

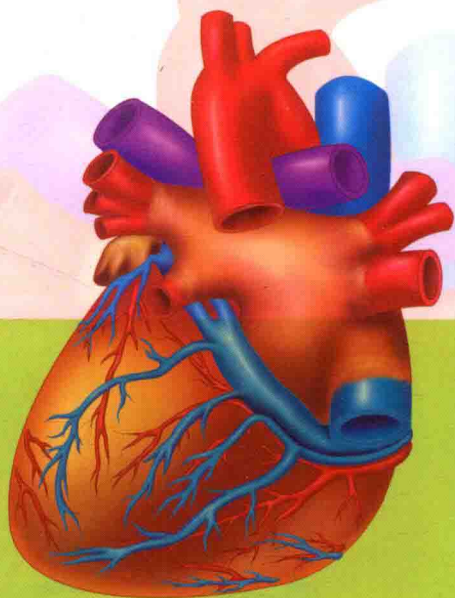
主编/英明中

# 大众 心脏保健手册

DAZHONG

XINZANG

BAOJIAN SHOUCHE



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 大众心脏保健手册

DAZHONG XINZANG BAOJIAN SHOUCHE

主 编 英明中  
副主编 孙 菁 李 凡  
阴大伟 刘英华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

大众心脏保健手册/英明中主编. —北京:人民军医出版社,  
2017.3

ISBN 978-7-5091-9165-1

I. ①大… II. ①英… III. ①心脏—保健—手册 IV. ①R541-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 325238 号

---

策划编辑:黄建松 文字编辑:王 琰 王 璐 责任审读:赵 民

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—8025

网址:[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.625 字数:202千字

版、印次:2017年3月第1版第1次印刷

印数:0001—1500

定价:39.00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

---

编者从大众读者对心脏保健的实际需要出发,以要点形式介绍了心脏保健的新理论、新知识及大量实用的方法和手段,阐述了血脂异常、动脉粥样硬化、糖尿病、甲状腺功能亢进症等内分泌疾病与心脏的关系,并重点介绍了冠心病、高血压、肺动脉高压等常见心血管疾病的预防措施、诊治原则及自我保健策略。本书内容通俗易懂,方法简便实用,可供大众读者及心血管疾病患者学习参考,也可作为社区健康宣教的读本,以促进大众积极预防心血管疾病,及早干预,最大限度地减少心血管突发事件的发生。

## 编著名单

### 主 编

英明中 解放军总医院国际医学中心 主任医师

### 副主编

孙 菁 解放军总医院健康管理研究院国际部 主治医师

李 凡 解放军总医院健康管理研究院国际部 主治医师

阴大伟 解放军总医院南楼心内科 主治医师

刘英华 解放军总医院营养科 副主任医师

### 编 者 (以姓氏笔画为序)

王曙霞 解放军总医院南楼心内科 副主任医师

田 慧 解放军总医院南楼内分泌科 主任医师

朱冰坡 解放军总医院南楼心内科 主治医师

刘剑锋 解放军总医院南楼心内科 主治医师

杨 霞 解放军总医院心内科 副主任医师

时向民 解放军总医院南楼心内科 副主任医师

张 璐 解放军总医院南楼心内科 主治医师

赵月香 解放军总医院南楼心内科 主治医师

赵晓宁 解放军总医院南楼心内科 主治医师

郭豫涛 解放军总医院南楼心内科 副主任医师

惠海鹏 解放军总医院南楼心内科 副主任医师

谢湘竹 解放军总医院南楼心内科 主治医师

樊 瑾 解放军总医院心内科 副主任医师

# 前言

心脏病的患病率、致残率和病死率高,尤其是在我国人口日益老龄化的今天,心脏病的预防、治疗和康复保健已成为重大公共卫生课题。我国卫生部于2012年8月发布了“健康中国2020”战略研究报告,力争到2020年使我国国民人人享有基本医疗卫生服务,主要健康指标基本达到中等发达国家水平。因此,应将心脏医疗保健的阵地前移,积极推进国家提出的“预防为主,力争人人享有卫生保健”的卫生健康政策。

