

风靡台湾地区的健康书



XINNAOXUEGUANG
JIBING SHENGHUO YIYUJI

饮食

运动

护理

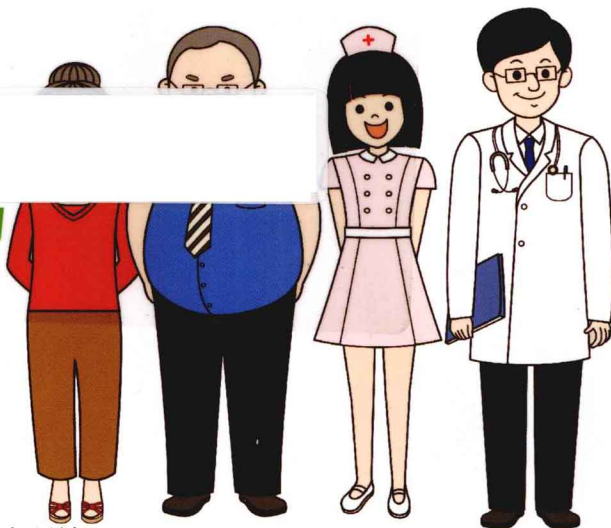
保健

心脑血管疾病 生活宜与忌

编著 刘 钧 / 绘图 徐诗晴

- 快速让血管
顺畅的方法
- 正确选择食物

有效预防疾病，
心脑血管疾病患者的
家属必看！



四川出版集团·四川科学技术出版社
国家新闻出版总署认定养生保健类出版资质出版社

常见病生活宜与忌丛书

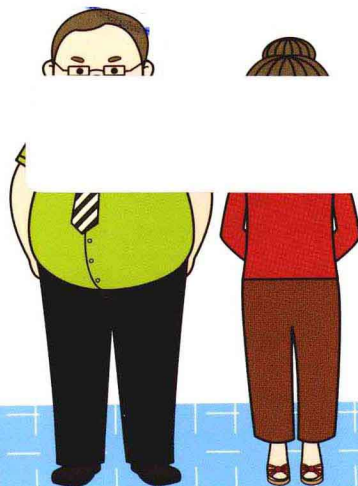
饮食 运动 护理 保健

预防血管疾病的第一本书

心脑血管疾病 生活宜与忌

快速让血管顺畅的方法

编著 刘 钧 绘图 徐诗晴



四川出版集团·四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管疾病生活宜与忌/刘钧编著. - 成都:四川科学技术出版社,2013.3

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7593 - 9

I. ①心… II. ①刘… III. ①心脏血管疾病 - 防治
②脑血管疾病 - 防治 IV. ①R54 ②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 056727 号

图进字 21 - 2012 - 141

中文简体字版本由四川一览文化传播广告有限公司代理,
汉湘文化事业股份有限公司独家授权出版发行

(常见病生活宜与忌丛书)

心脑血管疾病生活宜与忌

编 著 刘 钧
绘 图 徐诗晴
责任编辑 李迎军
封面设计 韩建勇
责任校对 王初阳
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031

成品尺寸 240mm × 170mm
印张 7.25 字数 125 千

印 刷 成都思滩彩色印务有限责任公司
版 次 2013 年 4 月第一版
印 次 2013 年 4 月第一次印刷
定 价 29.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7593 - 9

