

99
R541
21
2

X4925/02

科文健康文库·美国医生对患者的建议

心脏 病

(美) Charles Klieman

Kevin Osborn

北京科文国略信息公司供稿

吴皎辉 单 健 王剑强 李 渊 译



中国人口出版社

科文(香港)出版有限公司

Science & Culture Publishing House (H. K.)



3 0012 5988 0

著作权合同登记图字：01-98-1835 号

图书在版编目 (CIP) 数据

美国医生对患者的建议 / (美) 钱恩 (Chan, C. S.) 等著;
王华丽等译. - 北京: 中国人口出版社, 1998. 10

(科文健康文库)

ISBN 7-80079-514-4

I. 美… II. ①钱… ②王… III. 常见病-诊疗-普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 27309 号

Copyright © 1998 by Publishing
by arrangement with Bantam Books through Beijing
International Rights Agency Co. Ltd.

中文简体版版权 © 1998 科文 (香港) 出版有限公司
中国人口出版社出版
中文简体字版权经北京版权代理有限公司代理

科文健康文库·美国医生对患者的建议

心脏病

北京科文国略信息公司供稿
中国人口出版社/科文 (香港) 出版有限公司出版
批发: 中国人口出版社
北京科文剑桥图书公司

电话: 010-68420599, 传真: 010-68420399

新华书店经销

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 4.5 字数: 100 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-30000 册

ISBN 7-80079-514-4

定价: 9.00 元

前 言

导致动脉粥样硬化的原因已经发现了许多年。1960年,研究者发现吸烟、高胆固醇、高血压和压力都与动脉硬化的生成有着某种关系。60年代,一些著名的心脏学专家,像 Dr Framingham 发表了这些导致心肌梗塞的高危因素的研究成果。现在每年大约有 50 万人死于冠状动脉疾患,而其中有一半是无任何先期征兆的死于心肌梗塞,而成千上万的受害者中仅有 30% 的患者病情发作前会出现临床不适。典型症状为胸区疼痛,这就是为什么了解动脉粥样硬化的起因机理和预防措施的重要性。

同一时期,美国外科学界达成了吸烟是致病因素的共识:它可导致肺癌,并很快又确立了吸烟与心脏疾患的关系。并在首次警示了吸烟危险性的多年之后,最终在香烟商品的包装上印刷上告诫吸烟者的广告。

70年代,X线血管造影术为我们清晰地显示出动脉粥样硬化导致的血管损害。介入外科技术的发展也满足了许多心血管疾患的临床治疗需要。因为这种功效显著的新技术的成功运用,社会和医务界都将心血管疾患视点投注到诊断和治疗上,而相对忽视了预防的作用。许多的心脏研究学者将精力放在冠状动脉疾患的手术成功率的统计上,评估着外科治疗的巨大临床意义。其实,预防工作仅仅才开始引起社会和医务界的热点关注。

在美国心脏病协会设题论证心脏病的诱发因素之一高血压的研究阶段,取得了世人瞩目的研究成果。高血压变得更加易于临床诊断,治疗方法也更加丰富,并最终使上百万元的病人早期摆脱了脑卒中和心肌梗塞的生命威胁。

80年代,心脏疾患预防发生了革命性转变。人们清楚认识到吸烟、高血压、高胆固醇、压力、糖尿病和遗传因素等高危因素对心血管系统的致病机理作用。同时也证明了所有这些致病因素的预防和可控性。合理的膳食结构和适当的规律锻炼也作为良好的健康生

活方式,作为避免心血管疾患的重要因素加以肯定。

如果人们不幸患有心脏疾患,激光动脉导管和外科手术为临床医师提供了广泛选择余地,新药物的使用也被证明有效地降低胆固醇和迅速溶解血凝。

在过去的 20 年间,我们的周围已经形成崇尚慢跑、骑自行车、维生素摄取和素食结构以及无烟与舒缓生活节奏的社会氛围。人们尝试着寻找更健康舒适的生活方式。但同时人们也没有对动脉粥样硬化的发生引起足够程度的重视,由于遗传及不健康生活习惯所造成的心脏疾患的发生危险仍然困扰着人们的生活。我们都知道合理的生活方式能使人类更加长寿和健康……但这真能如愿以偿吗?

最近几年,曾经倍受推崇的健康指导理念受到了挑战,锻炼是否真得会使生命更长久!胆固醇应维持在何种水平才不致于影响健康? A 型性格是否真的比 B 型性格好?高血压本身是否真的是危险致病因素?