目前,我国60岁及以上老年人口已达1.85亿,并且到2053年将递增到4.87亿这个峰值,人口老龄化水平将由目前的13.7%逐年增加到21世纪中叶的35%。据国家卫生部统计,我国60岁以上老年人近半数患有高血压等慢性病,人口日趋老龄化的严峻形势更加警示了心脏医疗保健工作的必要性、迫切性。本书正是基于这一理念编写的,以适应当前人口日趋老龄化的严峻形势和心脏医疗保健工作的迫切需要。我们系统总结了解放军总医院在心脏医疗保健方面的工作经验和体会,同时汲取国内外心脏病临床预防、保健、康复等最新进展和最新成果。书中简述了健康与心脏保健、心血管疾病的相关危险因素、心脏保健相关检查,重点阐述了冠心病、高血压、肺动脉高压、肺源性心脏病、心脏瓣膜病、先天性心脏病、心律失常、心力衰竭、心肌疾病、主动脉疾病、周围血管疾病及特殊类型心血管疾病的自我保健方法,以及心脏突发事件急救方法。详细阐述

的心脏医疗保健理念、方案、具体实施策略可以为读者提供科学、详尽、实用的参考,有助于普及健康医学常识和心脏自我保健方法。希望本书可以成为心脏病的预防、治疗和康复保健的好帮手,使读者从中受益,收获健康。

解放军总医院 英明中

2015年7月

# 目 录

|                        |      |
|------------------------|------|
| 第 1 章 健康与心脏保健 .....    | (1)  |
| 第一节 健康与疾病保健 .....      | (1)  |
| 第二节 心脏保健的目标和基本方法 ..... | (2)  |
| 一、心脏保健的目标 .....        | (2)  |
| 二、心脏保健的基本方法 .....      | (2)  |
| 第三节 心脏保健的具体措施 .....    | (6)  |
| 一、倡导健康的生活方式 .....      | (6)  |
| 二、合理用药和安全用药 .....      | (15) |
| 三、积极参与运动康复 .....       | (16) |
| 四、了解和配合心血管检查及随访 .....  | (19) |
| 第 2 章 血脂异常与心血管疾病 ..... | (20) |
| 第一节 概述 .....           | (20) |
| 一、血脂检测项目及其临床意义 .....   | (21) |
| 二、血脂测定注意事项 .....       | (22) |
| 三、血脂异常分类 .....         | (23) |
| 四、血脂常规检测及其对象 .....     | (23) |
| 第二节 血脂异常预防策略 .....     | (24) |
| 一、血脂正常范围及其致病危险界定 ..... | (24) |
| 二、血脂异常的评估 .....        | (25) |
| 第三节 血脂异常的治疗 .....      | (27) |
| 一、调脂目标 .....           | (28) |

