. 什么是冠状动脉粥样硬化	13
10. 动脉粥样硬化对糖尿病患者有何危险	14
11. 年龄与动脉粥样硬化有什么关系	15
12. 性别与动脉粥样硬化有什么关系	16
13. 体重与动脉粥样硬化有什么关系	17
14. 吸烟与动脉粥样硬化有什么关系	18
15. 高血压与动脉粥样硬化有什么关系	19
16. 高血脂与动脉粥样硬化有什么关系	21
17. 糖尿病与动脉粥样硬化有什么关系	23
18. 免疫因素与动脉粥样硬化的发生有关吗	25
19. 感染能导致动脉粥样硬化吗	25

20. 食盐与动脉粥样硬化有关吗	26
21. 动脉粥样硬化能不能消退	27
22. 高密度脂蛋白能使动脉粥样硬化病变消退吗	28
23. 动脉粥样硬化有什么症状	29
24. 动脉粥样硬化容易与哪些疾病混淆	31
25. 动脉粥样硬化可以并发哪些疾病	32
26. 动脉粥样硬化如何进行临床分期	33
27. 动脉粥样硬化患者要做哪些检查	34
28. 如何鉴别诊断动脉粥样硬化	35

第2章 起居养生与动脉粥样硬化防治

36

29. 动脉粥样硬化患者如何合理安排起居养生	36
30. 动脉粥样硬化患者为什么要注意气候变化	37
31. 动脉粥样硬化患者如何合理安排休息	38
32. 动脉粥样硬化患者为什么要经常查血糖	40
33. 动脉粥样硬化患者为什么要远离烟草	40
34. 动脉粥样硬化患者洗脸沐浴有何学问	41
35. 动脉粥样硬化患者如何睡眠	43
36. 动脉粥样硬化患者为什么不能过分娱乐	44
37. 为什么动脉粥样硬化患者要避免做与屏气有关的动作	45
38. 动脉粥样硬化患者如何防止便秘	46
39. 为什么动脉粥样硬化患者性生活要有度	47
40. 动脉粥样硬化患者如何巧搓面	48
41. 动脉粥样硬化患者如何巧梳头	49
42. 动脉粥样硬化患者为什么要控制血压	50

第3章 合理饮食与动脉粥样硬化防治	52
43. 哪些不良饮食习惯会导致动脉粥样硬化	52
44. 如何进行饮食调养治疗动脉粥样硬化	53
45. 动脉粥样硬化患者的食物宜忌有哪些	54
46. 调血脂的方法有哪些	55
47. 动脉粥样硬化患者如何平衡膳食	56
48. 动脉粥样硬化患者如何控制热量	57
49. 动脉粥样硬化患者为什么要控制脂肪摄入	60
50. 动脉粥样硬化患者为什么要控制胆固醇的摄入	61
51. 吃瘦肉也会引起动脉粥样硬化吗	64
52. 动脉粥样硬化患者为什么要控制食糖的摄入量	65
53. 动脉粥样硬化患者为什么要多吃五谷杂粮	66
54. 为什么动脉粥样硬化患者饮水不可缺少	67
55. 动脉粥样硬化患者每天应摄入多少钠盐	68
56. 动脉粥样硬化患者为什么要补钙	69
57. 动脉粥样硬化患者为什么要补铁	70
58. 动脉粥样硬化患者为什么要补充锌和铜	71
59. 动脉粥样硬化患者为什么要补硒	72
60. 镍和镉对动脉粥样硬化患者的影响	73
61. 维生素对防治动脉粥样硬化有什么作用	74
62. 动脉粥样硬化患者为什么不能贪饮杯中酒	76
63. 动脉粥样硬化患者如何适量饮茶	77
64. 动脉粥样硬化患者为什么要多吃大蒜	80
65. 动脉粥样硬化患者吃鸡蛋有什么学问	81