在我们头脑中已经形成固定概念之后,乍一听来这些新型观点,会使事物变得更无头绪和复杂。但是,事实上,这些新思路的完善补充,使我们能够更加确

立致病因素的准确概念,例如:也许并非是胆固醇自身的问题,低密度脂蛋白(LDL)对人体就十分重要;也不是所有压力都会导致心脏病的发生,重要的是如何疏导和控制情绪。

目 录

前言

第一章 什么是冠心病的危险因素(1)

- 问题:估测你的冠心病危险因素(2)
- 什么是冠心病,谁易患病?(3)
- 你能控制的危险因素(6)
- 高危者的希望(8)

第二章 遗传因素(9)

- 检查你不能控制的危险因素(11)
- 冠心病的其他危险因素(13)
- 建立一个家族基因谱:追踪你的
家族史(16)

第三章 环境因素(23)

- 你吸烟吗?程度如何?(24)
- 你的血压多高?(26)
- 你的血脂多高?(27)

• 总胆固醇和 HDL 之比	(30)
• 你超重吗?	(32)
• 你是糖尿病患者吗?	(34)
• 你经常进行锻炼吗?	(35)
• 你的工作压力有多大?	(37)
• 你如何对待压力?(性格类型)	(38)
• 酒精、咖啡和避孕药的使用	(43)
第四章 现在降低你的危险因素:	
开始预防行动	(48)
• 戒烟	(49)
• 适当饮食的重要性	(51)
• 汇总:建立健康的饮食	(68)
• 制定周密的锻炼计划	(73)
• 处理压力	(77)
• 简便易行的预防	(80)
第五章 预防心脏病的药物治疗	(82)
• 降低胆固醇的药物	(82)
• 降压药	(86)
• 你应该服用阿司匹林吗	(88)
第六章 识别心脏病的症状	(91)

• 心脏如何工作	(91)
• 心脏如何停止工作	(94)
• 识别心脏病的危险征兆	(98)
• 如果你估计自己患上心脏病,应采取 什么措施	(100)
• 诊断实验的重要性	(102)
第七章 如果你患有心脏病——你的康复 将充满希望	(109)
• 如何终止心绞痛的发作	(110)
• 如何阻止心肌梗塞——“溶栓剂”	(112)
• 纠正心律失常	(114)
• 如果你需要外科手术	(116)
• 光明的前景	(123)
第八章 治疗上的最新进展	(125)
• Apo B 测定	(125)
• 便携式心电图监测仪	(126)
• t - pA	(127)
• 人工内置除颤器	(127)
• 支架	(129)
• 旋切术	(130)

- 激光外科(131)
- 人工心脏(133)
- 冠心病的预防(134)

第一章 什么是冠心病的危险因素

你了解冠心病的危险因素吗？你是在心脏病发作的高危、中危或低危状态？因为美国人死于心脏病发作者远远多于其他任何原因，故回答这些问题对你很重要。每年，美国有 150 多万人患心脏病，54 万多人死于心脏病。每年、每天、每分钟都有人死亡。这些人中很多并不知道他们患心脏病。

然而，如果一个人知道自己的危险因素，就可以采取预防措施，帮助你减少冠心病的机会。下述问题能帮你阐述这种危险性，使你有健康的生活。虽然我们 cannot 改变某些危险因素：如家族史、性别、年龄和种族，但大部分心脏病的高危因素是可以改变的。

问题:估测你的冠心病危险因素

回答如下问题:是或否

1. 非控制危险因素(详见第二章)

1)心脏病家族史

2)近亲中一兄弟姐妹,父母、祖父母是否有人 65 岁前患心脏病

3)男性

4)年龄大于 55 岁

2. 可控制的危险因素(详见第三章)

A. 主要危险因素

5)吸烟

6)胆固醇 ≥ 200 毫克/分升

7)血压 $\geq 140/90$ mm 毫米汞柱

B. 次要危险因素

8)超重,体重 > 30 磅

9)体育锻炼 < 3 次/周

10)有无糖尿病,糖尿病症状或糖尿病家族史

11)紧张性格或难于控制情绪

如果以上 11 个问题,只有 1 个问题是肯定回答,则你处于冠心病的低危状态(牢记,这并不意味着无危险),尤其是吸烟者。有 2~3 个问题回答“是”,则为中度危险。6~9 个“是”为高度危险,10~11 个“是”则非常危险。但是,有中度危险患冠心病,并不意味着一定患病,只是比低危人群更易得冠心病。我们并不恐吓你,心脏病并不是不可避免的,它是可以改变的。本书教你许多方法减少发病的危险性,使你更健康。

什么是冠心病,谁易患病?