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

第一章 心脑血管疾病概述

一、从了解血管开始 · 1

什么是血管？什么又是血管系统？ · 1

动脉、静脉是什么？ · 3

什么是微血管？什么是淋巴管？ · 3

二、心脏——人体的引擎 · 5

心脏的位置及其“邻居” · 5

心脏的基本结构 · 6

心脏的功能 · 7

三、常见的心血管疾病 · 8

冠心病 · 8

心肌炎 · 9

心律不齐 · 10

四、常见的脑血管疾病 · 10

脑血栓 · 11

脑梗死 · 11

脑出血 · 13

五、心脑血管疾病的好发族群 · 13

肥胖者 · 14

“三高”患者 · 14

生活习惯不良者 · 15

A 型性格的人 · 16

六、血栓——心脑血管疾病的最大诱因 · 17

血栓是怎样形成的？ · 17

血栓是血栓栓塞的前奏 · 18

血栓会导致严重后果 · 18

七、从预防动脉粥样硬化做起 · 20

- 什么是动脉粥样硬化? · 20
- 动脉粥样硬化是“沉默的杀手” · 21
- 预防动脉粥样硬化, 从小开始 · 21

八、血脂中的“好帮手”与“坏家伙” · 23

- 血脂的分类 · 23
- 血脂也有好坏之分? · 24
- 高血脂会使血管阻塞 · 25

九、与脑血管疾病关系密切的其他疾病 · 26

- 高血压——脑血管疾病的重要诱因 · 26
- 高血脂——加速脑血管疾病恶化 · 27
- 久咳不止可能是患了脑梗死 · 27

第二章 常见心脑血管疾病的防治

一、了解服药常识, 确保药效 · 29

- 宜 了解常见的防治药物 · 29
- 忌 选药忌一味求新 · 30
- 忌 患者忌随意停药 · 31

二、高血脂的防治 · 32

- 高血脂的诊断标准 · 32
- 常见降血脂药的种类 · 33
- 高血脂能治愈吗? · 34
- 血脂异常就必须服药吗? · 34

三、原发性高血压的防治 · 35

- 宜 原发性高血压患者需要长期治疗 · 36
- 宜 降血压药与其他药物合用宜注意的问题 · 37
- 忌 原发性高血压患者服药禁忌 · 38

四、冠心病的防治 · 39

- 冠心病患者的常备药 · 39

- 宜 冠心病患者宜服用抗血栓药物 · 40
- 宜 冠心病患者血脂正常仍应持续服药 · 40

五、脑中风的防治 · 42

- 脑中风的诱因 · 42
- 脑中风与高血压密切相关 · 43
- 宜 治疗脑中风宜及时 · 44

六、预防心脑血管疾病复发 · 45

- 宜 定期体检不能少 · 45
- 宜 预防心脑血管疾病复发的方法 · 46
- 宜 定期接受康复治疗 · 46

第三章 心脑血管疾病患者的饮食调养

一、明确饮食原则 · 48

- 宜 抗凝血的食物宜多摄取 · 48
- 宜 限制胆固醇的摄取 · 49
- 宜 日常饮食以清淡为主 · 51

二、选对食物，吃出健康 · 52

- 宜 多吃谷物类食物 · 52
- 宜 谨慎摄取动物性食物 · 53
- 宜 常吃乳类、豆类食品 · 54

三、蔬菜水果营养好 · 55

- 宜 五颜六色的蔬菜宜多吃 · 55
- 宜 宜多吃水果 · 58
- 宜 常吃坚果、干果 · 59

四、掌握“吃”的学问 · 61

- 忌 饮食不宜太“讲究” · 61
- 宜 细嚼慢咽 · 62

五、不同类型患者的饮食有别 · 64

宜 动脉粥样硬化患者的饮食法 · 64

