

心脑血管疾病保健大全

段丽虹 徐惠梅 主编

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075 号

心脑血管疾病保健大全/段丽虹编著. —北京:中国医药科技出版社,1996.3

ISBN 7-5067-1523-6

I. 心… II. 段… III. ①心脏血管疾病-保健-指南②脑血管疾病-保健-指南 IV. ①R54-62②R743-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 21939 号

中国医药科技出版社 出版
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

华燕印刷厂印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850×1168mm 1/32 印张 14 $\frac{3}{8}$
字数:386 千字 印数 1—5000
1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月第 1 次印刷

定价:22.00 元

目 录

心血管系统疾病

总 论

什么是心血管系统	(1)
心脏的功能如何	(1)
心脏的位置在哪儿	(1)
心脏的构造怎样	(2)
心脏的传导系统如何	(3)
心脏的血液是怎样供给的	(3)
全身的血液循环是怎样分布的	(4)
中老年人心血管系统有何特点	(4)
老年人易患哪些心脏病	(6)
中老年人为什么要定期检查心脏	(7)
怎样测试自己的心脏功能	(7)
心脏病的症状有哪些	(9)
怎样注意发自心脏的报警信号	(9)
心血管病患者适宜参加哪些活动	(10)
心血管病患者在活动中应注意什么	(11)
心血管病患者应如何进行心理调节	(12)

目 录

心血管疾病与季节有关吗	(13)
心血管病患者日常生活中应注意什么	(14)

高血压病

什么是血压 它是怎样产生的	(16)
怎样测量血压	(17)
成年人正常血压应是多少 多少为高血压	(18)
什么是老年高血压	(18)
什么是原发性高血压	(19)
什么是继发性高血压	(20)
什么是恶性高血压	(20)
什么是高血压危象	(21)
原发性高血压分为几期	(22)
高血压病的发病机理如何	(23)
哪些因素能诱发高血压	(25)
哪些人易患高血压	(26)
中老年人营养过剩会导致高血压病吗	(27)
缺钙会引起高血压吗	(27)
紧张情绪可致高血压病吗	(28)
脉压增大有何意义	(29)
脉压过小有何意义	(29)
高血压病有哪些表现	(30)
患高血压应何时开始治疗	(31)
治疗高血压的药物有哪些	(32)
如何选择和应用降压药物	(34)
高血压病人治疗时应注意什么	(35)
治疗高血压应遵循哪些原则	(36)
降压药能否使大心脏缩小	(37)

治疗高血压的验方有哪些	(38)
高血压患者何时服药效果最佳	(39)
治疗高血压时哪些药物不能合用	(39)
为什么降压治疗不要过快过低	(40)
高血压久治不降的原因何在	(40)
血压降至正常后还需继续服药吗	(41)
高血压患者服降压药时有哪些禁忌症	(42)
高血压病的非药物治疗法有哪些	(42)
哪些因素与高血压有关	(49)
饮用哪些药茶能降压	(51)
治疗高血压的食疗方有哪些	(52)
怎样消除激发高血压的因素	(55)
为什么老年人应特别注意收缩期高血压	(55)
患高血压病的老人如何防止意外	(57)
患高血压病的后果是什么	(58)
轻度高血压对健康的危害也轻吗	(59)
高血压病患者为何易并发中风	(59)
慢性高血压可致脑萎缩吗	(60)
高血压病患者能长寿吗	(61)
高血压病患者锻炼时应注意什么	(62)
高血压病人如何进行自我保健	(63)
高血压病人在冬季怎样保养	(64)
为什么高血压病人不易冷水浴	(64)
高血压患者拔牙时应注意什么	(65)
为何高血压患者要注意通便	(66)
高血压患者应如何安排好性生活	(66)

目 录

高血压脑病

什么是高血压脑病 高血压脑病是怎样形成的	(68)
高血压脑病有哪些表现	(68)
对高血压脑病如何进行紧急处理	(69)

低血压

什么是低血压 低血压的分类如何	(70)
引起老年人低血压的原因有哪些	(70)
如何自我诊断老年低血压症	(71)
怎样用中药治疗低血压	(72)
低血压的食疗有哪些	(73)
体位性低血压如何进行自我控制	(73)
老年性饭后低血压症如何进行饮食调节	(74)

