



心脏康复 口袋指南

[日] 伊东春树 日本心脏康复委员会 主编
程姝娟 张 兰 主译

Pocket Manual of
Cardiac Rehabilitation



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



心脏康复 口袋指南

[日] 伊东春树 日本心脏康复委员会 主编
程姝娟 张 兰 主译

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

心脏康复口袋指南 / (日)伊东春树,日本心脏康复委员会主编;
程姝娟,张兰主译. —北京:科学技术文献出版社,2018.8

ISBN 978-7-5189-4767-6

I. ①心… II. ①伊… ②日… ③程… ④张… III. ①心脏病—康复
医学 IV. ①R541.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第190388号

著作权合同登记号 图字:01-2018-5287

中文简体字版权专有权归科学技术文献出版社所有

Title of the original Japanese language edition:Pocket Manual of Cardiac Rehabilitation.by
ITOH Haruki, Sakakibara Heart Institute ©Ishiyaku Publishers, Inc. Tokyo, Japan, 2016.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Ishiyaku Publishers, Inc.
Tokyo, Japan through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

Simplified Chinese version by Scientific and Technical Documentation Press.

心脏康复口袋指南

策划编辑:赵春月 胡丹 责任编辑:蔡霞 赵春月 责任校对:张咧咧 责任出版:张志平

出版者	科学技术文献出版社
地址	北京市复兴路15号 邮编 100038
编务部	(010) 58882938, 58882087 (传真)
发行部	(010) 58882868, 58882870 (传真)
邮购部	(010) 58882873
官方网址	www.stdp.com.cn
发行者	科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印刷者	北京地大彩印有限公司
版次	2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷
开本	880×1230 1/32
字数	194千
印张	9 彩插2面
书号	ISBN 978-7-5189-4767-6
定价	78.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换



译者名单

- 主译

程姝娟（首都医科大学北京安贞医院）

张 兰（北京瑞华心脏康复中心）

- 副主译

张海波（首都医科大学北京安贞医院）

- 译者

张乃心（北京瑞华心脏康复中心）

蔡 丹（北京瑞华心脏康复中心）

董 洋（北京瑞华心脏康复中心）

- 策划

陆继恩（北京瑞华心脏康复中心）

说 明

原著以下三部分未在本书中展示，如有喜好者请参考原著：①第二章心脏康复要点中，保险诊疗的适应力扩大和方针；②第三章心脏康复相关检查、评估中，核医学检查和心脏导管检查；③第五章社会福利制度的利用全章。



序（一）

心心相系——为中国的心脏康复事业奉献力量

中国有 2.9 亿心血管病患者，每年超过一百万突发心脏病事件，每 5 例死亡中就有 2 例死于心血管病。在临床医学飞速发展的今天，急性心梗发病两个小时之内完成支架植入，使心脏血管得以再通已不是神话，但病后能尽快回归正常生活的患者却依旧寥寥无几。许多逃离死亡魔掌而幸存下来的人，他们的生活会因此而永远改变。

帮助这些心血管病患者从疾病的重创中走出来，让他们积极应对生活方式、健康风险、饮食习惯等方面的变化，战胜心理阴影，遵循药物治疗，积极进行康复运动，提高生活质量，再次回归社会是我们从事心脏康复的初心。

有幸在 5 年前认识了日本伊东春树教授，亲听他的教诲，深感开展心脏康复对中国的心血管病患者一定会带来益处，为此我们肩并肩开始踏上心康之路，成立中国首家社会资本举办的北京瑞华心脏康复中心。中心吸纳了众多热衷于心脏康复的心血管病专家和各专业康复从业人员，引进了先进的仪器设备，秉持先进的康复理念，与日本榊原纪念病院、美国梅奥诊所等医疗机构开展长期广泛合作，进行专业人才培养。成立一年多来，累计完成 300 余例包括心肺运动试验在

内的综合评测，进行 200 余例心脏手术后住院心脏康复和 60 余例心脏支架术后的门诊心脏康复，举办大型国际国内学术会议 9 次，开展心脏康复住院患教 200 余场，听课人数 9000 余人次，获得了患者和社会的高度赞誉。