66. 动脉粥样硬化患者能喝牛奶吗	82
67. 动脉粥样硬化患者为什么不宜饱餐	82
68. 调补动脉粥样硬化患者的粮食有哪些	83
69. 豆类食品能防治动脉粥样硬化吗	86
70. 调补动脉粥样硬化患者的叶类蔬菜有哪些	87
71. 调补动脉粥样硬化患者的瓜果有哪些	89
72. 调补动脉粥样硬化患者的根茎类蔬菜有哪些	91
73. 调补动脉粥样硬化患者的菌类食物有哪些	92
74. 调补动脉粥样硬化患者的水果有哪些	93
75. 调补动脉粥样硬化患者的干果有哪些	97
76. 调补动脉粥样硬化患者的畜禽肉有哪些	98
77. 调补动脉粥样硬化患者的海产品有哪些	99
78. 调补动脉粥样硬化患者的茶饮有哪些	100
79. 调补动脉粥样硬化患者的米粥有哪些	102
80. 调补动脉粥样硬化患者的汤羹有哪些	104
81. 调补动脉粥样硬化患者的菜肴有哪些	106
82. 调补动脉粥样硬化患者的主食有哪些	108
83. 调补动脉粥样硬化患者的果菜汁有哪些	109

第4章 经常运动与动脉粥样硬化防治

84. 运动治疗动脉粥样硬化的机制是什么	111
85. 适当的运动对动脉粥样硬化患者有什么好处	112
86. 动脉粥样硬化患者做多大量的运动合适	113
87. 动脉粥样硬化患者如何做运动	114
88. 动脉粥样硬化患者的运动处方是什么	115
89. 动脉粥样硬化患者如何进行散步	117



90. 动脉粥样硬化患者如何进行倒行	119
91. 动脉粥样硬化患者如何进行慢跑	120
92. 动脉粥样硬化患者如何进行爬坡	121
93. 动脉粥样硬化患者如何做下蹲运动	122
94. 动脉粥样硬化患者如何做健心操	122
95. 动脉粥样硬化患者如何做冠心病防治操	124
96. 动脉粥样硬化发作期如何做保健操	125
97. 动脉粥样硬化恢复期如何做保健操	126
98. 动脉粥样硬化患者如何进行骑车慢行	127
99. 动脉粥样硬化患者如何进行登山锻炼	127
100. 动脉粥样硬化患者如何进行游泳	128
101. 动脉粥样硬化老人如何选择运动时间	129
102. 动脉粥样硬化患者做运动要注意什么	131
103. 动脉粥样硬化患者为什么不要在早晨和上午锻炼	133

第5章 心理调适与动脉粥样硬化防治 134

104. 动脉粥样硬化患者忌情绪激动	134
105. 心理因素是怎样诱发和加重动脉粥样硬化的	135
106. 精神调补有益于动脉粥样硬化康复吗	136
107. 动脉粥样硬化患者如何进行精神调补	138
108. 动脉粥样硬化患者为什么不能发怒	140
109. 动脉粥样硬化患者为什么不能紧张	141
110. 情绪波动会导致动脉粥样硬化急性发作吗	141
111. 动脉粥样硬化患者如何调节情绪	142
112. 如何安慰和帮助动脉粥样硬化患者	143
113. 动脉粥样硬化患者如何学会适当宣泄	144

第6章 西医如何治动脉粥样硬化	147
114. 如何用药物治疗动脉粥样硬化	147
115. 目前使用的降脂类药物及抗血小板类药物主要存在哪些问题	150
116. 维生素E是如何防治动脉粥样硬化的	151
117. 曲克芦丁是如何防治动脉粥样硬化的	152
118. β 受体阻滞药是如何防治动脉粥样硬化的	153
119. 血管紧张素转换酶抑制药是如何防治动脉粥样硬化的	153
120. 钙拮抗药是如何防治动脉粥样硬化的	154
121. 肝素是如何防治动脉粥样硬化的	155
122. 溶栓药能防治动脉粥样硬化吗	156
123. 抗血小板聚集药物是如何防治动脉粥样硬化的	157
124. 常用的保护血管内皮细胞药物有哪些	159
125. 抗氧化药普罗布考能防治动脉粥样硬化吗	160
126. 卡托普利是如何防治动脉粥样硬化的	161
127. 普伐他汀是如何防治动脉粥样硬化的	162
128. 烟酸是如何防治动脉粥样硬化的	163
129. 氯贝丁酯能防治动脉粥样硬化吗	164
130. ω -3脂肪酸是如何防治动脉粥样硬化的	165
131. 氟伐他汀能防治动脉粥样硬化吗	166
132. 依那普利能治疗动脉粥样硬化吗	167
133. 氨氯地平能防治动脉粥样硬化吗	168
134. 牛磺酸能防治动脉粥样硬化吗	168
135. 动脉粥样硬化在什么情况下可进行外科治疗	169
136. 动脉粥样硬化能采用基因治疗吗	170
137. 免疫吸附疗法能防治动脉粥样硬化吗	170

