

心内科医生的科普小讲堂

从心认识 你自己

——现代心脏康复知多少

主 编 徐亚伟 葛均波 霍 勇 高 炜
副主编 沈建颖 刘伟静 苏 杨 方 全



人民卫生出版社

心内科医生的科普小讲堂

从心认识 你自己

——现代心脏康复知多少

主 编	徐亚伟	葛均波	霍 勇	高 炜
副主编	沈建颖	刘伟静	苏 杨	方 全
编 者	张 戟	唐 恺	张 君	于世凯
	迟 琛	魏 莹	蔡海东	陈 维
	朱梦云	张 毅	戴 能	赵逸凡

图片设计人员

张启鹏 朱蒙蒙（上海启鹏文化艺术有限公司）

人民卫生出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

从心认识你自己:现代心脏康复知多少/徐亚伟等主编. —北京:人民卫生出版社,2018

ISBN 978-7-117-26277-4

I. ①从… II. ①徐… III. ①心脏病-康复 IV. ①R541.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 068425 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

从心认识你自己——现代心脏康复知多少

主 编:徐亚伟 葛均波 霍 勇 高 炜

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市潮河印业有限公司

经 销:新华书店

开 本:889×1194 1/32 印张:6

字 数:101 千字

版 次:2018 年 5 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-26277-4/R · 26278

定 价:49.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



葛均波院士寄语

2016年，习近平总书记在全国卫生与健康大会上指出，“要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合”。推进卫生与健康事业改革发展、建设健康中国，是关系现代化建设全局的重大战略任务。大健康理念是根据时代发展和社会需求的改变，提出的一种全局的理念，关注各种影响健康的危险因素和误区，提倡自我健康管理，是在对生命全过程全方位呵护的理念指导下提出来的。积极开展社会健康教育，加强健康知识宣传力度，让健康知识走进教科书、走进课堂，促进健康知识的科学传播。

我国正在实施慢性病综合防控战略，其中教会患者的自我慢病管理是最为关键的一环。目前，我国的健康科普



还很落后，公众医学知识还很匮乏。很多心脏病患者及亲朋好友还停留在心脏病患者手术后一定要静养，不能运动，在家顿顿食补药补的老观念上。但是，根据国内外近几十年的临床研究结果而逐步形成的现代心脏康复理念却和这些旧观念大相径庭。现代心脏康复是一套完整的规范程序，循序渐进地从弱到强、由少到多进行的一个量化的康复训练项目，是一个从预防心脏病发病，到住院期间的康复管理，直至出院后降低心脑血管事件的全程化管理项目。此外，心脏康复的核心是以人文关怀为准则，从而给患者一个有质量有尊严的生活。这也是我和亚伟主任着手编撰这本枕边书的初衷，希望能深入浅出地让老百姓初步了解心脏康复，熟悉心脏康复，学会自我慢病管理，最终医患联手战胜共同的敌人！

2018年3月



近三十年来，通过广大医学工作者的不懈努力，我国心血管疾病的诊疗技术水平有了飞速发展，在国际上处于先进行列。但是，我国心血管疾病的患病率仍呈上升趋势，其中原因是多方面的。我认为，由于心血管疾病的复杂性、医患之间对疾病认识上的信息极度不对称、心血管疾病预防-诊断-治疗-康复的完整诊治链尚未普及等业已存在的诸多因素，影响了医患之间的有效沟通，很难达成医患共同防治心血管疾病的共识，缺乏行之有效的长效机制。正如党的十九大报告指出：“我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。”为了响应党的号召，在心血管诊疗领域寻找克服这一矛盾的途径，我院心脏中心特组织相关亚专业



青年才俊，举全科之力，集全科智慧，编写了《从心认识你自己——现代心脏康复知多少》这样一部别出心裁的专著；从科普的角度，把心血管疾病防治的新理念、新技术全新展现在广大国人面前，娓娓道来、通俗易懂，以期真正达到医患之间“零距离”。我们不忘初心、牢记使命，为我国人民的健康，为中华民族的伟大复兴尽一份绵薄之力！

2018年3月

于上海市第十人民医院徐亚伟劳模工作室



引言——中国心血管病现状 1

第一章
明明白白你的心 7

慧眼看透自己的心 8

什么样的行为会伤心? 11

认识心血管疾病的危险因素 11

建立你的心血管疾病危险因素列表 13

心脏病中的遗传病 18

了解你自己和亲属的心脏疾病史 18

给心脏做个体检 20

自我检查 20

读懂来自心脏的警告 23





第二章

心口如一

31

民以食为天

32

我需要饮食指导吗?

32

我吃得健康吗?

34

我能做些什么?

37

关于饮食的那些事

38

基本的营养素是哪些?

38

怎样吃才健康?

43

健康饮食是享受

45

每日小贴士

47

常见问题解析

47

特殊人群饮食注意要点

50

第三章

生命在于运动

51

合理运动对健康的影响

52

运动的形式和强度

58





冠心病患者的运动方案制订	67
生命在于运动	67
冠心病患者应该怎样进行运动呢?	67
急性心肌梗死术后运动方案的制订	70
行百里者半九十	73
何时及如何调整你的运动状态	90

第四章

小不改而乱大谋 97

睡眠的重要性	98
睡眠时间逐步被蚕食，健康问题也就	
越来越突出	98
如何保证优质睡眠?	100
特别给年轻人的建议	101
特别给老年人的建议	102
戒烟	103
吸烟到底有多不好	103
戒烟——小痛一时，幸福一世	104
戒烟妙招——“戒烟六计”	105