宜 冠心病患者的饮食法 · 65

宜 脑中风患者的饮食法 · 67

六、“饮”里的学问也不小 · 67

宜 宜限制饮酒量 · 68

宜 平时宜饮茶 · 68

宜 多饮水，稀释血液 · 69

七、重视营养物质的补充 · 70

宜 叶酸、纤维素能预防脑中风 · 70

宜 维生素不能少 · 71

宜 宜补充矿物质 · 72

八、持续少油、低热量的烹调方法 · 73

宜 宜选择植物性食用油 · 74

宜 适量脂肪有益健康 · 75

忌 忌油炸烹调方式 · 76

第四章：心脑血管疾病患者的日常保健护理

一、四季养生法则 · 77

宜 春季宜养肝 · 77

宜 心平气和，安度炎炎夏日 · 78

宜 秋冬季节宜防脑中风 · 79

宜 冬季可以适当食补 · 80

二、美好的一天，从清晨开始 · 81

宜 起床后空腹一杯温开水 · 82

宜 清晨宜防突发脑梗死 · 83

宜 以正确的睡眠结束一天 · 83

三、紧急情况怎么办? · 84

- 宜 睡前做好预防措施, 防止半夜心绞痛 · 85
- 宜 患者突发脑血管疾病, 家属该怎样处理? · 85
- 宜 细心护理脑血管疾病急性期的患者 · 87

四、保持良好的生活习惯 · 88

- 宜 生活作息宜顺其自然 · 88
- 宜 戒烟忌酒, 健康又长寿 · 89
- 宜 饮食、运动宜保持平衡 · 90

五、不要忽略细节问题 · 91

- 忌 保持体重, 忌盲目减重 · 93
- 忌 忌憋尿 · 93
- 忌 忌忽视便秘 · 94

六、保持好心情, 疾病也走开 · 96

- 忌 情绪不好容易导致脑血管疾病 · 96
- 宜 培养兴趣, 保持血压平稳 · 97
- 宜 笑对生活 · 98

七、有氧运动好处多 · 99

- 宜 有氧运动的好处 · 100
- 宜 散步是最好的运动 · 101
- 宜 跳绳能预防心血管疾病 · 101

八、运动的好处和禁忌 · 104

- 宜 运动能使血管永葆青春 · 104
- 宜 规律运动, 慎防运动误区 · 106
- 忌 心脑血管疾病患者忌晨间运动 · 107

心脑血管疾病概述

冠心病可以说是心血管疾病中的代表，它主要是由于供应心肌血管的冠状动脉发生粥样硬化，进而导致供血量不足所造成，而根据冠状动脉病变引起的血管内腔狭窄程度及病变时间长短的不同，心血管疾病又可分为心绞痛、心肌梗死、心肌纤维化等多种类型。脑血管疾病则是指因脑血管形成血栓或血管破裂引起的脑缺血或脑出血，即我们常说的脑中风。

一、从了解血管开始

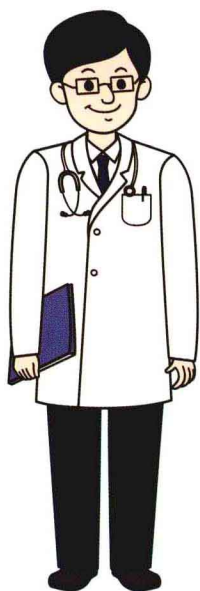
如果我们把人体比喻成一栋房子，那么血管就是整栋房子的水管，它负责为住在这栋楼的家每户供水、排水，一旦水管出了问题，势必将给住户带来很多的麻烦。

和房子怕出现水管故障一样，我们人也很担心血管出现异常情况。人体的氧气和养分供应都离不开血液，只有血液能畅通无阻的流动，把氧气和能量输送到相应的器官，同时把代谢所产生的废物送出体外，才能确保每个器官正常的运作，如果在这个过程中出现小小的异常，都可能导致严重的后果。

什么是血管？什么又是血管系统？

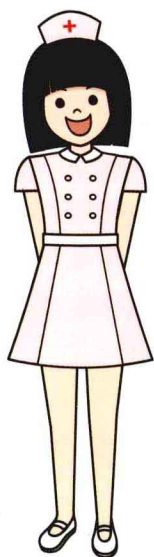
血管就是人体内分布着的一条条管道，它的功能就是供血液流通。人体除了眼角膜、毛发、指甲（趾甲）、牙齿、上皮组织等处以外，血管几乎遍布全身。我们可以根据血管结构及功能的不同，将其分为动脉、静脉和微血管三类。