动脉硬化

什么是动脉硬化 什么是动脉粥样硬化	(75)
动脉粥样硬化是怎样发生的	(76)
病毒感染能引起动脉粥样硬化吗	(77)
吸烟可导致动脉粥样硬化吗	(78)
钙与动脉硬化有关吗	(79)
体内低镁可导致动脉硬化吗	(80)
吃瘦肉也会引起动脉硬化吗	(80)
饮食过饱会导致动脉硬化吗	(81)
什么是脑动脉硬化和脑动脉硬化症	(81)
脑动脉硬化症有哪些表现	(82)
怎样判断是否患了脑动脉硬化症	(83)
动脉硬化的合并症有哪些	(83)

“老年环”是动脉硬化的标志吗	(84)
老年性耳聋与动脉硬化有关吗	(84)
老年人出现手颤、摇头是怎么回事	(85)
怎样预防动脉硬化	(86)
提高自身免疫功能可预防动脉硬化吗?	(87)
维生素C能防止动脉粥样硬化吗	(87)
哪些食品可预防动脉硬化	(88)
食物纤维可预防动脉硬化吗	(90)
多食蓝色鱼能预防动脉硬化吗	(91)
食鱼眼可预防动脉硬化吗	(91)
喝酸奶可防止动脉硬化吗	(91)
动脉硬化患者应怎样调节饮食	(93)
动脉硬化患者的早餐很重要吗	(95)
动脉硬化对性功能有何影响	(96)

高脂血症

什么是血脂	(96)
什么是高脂血症	(96)
引起高脂血症的主要因素有哪些	(98)
多吃甜食会导致高脂血症吗	(98)
吃肥肉会使血脂升高吗	(99)
吸烟可使血浆胆固醇水平升高吗	(99)
高脂血症和动脉粥样硬化有什么关系	(100)
为什么高胆固醇对中年人更危险	(100)
临床检查血脂都有哪些项目	(101)
为什么不要忽视甘油三酯测定值	(103)
为什么不要忽视胆固醇测定值	(103)
为什么不要忽视磷脂的测定值	(104)

目 录

血脂化验值异常应考虑患哪几种疾病·····	(104)
高脂血症有哪些表现·····	(105)
如何用药物治疗高脂血症·····	(105)
如何用针灸治疗高脂血症·····	(106)
降低血脂的合理膳食有哪些·····	(106)
只吃植物油会使血管功能减弱吗·····	(108)
低脂饮食能延长寿命吗·····	(109)
康复运动能降低血脂吗·····	(109)
跑步可使血液中的“好胆固醇”水平增高吗·····	(110)
改变生活方式能使胆固醇水平下降吗·····	(110)
杏仁有降血脂的作用吗·····	(111)
常吃柑桔可降低胆固醇吗·····	(111)
吃苹果能降低胆固醇吗·····	(112)
鱼鳞可降低胆固醇吗·····	(113)
大米麸子可降低胆固醇吗·····	(113)
预防高脂血症的主要措施有哪些·····	(114)
控制胆固醇过量的原则是什么·····	(115)
维生素缺乏比胆固醇过高更危险吗·····	(116)
怎样掌握胆固醇的摄入量·····	(116)
为什么老年人胆固醇不宜过低·····	(117)
降胆固醇食谱有哪些·····	(118)

冠心病

什么是冠状动脉·····	(119)
什么是冠心病·····	(120)
冠心病是怎样形成的·····	(121)
冠心病的易患因素有哪些·····	(122)
缺少维生素 E、C 易患冠心病吗·····	(124)

低镁饮食能引起冠心病吗.....	(125)
高血铜可导致冠心病的发生吗.....	(125)
铜缺乏也可导致冠心病吗.....	(126)
贪食冷饮可诱发冠心病吗.....	(127)
你知道法国人冠心病发病率低之谜吗.....	(127)
为什么愤世嫉俗的人易患冠心病.....	(128)
身高与冠心病有关吗.....	(128)
吸烟可导致冠心病吗.....	(128)
A 型性格的人易患冠心病吗.....	(129)
牙病可诱发冠心病吗.....	(130)
冠心病的诊断标准是什么.....	(130)
为什么冠心病的诊断要慎之又慎.....	(131)
诊断冠心病需做哪些物理检查.....	(132)
如何分辨真假冠心病.....	(133)
心肌缺血是冠心病的特有表现吗.....	(134)
冠心病发作时有哪些表现.....	(135)
冠心病的表现会多种多样吗.....	(136)
为什么出现内耳症状者应警惕冠心病.....	(137)
为什么要重视无症状性冠心病.....	(137)
为什么这些冠心病病人平时没有疼痛症状.....	(138)
更年期综合征与冠心病怎样鉴别.....	(139)
冠心病病人怎样正确使用保健盒内的药物.....	(139)
治疗冠心病常用的中西药物有哪些.....	(141)
使用“硝酸甘油”时应注意些什么.....	(145)
为什么亚硝酸异戊酯只能应急使用.....	(146)
服用阿斯匹林可预防冠心病吗.....	(147)
阿斯匹林可长期服用吗.....	(147)
冠心病患者服药时应注意什么.....	(148)