冠心病,如名所示,是心脏冠状动脉血管的疾病,它从儿童期开始并逐渐进行性地发展,是人类最广泛的心脏疾患,当冠状动脉阻塞时,出现症状,整个过程称动脉硬化。

动脉硬化是胆固醇、脂肪和其他沉淀物在动脉内壁逐渐沉积,最终导致动脉狭窄或完全阻塞。因为冠状动脉阻塞越来越重,它们的供血量和心肌供氧减少,动脉硬化可发生在身体各部位的血管。我们重点讨论心脏的血管——冠状动脉。

动脉硬化逐渐加重,症状可有可无。事实上预防很重要。冠心病的早期诊断和治疗难以捉摸。有的病人冠脉病变很重,但无症状——称无痛性心肌缺血。常常病人心脏病发作,到急诊室后才首次诊断。急诊室医生追问病史,病人常否认曾有胸痛,病人的病变很重而无症状,目前认为约 200 万人有无痛性心肌缺血。

有些人有轻的或模糊的症状,如气短和疲劳。有人,供氧减少出现胸痛——心绞痛,因心肌缺氧,胸部有压迫感。有人心脏病发作或猝死,有人有先兆症状,有人则无。

据估计美国有 600 万人患心脏病,虽然包括男性、女性、年轻或老年,各个种族,但典型的心脏病患者是超过 64 岁的男性,高加索族人,有冠心病或猝死家族史。家族史、年龄、性别和种族在确定危险因素中起重要作用,然而,童年时代养成的行为类型和饮食习惯使危险性大大增加。

当然,年龄无法控制,80 岁以上的老人 1/3 以上死于心脏病发作。半数的心脏病发作者在 65 岁以上。美国心脏病协会统计显示;30 岁以后,每增加 10 岁,心脏病发病死亡率几乎增加 1 倍。

性别也很重要,近 2/3 死于心脏病发作的是男性。性别间危险性不同认为是由于雌激素,雌激素为调节女性生殖周期的主要激素。绝经后,雌激素水平下降,女性心脏病死亡率迅速增加,65 岁以后无差别。

种族也很重要。高加索人死于心脏病的危险比黑人高 12%,但黑人妇女死于心脏病的危险比高加索妇女高 11%。亚洲美国人比欧洲美国人危险性低,所有种族的危险性差别统计学上无显著性,但不同种族的文化背景不同。

多数研究显示,种族间心脏病发作的危险性不同是饮食文化和性格的不同。如:在美国生活的日本人比在其本国生活于危险,可能是因为饮食不同。传统的低脂饮食,尤其是低饱和脂肪,无论他们居住于何处,危险性均低。而那些改为美国饮食,高饱和脂肪者,冠心病发病率高。然而,如果吸烟,统计学差异无显著。

在西方国家,性格和饮食似乎对冠心病发病率高的影响很大。第 1 个证据是 50 年代末 60 年代初对 7 国中年男性 5 年的研究。7 国研究,发表在 JAMA 杂志。显示男性心脏病死亡率,芬兰、美国、爱尔兰比希

腊、牙买加、意大利、日本多 3~10 倍。这些种族不同,部分解释原因是胆固醇水平不同。美国和两个北欧国家血胆固醇(230 毫克)比低危国家胆固醇(140~200 毫克)高。高危国家每天饮食中消耗更多的饱和脂肪,为总热量的 17%~22%,日本为 3%,地中海国家为 5~13%。

种族间心脏病发作不同主要因为文化、性格差异,而非基因不同的事实令人鼓舞。它清楚说明危险因素是可以控制的。所以,如果你是处在冠心病的高危状态,甚至你有冠心病家族史,也令人信心倍增。利用你关于心脏病的知识,持续改变你的饮食,养成锻炼的习惯,使你更健康长寿。

你能控制的危险因素

典型心脏病发作的 64 岁以上的男性,有许多显著特征。如吸烟、高血压、高胆固醇。在弗明翰研究显示,30 岁以上患心脏病存活的 5000 人中,这些特点,如吸烟、高血压、高血脂、为心脏病的主要危险因素。

减少冠心病危险的最大益处是戒烟。虽然众多注

意的是吸烟可引起肺癌和肺气肿,但吸烟亦可破坏人体的心血管系统,它引起冠状动脉堵塞。香烟中一氧化碳和尼古丁减少心脏中血氧的供应。血液中的一氧化碳越多,携氧越少。此外,尼古丁收缩血管,使心脏收缩增加泵血和氧,增加血压和心率。最终,吸氧使血凝异常,增加血液凝聚,形成动脉硬化。

高血压,另一个冠心病的危险因素,也可使心脏泵血增强,更重要的是,高血压削弱动脉,在血管内层产生撕裂,动脉血压越高,损害越重。研究者提示机体对撕裂的反应是使脂肪和胆固醇去“包扎”伤口,这些沉积物钙化,阻塞动脉——动脉硬化。

高胆固醇是第三个重要危险因素。身体中的细胞需要胆固醇合成激素、细胞膜和维生素 D,此外,胆固醇可合成胆酸,帮助消化脂肪,供应细胞所需要的胆固醇。小的脂肪和蛋白颗粒结合称为脂蛋白,血液中的胆固醇根据脂蛋白可分成几种不同的类型。

两类与冠心病有关的主要脂蛋白为低密度脂蛋白(LDL)称为“坏”胆固醇,高密度脂蛋白(HDL)称为“好”胆固醇。LDL 含少量蛋白和大量胆固醇,携胆固醇到机体利用。当身体中有过多的 LDL 胆固醇,它通