|                      |      |
|----------------------|------|
| 二、药物治疗 .....         | (28) |
| 三、其他治疗手段 .....       | (34) |
| 第四节 老年人血脂异常 .....    | (34) |
| 一、主要特点 .....         | (34) |
| 二、危险因素 .....         | (34) |
| 三、治疗策略 .....         | (35) |
| 四、降脂药物不良反应 .....     | (36) |
| 五、治疗建议 .....         | (38) |
| 第五节 女性血脂异常 .....     | (39) |
| 一、主要特点 .....         | (39) |
| 二、治疗策略 .....         | (39) |
| 第六节 儿童与青少年血脂异常 ..... | (40) |
| 一、血脂异常分类 .....       | (41) |
| 二、诊断依据 .....         | (41) |
| 三、高危人群 .....         | (42) |
| 四、预防措施 .....         | (43) |
| 五、治疗策略 .....         | (46) |
| 第七节 糖尿病合并血脂异常 .....  | (49) |
| 一、治疗策略 .....         | (50) |
| 二、药物治疗 .....         | (50) |
| 第八节 其他病症 .....       | (52) |
| 一、代谢综合征 .....        | (52) |
| 二、急性冠状动脉综合征 .....    | (54) |
| 三、重度高胆固醇血症 .....     | (54) |
| 四、中度以上高甘油三酯血症 .....  | (54) |
| 五、低高密度脂蛋白血症 .....    | (55) |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 第九节 血脂异常的预防与保健 .....    | (56) |
| 一、控制饮食 .....            | (57) |
| 二、膳食治疗 .....            | (57) |
| 三、运动治疗 .....            | (59) |
| 四、减轻体重 .....            | (61) |
| 五、戒烟限酒 .....            | (61) |
| 六、心理干预 .....            | (62) |
| 七、实施方案评价 .....          | (62) |
| 第3章 动脉粥样硬化与心血管疾病 .....  | (63) |
| 一、危险因素 .....            | (64) |
| 二、临床表现 .....            | (65) |
| 三、检查与诊断 .....           | (66) |
| 四、预防与治疗 .....           | (66) |
| 第4章 内分泌疾病与心血管疾病 .....   | (68) |
| 第一节 2型糖尿病与心血管疾病 .....   | (68) |
| 一、糖尿病诊断标准 .....         | (69) |
| 二、2型糖尿病与高血压 .....       | (69) |
| 三、2型糖尿病与心肌病 .....       | (70) |
| 四、2型糖尿病与大血管病变 .....     | (70) |
| 五、2型糖尿病的非药物干预策略 .....   | (70) |
| 第二节 甲状旁腺功能异常与血钙异常 ..... | (71) |
| 一、甲状旁腺功能亢进症 .....       | (71) |
| 二、甲状旁腺功能减退症 .....       | (72) |
| 第三节 甲状腺疾病与心血管疾病 .....   | (73) |
| 一、甲状腺与心脏活动 .....        | (73) |
| 二、甲状腺功能亢进症 .....        | (74) |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 三、甲状腺功能减退症 .....      | (76) |
| 第四节 高尿酸血症与心血管疾病 ..... | (77) |
| 一、高尿酸血症诊断标准 .....     | (77) |
| 二、治疗及保健策略 .....       | (77) |
| 三、高尿酸血症与高血压 .....     | (78) |
| 四、高尿酸血症与冠心病 .....     | (79) |
| 五、高尿酸血症与心功能不全 .....   | (79) |
| 六、高尿酸血症与肺源性心脏病 .....  | (79) |
| 七、高尿酸血症与高脂血症 .....    | (80) |
| 八、高尿酸血症与肾功能不全 .....   | (80) |
| 第5章 心脏相关检查 .....      | (81) |
| 第一节 超声心动图负荷试验 .....   | (81) |
| 一、平板运动试验 .....        | (81) |
| 二、踏车运动试验 .....        | (82) |
| 三、药物负荷试验 .....        | (82) |
| 四、检查注意事项 .....        | (82) |
| 第二节 心肌放射性核素检查 .....   | (83) |
| 一、心肌灌注显像 .....        | (83) |
| 二、心肌代谢显像 .....        | (84) |
| 三、急性心肌梗死显像 .....      | (85) |
| 四、心肌乏氧显像 .....        | (85) |
| 五、心肌细胞凋亡显像 .....      | (85) |
| 六、保健提示 .....          | (86) |
| 第三节 心电图运动负荷试验 .....   | (86) |
| 一、常用运动试验方式 .....      | (86) |
| 二、检查注意事项 .....        | (86) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 第四节 心血管系统 MRI 检查 .....      | (87)  |
| 一、MRI 检查的优点 .....           | (87)  |
| 二、检查注意事项 .....              | (88)  |
| 第五节 心血管系统 CT 检查 .....       | (89)  |
| 一、CT 检查适应证 .....            | (89)  |
| 二、检查注意事项 .....              | (89)  |
| 第六节 血管内皮功能无创检测 .....        | (90)  |
| 一、血流介导的血管扩张技术 .....         | (91)  |
| 二、动脉弹性检测技术 .....            | (91)  |
| 三、保健提示 .....                | (91)  |
| 第 6 章 冠心病与自我保健 .....        | (92)  |
| 第一节 冠心病一级预防 .....           | (92)  |
| 一、预防目的 .....                | (93)  |
| 二、预防措施 .....                | (93)  |
| 第二节 冠心病二级预防 .....           | (94)  |
| 一、预防目的 .....                | (94)  |
| 二、预防措施 .....                | (94)  |
| 第三节 老年人冠心病二级预防 .....        | (97)  |
| 一、预防目的 .....                | (97)  |
| 二、预防措施 .....                | (97)  |
| 第四节 急性心肌梗死院前早期预警和二级预防 ..... | (100) |
| 一、院前早期预警 .....              | (100) |
| 二、二级预防和康复治疗 .....           | (102) |
| 第五节 冠心病介入治疗 .....           | (104) |
| 一、冠状动脉造影术 .....             | (104) |
| 二、经皮冠状动脉介入手术 .....          | (108) |