人物介绍



王奇仲

心血管科、神经内科专家，主治心脑血管疾病，约35岁，身材瘦高，平时穿着衬衫加领带，戴着一副眼镜，看起来很斯文。



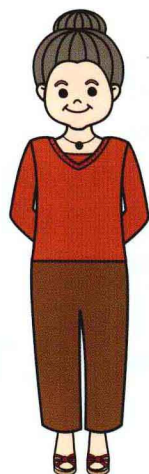
Anne

护士，专长心血管科、神经科，约23岁，虽然很年轻，知识和经验却非常丰富，个性乖巧，工作非常细心，对病人也很有耐心。



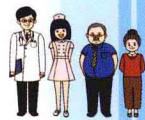
姜钧

梁妙姿的老公，退休前是位政府官员，脾气比较暴躁，体态臃肿，约65岁，患有脑栓塞，局部脑血管已经栓塞。



梁妙姿

姜钧的妻子，是位贤惠的家庭主妇，身材矮小，精神状态良好，因为老公患病，开始了解心脑血管疾病方面的知识，一直照顾老公的生活起居。



所有负责输送血液的系统即是血管系统。血管系统的主要职责是将由心脏搏出的血液输送到身体的各个组织器官,为了这些器官的正常运作提供能量和氧气,同时将代谢产物送回心脏,然后再通过肺、肾脏等器官将代谢产物排出体外,例如由肺呼出的二氧化碳,或经肾脏排出的尿液等。

有关血管的趣闻

一个成年人的血管长度可以达到约 99 820 千米,差不多可以沿着赤道绕地球两周半。

动脉、静脉是什么?

负责将血液从心脏输送到各个器官的血管就是动脉。动脉中的血液因为含有丰富的氧气,所以呈鲜红色,血液的流速较快,脉压较高。主动脉和大动脉的血管壁较厚,含有丰富的弹性纤维,具有较强的扩张性和弹性。当左心室搏出血液时,动脉内的压力上升,就能推动动脉中的血液向前流动,同时还能使主动脉和大动脉扩张,容积增大。

而负责将各器官“使用过”的血液送回心脏的血管,就是静脉。因为其输送的血液是已经使用过的,含有较多的二氧化碳,所以呈暗红色。与动脉相较,静脉血管的管壁较薄,管腔较大,且静脉数目较多,所以静脉中的血液流动速度较缓慢,脉压较低。

人体的血液循环可以分为体循环(大循环)和肺循环(小循环),以上所指的是体循环系统,在肺循环中则有一些不同的情况,例如肺动脉中所含的是像体循环静脉中的缺氧血,而肺静脉中却含有像体循环动脉中的含氧血。

保持血管弹性

由于血管硬化会导致收缩压升高,因此,如果血管弹性好,心脑血管疾病的发病率和死亡率就会降低,所以我们一定要保持血管的弹性,以确保血液能畅通无阻的流动。

什么是微血管? 什么是淋巴管?

连接于动、静脉之间的一种极细微的、连接成网状的血管,就是微

血管。微血管的管径通常为6~9微米，是管径最小的血管。人体内微血管的数量很多，分布也很广泛。因为其管径小，血管内的血流速度较慢，且血管的通透性较好，有利于血液与组织之间进行物质交换，所以微血管是血液与周围组织进行物质交换的主要部位。例如，组织中的二

医患对话



医生，能不能安排我做一次脑CT检查，看看脑部的情况。



脑CT做得太频繁对身体也不好。我教你一个自我检测血管是否健康的方法吧！



自我检测？
是什么好办法啊？



你将拳头紧握大约30秒，这时手掌的血管会因为受压迫而阻断血液流向手掌，导致手掌变白。然后，放开看手掌恢复原来颜色所需的时间，时间越短，就表示你的血管越健康。



氧化碳和代谢物质，可以通过微血管的血管壁进入血液。

淋巴系统是静脉系统的一种辅助系统，可协助将组织液运回静脉系统中，它主要由淋巴管道、淋巴器官和淋巴组织构成。

淋巴管道可以分为微淋巴管、淋巴管、淋巴干、淋巴导管。微淋巴管的体积较膨大，是淋巴管道的起始端；而较多的微淋巴管会合在一起，就组成了外形呈串珠状的淋巴管，其管壁与静脉相似；淋巴管会合在一起，就形成了淋巴干，人体全身共9条淋巴干：左、右颈淋巴干，左、右锁骨下淋巴干，左、右支气管纵隔淋巴干，左、右腰淋巴干，肠淋巴干；人体共有两条淋巴导管，即胸导管和右淋巴导管。

淋巴器官是由淋巴结、扁桃体、脾脏和胸腺所组成。淋巴结呈椭圆形，通常呈群聚状态，沿血管分布；扁桃体是人体咽部最大的淋巴器官；脾脏则是人体内最大的淋巴器官，位于腹腔左侧；胸腺位于胸骨柄后方，分为左、右两叶。