为帮助更多的从业人员提高自己的理论水平和专业技能，在伊东春树教授的大力支持下，我们组织翻译了伊东教授惠赠的此本心脏康复指导手册，愿与大家共享，共同学习提高。

“尽得大的责任，就得大快乐；尽得小的责任，就得小快乐”。我们的快乐在于努力让患者和社会获益，这是我们的职业价值，我们肩负此责，不忘初心。

瑞华心康（北京）医院管理有限公司 CEO **陆继恩**

北京瑞华心脏康复中心院长 **张 兰**

2018 年 7 月

序（二）

受邀为此书写序，深感荣幸。作为从医 30 年知名大医院的心外科医生及医院管理者，亲历了近年中国心血管治疗技术的飞跃发展，也目睹了心血管疾病“井喷式”的高发现状。面对现有的 2.9 亿心血管病患者，内心沉重，深感责任重大。近年来有幸接触到心脏康复这一新兴专业，结识并多次聆听日本伊东春树教授关于心脏康复的报告，深受触动，受益匪浅。

心脏康复 / 二级预防对心血管疾病患者提供综合长期医疗保健关爱和服务，能最大程度地减少心血管疾病对身心造成的不良影响，改善其心理、社会和职业状态，切实提高患者生活质量；并减少心血管事件的再发生率、再住院率及死亡率。心脏康复 / 二级预防有赖于综合团队的合作，专业技术人员培养非常重要。

我国正处于心脏康复发展的有利时机，政府日益重视康复医疗服务，社会经济快速发展也催生了对康复服务日益增高的需求。我们需要积极行动起来，与国际接轨完善人才培养和准入机制，规范我国的心脏康复管理路径和标准，确保心脏康复的科学性和安全性。

此书是日本伊东春树教授奉献给中国心脏康复专业人员的实用指导手册。伊东春树教授从事医疗、康复工作及研究

数十年，积累了深厚的理论基础和丰富的实操经验，是日本颇具名望的心血管病专家及心脏康复专家。感谢伊东春树教授为中国心脏康复事业做出的无私奉献。

首都医科大学附属北京安贞医院

医疗院长 孔晴宇

2018年7月

序（三）

随着健康意识和生活质量关注度的不断提高，心脏康复作为改善心肺体适能、促进机体功能恢复的重要疗法正日趋得到重视，越来越多的医务人员投身到心脏康复的实践和推广之中。提高理论水平并掌握规范的诊疗技术是从业人员面临的头等大事：一方面，需要探索创新积累自己经验，另一方面也需要借鉴他人经验不断学习。一本好的参考书无疑是他人智慧的结晶，是解惑答疑的好老师好帮手。

呈现在此的就是这样一本精品书。

作者伊东春树教授是日本颇具盛名的顶级心血管病专家及心脏康复专家。初识伊东春树教授是在数年前随北京瑞华心脏康复中心的陆继恩董事长及张兰院长在日本考察期间，之后通过多次相互往来的学术交流，对伊东春树教授的学术成就有了更深入的了解。伊东春树教授既是临床医生，又是优秀教师，还是多产作家。伊东春树教授多次莅临瑞华心脏康复中心授课、指导和查房，并惠赠数部最新专著，对中国心脏康复事业给予了莫大的鼓励和支持。

本书是伊东春树教授近年的佳作之一，凝聚了他本人及众多日本知名专家的宝贵经验。本书图文并茂，言简意赅，内容全面，涵盖心脏康复的各个领域，理论性、专业性及实用性突出。大小适中，携带方便，利于各类从业人员随时查

阅和参考。

源于对伊东春树教授本人的尊敬和对本书内容的认可，译者历经数月翻译整理，忠实于原著，还原其精华。愿与每位热爱心脏康复事业的从业者分享。

首都医科大学附属北京安贞医院

心血管内科专家 程姝娟

2018年7月



原书编委会

● 主编

伊东春树

● 参编

日本心脏康复委员会（编辑代表：安达仁，大官一人）

● 编者（按笔画顺序排序）

- | | |
|--------|--------------------------|
| 大官一人 | 圣玛丽安娜医科大学横滨市西部病院心血管内科 |
| 上月正博 | 东北大学院医学系研究科内部障碍学分科 |
| 及川惠子 | 东海大学附属八王子病院心血管内科 |
| 木村 穰 | 关西医科大学健康科学中心 |
| 木庭新治 | 昭和大学医学部内科学讲座·心血管内科学部 |
| 长山雅俊 | 榊原纪念病院心血管内科 |
| 长谷川惠美子 | 圣学院大学人民福祉学部人民福祉学科 |
| 石原俊一 | 文教大学部人民科学部心理学科 |
| 田岛明彦 | 埼玉县立大学健康开发学科 |
| 伊东春树 | 榊原纪念病院 |
| 池龟俊美 | 圣路加国际大学圣路加国际病院护理管理室·QI中心 |
| 安达 仁 | 群馬县立心脏血管中心心脏康复部 |