|                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| 三、老年人冠心病介入治疗 .....                 | (110)        |
| 四、冠心病介入治疗误区 .....                  | (111)        |
| 五、出院指导及随访 .....                    | (112)        |
| <b>第7章 高血压与自我保健 .....</b>          | <b>(113)</b> |
| 第一节 高血压的诊断及危险分层 .....              | (114)        |
| 一、诊断标准 .....                       | (114)        |
| 二、危险分层 .....                       | (115)        |
| 三、血压测量和结果判定 .....                  | (117)        |
| 第二节 继发性高血压 .....                   | (119)        |
| 一、肾实质性高血压 .....                    | (119)        |
| 二、肾血管性高血压 .....                    | (120)        |
| 三、原发性醛固酮增多症 .....                  | (121)        |
| 四、皮质醇增多症 .....                     | (122)        |
| 五、嗜铬细胞瘤 .....                      | (123)        |
| 六、主动脉缩窄 .....                      | (124)        |
| 第三节 高血压预防与控制 .....                 | (125)        |
| 一、防控策略 .....                       | (125)        |
| 二、预防措施 .....                       | (130)        |
| 三、保健措施 .....                       | (132)        |
| 四、高危预警信号与家庭救助 .....                | (135)        |
| 第四节 难治性高血压 .....                   | (136)        |
| 一、定义及诊断标准 .....                    | (136)        |
| 二、难治的原因 .....                      | (137)        |
| 三、保健原则 .....                       | (137)        |
| <b>第8章 肺动脉高压和肺源性心脏病与自我保健 .....</b> | <b>(139)</b> |
| 第一节 肺动脉高压和肺源性心脏病 .....             | (139)        |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 一、肺动脉高压 .....           | (139) |
| 二、肺源性心脏病 .....          | (140) |
| 三、检查与诊断 .....           | (142) |
| 四、治疗 .....              | (143) |
| 第二节 预防保健及救治 .....       | (143) |
| 一、预防保健 .....            | (143) |
| 二、自我监测 .....            | (148) |
| 三、预警信号 .....            | (150) |
| 四、自我救助 .....            | (150) |
| 五、家庭救助 .....            | (151) |
| 六、注意事项 .....            | (152) |
| 第三节 肺动脉高压治疗期间保健措施 ..... | (155) |
| 一、溶栓、抗凝血治疗期间 .....      | (155) |
| 二、介入治疗后 .....           | (155) |
| 三、手术后 .....             | (155) |
| 第9章 心脏瓣膜病与自我保健 .....    | (157) |
| 第一节 二尖瓣狭窄 .....         | (157) |
| 一、预防措施 .....            | (158) |
| 二、功能康复 .....            | (158) |
| 三、自我保健 .....            | (158) |
| 第二节 二尖瓣关闭不全 .....       | (159) |
| 一、预防措施 .....            | (159) |
| 二、功能康复 .....            | (159) |
| 三、自我保健 .....            | (160) |
| 第三节 主动脉瓣狭窄 .....        | (160) |
| 一、防治措施 .....            | (160) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 二、功能康复 .....                | (161) |
| 三、自我保健 .....                | (161) |
| 第四节 主动脉瓣关闭不全 .....          | (161) |
| 一、防治措施 .....                | (162) |
| 二、功能康复 .....                | (162) |
| 三、自我保健 .....                | (162) |