第五章

心病也需心药医 109

我们什么时候需要吃药? 怎么吃呢? 110

关于药物的那些事 113

第六章

倾听你的心声 117

“没病”不等于健康 118

心理健康与身体健康 118

心脏疾病与心理疾病 119

抑郁症 119

焦虑症 129

心理健康的自我管理 137

第七章

常见心脏病概述及个性化应对策略 139

冠状动脉粥样硬化性心脏病 140

常见症状 140

病因 143



诊断	145
治疗	146
并发症	153
心力衰竭	154
症状	154
病因	160
诊断	164
治疗	164
心律失常	169
症状	170
病因	171
诊断	171
治疗	174
并发症	176
射频消融和起搏器：治疗心律失常	177

后记

179



引言

——中国心血管病现状

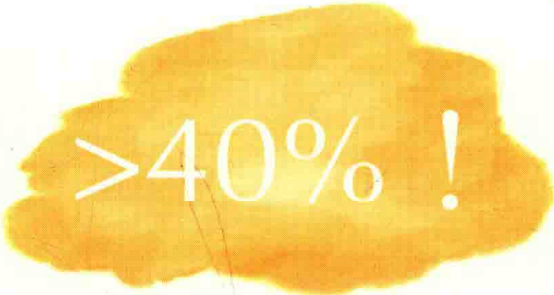


我国心血管病危险因素流行趋势明显，导致了心血管病的发病人数显著增加（来源：中国心血管病报告 2016）。总体上看，我国心血管病患病率及死亡率仍处于上升阶段；重视与防治心血管疾病刻不容缓。以下两个数字令人触目惊心：



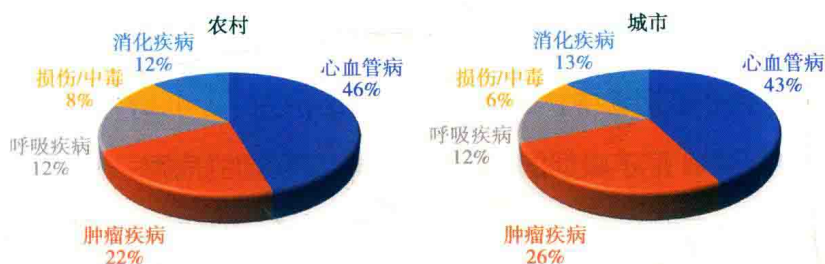
2.9 亿！

据估算，我国心血管病患者人数约为 2.9 亿，其中脑卒中 1300 万，冠心病 1100 万，心力衰竭 450 万，肺源性心脏病 500 万，风湿性心脏病 250 万，先天性心脏病 200 万，平均来看，全国范围内大约每 5 个人中就有 1 个患有心血管疾病！



>40% ！

2015 年心血管疾病死亡率仍居首位，高于肿瘤和其他疾病，占居民疾病死亡构成的 40% 以上。2015 年统计，农村心血管疾病占总死亡原因的 45.01%，城市占 42.61%。也就是说，每 5 个死亡的人中，就有 2 个以上死于心血管疾病。



2015年中国农村和城市居民主要疾病死亡构成比

这些不断升高的数字与国内心血管疾病危险因素控制较差息息相关。常见的危险因素包括哪些呢？

高血压

根据全国 4 次高血压抽样调查显示，高血压的患病率总体呈显著上升趋势，并且随年龄增加而显著增高。2010 年第六次全国人口普查数据测算，高血压患病人数为 2.7 亿。

吸烟

自 1984 年以来，中国男性一直是世界上吸烟率最高的

人群之一。2015 年中国成人烟草调查结果显示：中国男性吸烟率仍居高不下。15 岁及以上人口吸烟率为 27.7%，男性为 52.1%，女性为 2.7%。由于人口增长、老龄化等因素影响，按照 2014 年底全国人口数据进行推算，5 年间（2010—2014 年）吸烟人数增加了 1500 万，而 2010 年全球成人烟草调查中国项目调查结果显示，在所有非吸烟者中，二手烟的暴露比例为 72.4%，如此估计有 7.38 亿不吸烟的中国人遭受着二手烟的危害。

血脂异常

2010 年中国慢性病监测研究报告了中国 31 个省 18 岁以上人群的血清总胆固醇、甘油三酯水平，均较 2002 年明显增高。2012 年中国居民的营养与健康状况监测结果显示血脂水平又较 2010 年明显升高，提示我国血脂异常的患病率逐渐增加。2012 年血脂异常国际研究-中国显示，住院患者的他汀治疗率为 88.9%，接受降脂药物治疗的患者中，38.5%未达到 LDL-C 目标值，且心血管病危险分层较高组不达标率高。

糖尿病

2010 年中国慢性病调查数据显示，中国成人糖尿病患

病率可能高达 11.6%。也就是每 10 个成年人就有 1 个患有糖尿病。然而，糖尿病患者的综合管理情况不容乐观，一项纳入了 25 817 例 2 型糖尿病患者的调查显示，72.0% 的糖尿病患者合并高血压和（或）血脂异常，患者的血糖、血脂、血压的综合达标率只有 5.6%。

超重/肥胖

在我国 9 个省市人群进行的中国健康与营养调查对人群的营养与健康状况进行了长期监测，近 20 年来多次调查（每次调查均超过 5000 人）资料显示，人群超重、肥胖率呈持续上升趋势，2012 年 18 岁及以上居民的超重率为 30.1%，肥胖率为 11.9%。

缺乏运动

中国健康与营养调查结果显示，以每周代谢当量计算，1991—2011 年 18 ~ 60 岁居民体力活动量呈明显下降趋势，其中职业活动下降最为明显，男性职业活动 20 年间下降了 31%，女性下降幅度则高达 42%。

不合理膳食

中国健康与营养调查显示，居民总能量摄入呈下降趋