淋巴组织又称为免疫组织，它是一种呈网状的组织，网孔中含有大量的淋巴细胞和一些巨噬细胞、浆细胞等。淋巴组织主要有淋巴液和淋巴结。

二、心脏——人体的引擎

健康的心脏就好像一个不会疲乏的机器，能源源不绝的为人体的器官供血。心脏对于人体的重要性，就像是引擎在汽车中的地位一样。

心脏是为人体供血的器官，是人体中非常重要的部分。如果依据心脏每分钟跳动60~100次，人的平均寿命为70岁来计算，一个人的一生中，心脏会跳动22亿~37亿次。而心脏一旦停止跳动，也意味着生命的结束。

心脏的位置及其“邻居”

心脏位于胸腔内，横膈肌（位于胸腔和腹腔之间，为胸腔的底部和腹腔的顶部）的上方，左、右肺之间，整个心脏有近三分之二的部分

位于中线左侧。心脏的外形像一颗倒置的桃，比本人的拳头稍大，心尖钝圆，心底较宽。

心脏的上方连着大动脉，例如主动脉、右肺动脉、左肺动脉等；左右两侧与胸膜腔、肺相邻；前方的大部分被胸膜和肺遮盖，另外很小一部分则通过心包膜与肋软骨、胸骨体相邻；心脏的后方有食管、迷走神经等；心脏的下方则为横膈膜。

心脏的基本结构

在心脏表面靠近心底的部分，有几乎绕心脏一周的心冠状沟。心冠状沟以上分为左、右心房，以下的部分为左、右心室。在心室前面和后面各有一条纵向由心冠状沟伸向心尖右方的沟，称为前后室间沟，它是左、右心室的“分界线”。心脏是中空的器官，无论是左、右心房还是左、右心室，都不是在正左边或正右边，它们的位置都稍微由右向左倾斜，即左心室、左心房位于左下方，而右心室、右心房位于右上方。一般情况下，左、右两部分心脏并不直接相通，但同侧的心房和心室可以通过房中隔连通。

右心房的主要作用是防止心室收缩时，血液逆流回心房，它有上腔静脉口、下腔静脉口和冠状窦三个入口和一个出口，冠状窦是静脉血回流的主要入口；右心室的主要作用是防止心室舒张时，血液逆流回心室，它有一个入口和一个出口，入口就是右心室口，周围附有三尖瓣。左心房的主要作用是当心室收缩时，防止血液逆流回心房，它有四个入口和一个出口，分别是位于左心房后壁两侧的一对肺静脉，以及左心房前下方通向左心室的左心房室口；左心室的主要作用是心室舒张时，防止血液逆流回心室，它也有一个入口和一个出口，周围附有二尖瓣。

血液循环的过程

血液循环的过程：上、下腔静脉→右心房→右心室→肺动脉→肺循环→肺静脉→左心房→左心室→主动脉→体循环→上、下腔静脉

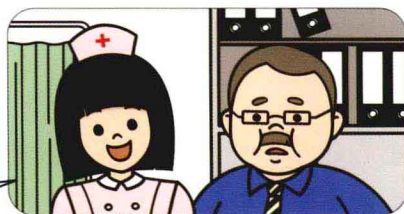


心脏的功能

心脏的主要作用是通过心脏搏动，让血液流向各个器官和组织。血液是运送氧气、养分以及代谢废物的媒介，所以血液流向相应的组织、器官时，不但为它们带来了氧气和养分，而且将代谢废物运走，以维持正常的新陈代谢。另外，体内分泌的各种体液也需要借助血液循环才能到达相应的器官或细胞（能接受内分泌细胞分泌激素刺激的器官活细胞），以维持身体的体液平衡。此外，血液循环系统还负有调节体温以及辅助人体免疫系统的功能，想要维持正常的血液循环功能，就必须依赖人体的引擎——心脏。