第7章 中医如何治动脉粥样硬化	172
138. 动脉粥样硬化中医如何辨证分型	172
139. 哪些中药可以治疗动脉粥样硬化	175
140. 防治动脉粥样硬化的常用方剂有哪些	182
141. 如何进行针灸防治动脉粥样硬化	184
142. 如何进行按摩防治动脉粥样硬化	187
143. 如何进行刮痧防治动脉粥样硬化	188
144. 如何进行拔罐防治动脉粥样硬化	190
第8章 如何预防动脉粥样硬化	193
145. 怎样预防脑动脉硬化症	193
146. 为什么说预防心血管病越早越好	194
147. 为什么说控制动脉粥样硬化的关键在于预防	195
148. 为什么说动脉粥样硬化的预防始于幼年	196
149. 怎样早期发现动脉粥样硬化	198
150. 怎样自我监测动脉粥样硬化	199
151. 动脉粥样硬化患者为什么要预防高脂血症	200

在世界范围内，动脉粥样硬化基础上血栓形成导致的死亡人数占全部死亡人数的50%，远远超过了第二位的死亡原因——肿瘤。人们需要及时发现并正确采取措施，才能让血管享受畅通的“喜悦”，让心脏“少受苦”。动脉粥样硬化是西方发达国家的主要死亡原因。随着我国人民生活水平提高和饮食习惯改变，该病也成为我国主要死亡原因。动脉粥样硬化始发于儿童时期而持续进展，通常在中年或者中老年出现症状。由于动脉粥样硬化斑块表现为脂质和坏死组织的骤聚，所以往往认为动脉粥样硬化是退行性病变。现在认为，本病变是多因素共同作用的结果，第一，是病变始于平滑肌细胞、巨噬细胞及T淋巴细胞的聚集；第二，是包括胶原、弹性纤维及蛋白质多糖等结缔组织基质和平滑肌细胞的增生；第三，是脂质，其中主要含胆固醇结晶及游离胆固醇和结缔组织。粥样硬化斑块中脂质及结缔组织的含量决定斑块的稳定性以及是否易导致急性缺血事件发生。

2. 动脉粥样硬化的发生发展过程是怎样的

在动脉粥样硬化的发生与发展过程中，胆固醇起着重要作用。动脉粥样硬化的3个主要危险因素（高胆固醇血症、高血压和吸烟）中，只有高胆固醇血症才是唯一必要的先决条件。

血液中的胆固醇和三酰甘油的浓度升高，与动脉粥样硬化的发生、发展关系最大。在正常情况下，大部分血脂可由动脉内膜渗进动脉壁，再由动脉外膜的淋巴管排出去，并不沉积在动脉壁内。当人患高脂血症时，人体对血脂的调节发生了障碍，血脂成分中胆固醇和三酰甘油的浓度增高；同时由于各种原因引起动脉内膜损伤，一些不能渗进动脉的血脂渗透进去



了，并且沉积在动脉内膜损伤处。又由于动脉内膜损伤，与凝血有关的血小板聚集在损伤处，可使动脉内膜和中层的细胞大量繁殖，并不断地吸收渗进来的血脂。这样，中层和内膜都逐渐地向管腔内突出，再加上动脉壁的病理变化，就形成了粥样斑块。粥样斑块范围越大，血管腔就变得越狭窄，血液通过就越缓慢，血流量就越小。

动脉粥样硬化的特点是内膜上先有脂质和复合糖类沉积、出血及血栓形成、纤维组织增生及钙质沉着，继之动脉中层逐渐蜕变和钙化，由于在动脉内膜积聚的脂质外观呈黄色粥样，所以称为动脉粥样硬化。粥样物质在动脉内壁沉积多了，势必导致动脉管腔狭窄，这样则会造成该动脉所供血的组织或器官缺血或坏死。动脉粥样硬化多发生于大、中动脉，包括心脏的冠状动脉和头部的脑动脉等要塞通道，因而常造成心、脑及肾等器官的缺血、缺氧而发生病变。