安达裕一	榊原纪念病院理学療法科
安 隆则	独协医科大学日光医疗中心心脏・血管・肾脏内科
折口秀树	JCHO九州病院内科
角口亚希子	榊原纪念病院护理部
牧田 茂	埼玉医科大学国际医疗中心心脏康复科
浅田宏史	独协医科大学日光医疗中心心脏・血管・肾脏内科
前田知子	榊原纪念诊所检查科
高桥哲也	东京工科大学医疗保健学部理学療法学科
斋藤正和	榊原纪念病院理学療法科
野原隆司	KKR 枚方公济病院



推荐语

经临床医学证实，心肌梗死、心力衰竭等心脏病只需要根据心脏功能，进行持续而恰当的运动、康复，就可以提高身体活动能力，使心脏功能恢复，做到二级预防，从而延长寿命。运动疗法对动脉硬化及心肌梗死的发生或进展也可以起到一级预防的重要作用。本书从心血管疾病的基本概念入手，以基础而又广博的视野，详细论述了患者临床状况及心脏功能的评估方法、基于心脏功能的运动强度制定方法、心脏康复的实施方法及营养学和精神学方面等内容。换言之，本书从心血管疾病的解剖学、病理学开始介绍，对包括心肺运动负荷试验在内的各种运动负荷方法中的运动强度、运动时间的制定方法、能量代谢情况，以及如何使上述内容更有效实施的团队医疗管理方法等均进行了详细介绍。

心肌梗死的康复加入日本医疗保险已经 30 多年了，目前心脏大血管疾病的康复、心力衰竭、心绞痛、心脏术后及主动脉疾病、外周动脉疾病等血管疾病的康复也涵盖在医疗保险范围内。日本可以实施心脏康复的医疗机构全面增加，日本心脏康复学会的会员数已超过 12 000 人，心脏康复指导师也达到 3800 多人。本书的初衷是为从事心脏康复的医师、理疗师、护士、临床检查技师，以及将来准备从事心脏康复的医务人员介绍基本知识，有助于临床操作。迄今为止，对

心脏康复进行简洁明了总结的书籍较少，希望本书可以成为实施心脏康复的基础书籍。

2016年7月
昭和大学名誉校长
片桐 敬

前 言

由 NPO 法人 Japan Heart Club 的主要成员编辑的第四册医学书籍正式出版了。该书于数年前开始筹划，耗费不少时间精力，也因此使本书成为对实践很有价值的指导工具。阅读后您就会发现，虽然本书从尺寸上来说是口袋书，但内容却并不逊于大部头书籍。

所谓心脏康复，是由多专业参与的、全面持续的干预方法，因此，具备以心血管系统为主，以运动器官、神经调节系统、呼吸系统、代谢系统为中心，结合运动生理学、护理学、药理学、营养学、心理学等综合的相关基础知识及干预技术非常必要。本书详细介绍了临床实践所必需的这些知识及技术，不仅可作为心脏康复相关各专业人士的参考工具，也可加深心脏康复小组成员对其他专业工作性质和内容的理解。本书还介绍了心脏康复相关的最新医学循证及方法论，也提出了今后的研究方向。本书小巧便携，实用性高。

最后，衷心感谢各位老师对 Japan Heart Club 学术活动的支持，并自愿参与编写本书。

2016 年 7 月

伊东春树



目 录

第一章 心血管疾病简介	1
1 心脏功能	1
2 心脏康复适用疾病	1
2.1 缺血性心脏病	1
2.2 瓣膜病	6
2.3 心力衰竭	7
2.4 大血管疾病	10
2.5 下肢闭塞性动脉硬化	12
第二章 心脏康复要点	15
1 心脏康复的目标	15
1.1 心脏康复的历史和定义	15
1.2 相关临床医学领域	17
1.3 心脏康复的本质及今后的方向	17
2 康复基本概念	18
2.1 心脏康复的概念	18
2.2 日本心脏康复的历史变迁	20
3 康复医疗从业人员的职责分工——团队合作	22
3.1 心脏康复小组成员	22
3.2 心脏康复指导师	24
3.3 心脏康复相关人员的培训	27