| 第五节 三尖瓣狭窄 .....             | (164) |
| 一、防治措施 .....                | (164) |
| 二、功能康复 .....                | (164) |
| 三、自我保健 .....                | (164) |
| 第六节 三尖瓣关闭不全 .....           | (164) |
| 一、防治措施 .....                | (164) |
| 二、功能康复 .....                | (165) |
| 三、自我保健 .....                | (165) |
| 第七节 肺动脉瓣狭窄 .....            | (165) |
| 一、防治措施 .....                | (165) |
| 二、功能康复 .....                | (165) |
| 三、自我保健 .....                | (165) |
| 第八节 肺动脉瓣关闭不全 .....          | (166) |
| 一、防治措施 .....                | (166) |
| 二、功能康复 .....                | (166) |
| 三、自我保健 .....                | (166) |
| 第九节 心脏瓣膜病其他相关问题 .....       | (167) |
| 一、预防心力衰竭 .....              | (167) |
| 二、预防细菌性心内膜炎 .....           | (168) |
| 第 10 章 成年人先天性心脏病与自我保健 ..... | (170) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第一节 成年人先天性心脏病 .....     | (170) |
| 一、房间隔缺损 .....           | (170) |
| 二、室间隔缺损 .....           | (171) |
| 三、动脉导管未闭 .....          | (171) |
| 四、瓣膜性主动脉瓣狭窄 .....       | (171) |
| 五、主动脉瓣上狭窄 .....         | (171) |
| 六、主动脉瓣下狭窄 .....         | (172) |
| 七、法洛四联症 .....           | (172) |
| 八、马方综合征 .....           | (172) |
| 九、艾森门格综合征和严重肺动脉高压 ..... | (173) |
| 第二节 先天性心脏病的预防与保健 .....  | (173) |
| 一、预防原则 .....            | (173) |
| 二、风险评估 .....            | (174) |
| 三、药物治疗 .....            | (175) |
| 四、预警信号 .....            | (175) |
| 五、功能康复 .....            | (175) |
| 六、运动指导 .....            | (176) |
| 第 11 章 心律失常与自我保健 .....  | (177) |
| 第一节 心律失常的病因 .....       | (177) |
| 一、生理性因素 .....           | (177) |
| 二、病理性因素 .....           | (178) |
| 第二节 房性心律失常 .....        | (178) |
| 一、房性期前收缩 .....          | (179) |
| 二、房性心动过速 .....          | (179) |
| 三、心房扑动 .....            | (180) |
| 四、心房颤动 .....            | (181) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第三节 室性心律失常 .....       | (181) |
| 一、室性期前收缩 .....         | (182) |
| 二、室性心动过速 .....         | (183) |
| 第四节 缓慢型心律失常 .....      | (183) |
| 一、房室传导阻滞 .....         | (183) |
| 二、病态窦房结综合征 .....       | (184) |
| 第五节 预激综合征 .....        | (185) |
| 第六节 心房颤动诊疗策略 .....     | (186) |
| 一、主要治疗目标 .....         | (186) |
| 二、心室率控制 .....          | (186) |
| 三、心房颤动转复 .....         | (187) |
| 四、射频消融治疗 .....         | (187) |
| 五、外科手术治疗 .....         | (187) |
| 第七节 心律失常的预防与保健 .....   | (188) |
| 一、预防措施 .....           | (188) |
| 二、自我保健 .....           | (189) |
| 第 12 章 心力衰竭与自我保健 ..... | (190) |
| 第一节 心力衰竭 .....         | (190) |
| 一、慢性心力衰竭 .....         | (191) |
| 二、舒张性心力衰竭 .....        | (191) |
| 三、难治性心力衰竭 .....        | (191) |
| 第二节 心力衰竭的预防与保健 .....   | (192) |
| 一、预防从青壮年开始 .....       | (192) |
| 二、保健措施 .....           | (192) |
| 第 13 章 心肌疾病与自我保健 ..... | (196) |
| 第一节 扩张型心肌病 .....       | (196) |