医患对话

姜钧，你除了要积极治疗脑血管疾病之外，还应该重视心脏的保养哦！



什么？它们之间有关系吗？



当然有关系！因为有了心脏的搏动才有血液的流动，你说有没有关系呢？



哦……还好你提醒我！

三、常见的心脑血管疾病

心血管系统中有许多血管，这些血管负责将氧气、养分等运输

到身体的各个器官，甚至每一个细胞里。

我们常把心脏及心血管发生病变后产生的疾病，称为“心脏病”，

其实这个名称是不正确的，因为主要会危及人体健康和生命的是动脉疾病。一旦动脉血管壁上开始形成沉积物，血液也会随之变得黏稠，而容易形成血栓。这种情况如果发生在为心脏供氧、供能的冠状动脉血管，那么，由它们负责供能的那半边心脏就会因为缺氧而坏死，出现一系列的的心脏疾病，例如：冠心病、心肌梗死等。

冠心病

冠心病是最常见、发病率也较高的心脏疾病之一，它是因为冠状动脉内腔变得狭窄，供血量不足而引起心肌缺血、缺氧，导致心肌功能障碍或脏器病变，所以又称为缺血性心脏病。

人体的动脉血管壁可以分为三层，由内到外分别是：内膜、中层和外膜。正常的血管内膜是一层非常光滑、纤薄、扁平的上皮细胞，这样血液就能在血管内畅通无阻的流动；中层是由平滑肌所组成，具有收缩、舒张的功能；外膜比较疏松，具有保护作用。正常的血管壁应该很柔软且富有弹性，一旦失去弹性，动脉就会变得僵硬。

从冠心病的发病原理来看，99%的患者是因为冠状动脉粥样硬化所导致；而冠状动脉内血液黏稠，大多是因为血液中有较多的脂肪物质沉积在血管内壁，久而久之导致血管内腔越来越狭窄，流入心肌的血液量越来越少，最后导致心脏供氧不足，胸部出现不适。如果心脏长期处于供氧不足的状态，就会导致冠心病的发生。

冠心病发作时，胸腔中央会出现压迫性的疼痛，此疼痛还会牵连至颈部、手臂、后背及胃部，还伴随胸闷、眩晕、恶心、昏厥等症状，此时，只要休息或遵照医嘱服用药物，就能使症状缓解。



冠心病的好发族群

冠心病是一种好发于中老年人的疾病，另外，原发性高血压、糖尿病、高血脂等疾病的患者以及吸烟、肥胖者，患冠心病的概率也较高。没有上述情况的中老年人，也应该重视冠心病的预防。

心肌炎

心肌炎是指因心脏病变而产生的疾病，可以分为扩张性、病毒性、风湿性、过敏性等类型，不过，最常见的还是病毒性心肌炎。顾名思义，病毒性心肌炎就是由病毒感染所引起的，例如流感病毒、风疹病毒、疱疹病毒等，而身体最容易感染病毒的部位则为呼吸道及肠道。

心肌炎发作的过程可以分为两个阶段：第一阶段是病毒通过血液感染心肌，导致心肌受损以及心脏功能障碍。当然，病毒在随血液流动的过程中还可能产生毒素，导致心肌部分组织坏死、水肿等；到了第二阶段，病毒可能已经不再侵入心肌，但心肌却仍然持续受损，这主要是因为免疫细胞受损所致。

儿童及青少年是心肌炎的好发年龄段。一般情况下，患者年龄越小病情越重，且男性患者明显多于女性患者。发病的前一周可能会先出现上呼吸道感染，然后心脏会因为受到感染而出现胸闷、心悸、无力等不适症状，此时做心电图检测，可能会发现心律不齐或心肌受损的现象。

心肌炎患者有四忌

1. 忌饮食过饱：饮食过饱会导致胃壁扩张，进而使肺内的压力增大，增加心脏的负担，易诱发心肌梗死。
2. 忌完全限制脂类：并不是所有的脂类对身体都是有害的，例如鱼肉、家禽肉等，适当的摄取能帮助心脏恢复。
3. 忌清晨跑步：清晨跑步会增加心脏的负担。如果患者有晨间运动的习惯，可以选择散步、打太极拳等运动。
4. 忌盲目减重：虽然肥胖对健康有很大的影响，但盲目减重对身体更不利。如果体重在短时间内下降过多，会导致蛋白质过度消耗和肌肉组织减少，造成心肌组织衰退。