凡能增加动脉壁胆固醇内流和沉积的脂蛋白，如低密度脂蛋白（LDL）、极低密度脂蛋白（VLDL）和氧化型低密度脂蛋白（Ox-LDL）等，都可导致动脉粥样硬化，通常情况下低密度脂蛋白（LDL）以非氧化状态存在，LDL的氧化将加速动脉粥样硬化的发生。因此，防止低密度脂蛋白被氧化和适度降低低密度脂蛋白，对预防和治疗动脉粥样硬化意义重大；能促使胆固醇外运的脂蛋白（如高密度脂蛋白HDL、氧化型高密度脂蛋白等）则具有抗动脉粥样硬化发生的作用。因此，提升高密度脂蛋白意义重大，有研究表明高密度脂蛋白每提升0.5毫摩尔/升，患动脉硬化的概率就降低20%。

正常情况下，二者的作用处于动态平衡状态，在某些遗传性疾病或高脂膳食条件下，由于致动脉粥样硬化性脂蛋白的作用明显增加，胆固醇的内流和沉积明显超过外运，从而造成

了动脉粥样硬化的发生和发展。当体内氧化的低密度脂蛋白胆固醇多于身体需要的时候，它就会积聚在血管壁上，导致血管渐渐硬化和变窄，但身体在很长一段时间都不会有任何症状。经过漫长的岁月，淤积在血管壁上的胆固醇逐渐阻塞血管，使流到脏器的血液慢慢减少，当脏器从血液中得不到足够的氧和养料的时候，就很容易发生坏死。如果供给心脏血液的血管冠状动脉发生阻塞，就会引起冠心病发作，出现心绞痛或心肌梗死；如果供给脑部血液的血管发生阻塞，便会发生脑梗死。

如果动脉粥样硬化发生在主动脉的主干上，问题还不小，因为主动脉内径很大，部分狭窄对血流影响较小；若动脉粥样硬化发生在冠状动脉和脑动脉，尤其是发生在它们的开口或分叉处，就会因血液的严重供给不足，引起心绞痛、心肌梗死或是脑血栓形成。

高血压是促进动脉粥样硬化发生、发展的重要因子，而动脉粥样硬化所致的狭窄又可引起继发性高血压。因此，二者之间互相影响，互相促进，形影不离。高血压促进动脉粥样硬化，大多发生于大、中动脉，包括心脏的冠状动脉、头部的脑动脉等这些要塞通道。高血压致使血液冲击血管内膜，导致管壁增厚、管腔变细。管壁内膜受损后易为胆固醇、脂质沉积，加重了动脉粥样斑块的形成。因此，高血压是动脉粥样硬化的危险因子。

3. 动脉硬化和动脉粥样硬化是一回事吗

动脉硬化是一个大概念，它是各种原因引起动脉壁增厚、变硬而缺乏弹性的病理变化的总称。动脉硬化可以累及大、中、小三类动脉，主要包括动脉粥样硬化、动脉中层钙化和小



动脉硬化。

动脉硬化中以动脉粥样硬化最为重要。它影响大、中动脉，可引起相当严重的后果。冠状动脉粥样硬化时，可造成心肌供血不足，引起心绞痛乃至心肌梗死。脑动脉硬化可引起脑供血不足、眩晕及头痛。后期脑萎缩时，可出现精神变态及痴呆等；脑动脉内血栓形成或因动脉粥样硬化引起的小动脉瘤破裂出血导致的脑卒中，可造成意识丧失、偏瘫和失语等严重后果，肾动脉硬化可引起顽固性高血压；肠动脉硬化可引起消化不良、便秘及腹泻；下肢动脉粥样硬化可引起间歇性跛行，严重者发生肢端缺血坏死。

动脉中层钙化的发生与年龄有关。常发生于老年人头颈、肢体动脉，动脉中层有退行性病变和钙质沉着，从而使血管变硬，但一般不影响血液供应，故无重要的临床意义。

小动脉硬化发生于末梢小动脉。小动脉内膜有不定形物质沉积，呈透明变性，管腔狭窄。这种病变多与高血压有关。小动脉硬化对脑和肾的血液供应影响最大。

通常我们所说的动脉硬化，如果不加指明，一般是指动脉粥样硬化引起的病变。

* 4. 为什么说冠状动脉异常始于动脉粥样硬化

冠心病是冠状动脉粥样硬化引发的，而动脉粥样硬化是全身动脉系统的病变。动脉粥样硬化是指动脉发生了非炎症性、退行性和增生性的病变，导致管壁增厚变硬，失去弹性和管腔缩小。它仅发生在大型弹力型动脉（如主动脉）和中型弹力型动脉（如冠状动脉、脑动脉和肾动脉等），受累动脉的病变从内膜开始，由于一系列原因引起动脉内膜中脂质（尤其是胆固醇