目 录

治疗冠心病的验方有哪些	(149)
什么是冠心病的介入性治疗	(149)
如何用指压法治疗冠心病	(150)
冠心病人在饮食上应注意什么	(151)
为什么冠心病病人不能饱餐	(152)
冠心病病人能否吃鸡蛋	(152)
冠心病病人能否饮酒	(153)
改变生活方式能使冠心病逆转吗	(154)
冠心病病人外出时需要带病卡吗	(155)
长期坚持锻炼可少得冠心病吗	(155)
冠心病病人黄昏运动更有益吗	(155)
跳老年迪斯科可预防冠心病吗	(157)
冠心病病人康复锻炼时需要注意哪些问题	(157)
为什么冠心病病人不易在上午过多运动	(158)
冠心病重患乘能坐飞机吗	(159)
冠心病患者旅游时应注意什么	(159)
冠心病病人可以冷水浴吗	(160)
冠心病患者怎样进行自我按摩	(160)
冠心病有办法预防吗	(160)
什么是隐性冠心病	(161)
如何预防隐性冠心病	(161)
服用抗氧化剂可减少女性患冠心病的危险吗	(162)
雌激素可预防冠心病吗	(163)
老年人多喝水可防治冠心病吗	(163)
吃早餐可防冠心病吗	(164)
吃鱼油可预防冠心病吗	(164)
吃菠萝可防治冠心病吗	(165)
饮啤酒可防治冠心病吗	(165)

常食大蒜能预防冠心病吗·····	(165)
喝牛奶能减少患冠心病吗·····	(167)
适量饮酒可预防冠心病吗·····	(167)
食坚果可防冠心病吗·····	(168)
食魔芋可预防冠心病吗·····	(168)
冠心病食疗验方有哪些·····	(169)
冠心病猝死的五大特点是什么·····	(169)
患了冠心病为什么要保持良好的心态·····	(170)
冠心病病人出现心绞痛时需做的事有哪些·····	(171)
冠心病病人能长寿吗·····	(171)
对冠心病病人怎样进行家庭护理·····	(172)
冠心病病人夜间应注意什么·····	(172)
冠心病病人为什么要注意防寒·····	(175)
冠心病人性生活时应注意什么·····	(176)

心绞痛

什么是心绞痛·····	(177)
心绞痛是怎样发生的·····	(177)
心绞痛分为哪几种类型·····	(178)
引起心绞痛的危险因素有哪些·····	(180)
心绞痛发作时有哪些表现·····	(181)
什么是假性心绞痛 引起假性心绞痛的原因有哪些·····	(181)
心绞痛与食管炎有何区别·····	(182)
如何治疗心绞痛·····	(183)
如何预防心绞痛发作·····	(188)
心绞痛病人家中应备哪些药物·····	(189)
“时差疗法”能预防心绞痛发作吗·····	(190)
维生素 E、C 能防止心绞痛吗·····	(190)

目 录

田七、花旗参炖生鱼能治心绞痛吗	(192)
防治心绞痛按摩法有哪些	(192)
如何防治卧位型心绞痛	(193)

心肌梗塞

什么是心肌梗塞	(194)
老年人患急性心肌梗塞有哪些特点	(194)
诱发急性心肌梗塞的主要因素有哪些	(195)
哪些人易患心肌梗塞	(196)
缺镁可导致心肌梗塞吗	(197)
心肌梗塞为什么多发生在冬季清晨	(198)
腹泻能诱发心肌梗塞吗	(198)
不进早餐易发生心肌梗塞吗	(199)
牙病能引发急性心肌梗塞吗	(199)
偏爱食物可导致心肌梗塞吗	(200)
急性心肌梗塞有哪些先兆表现	(201)
喉部紧缩感是心肌梗塞发生的先兆吗	(202)
如何区别肺部疾患之胸痛与心肌梗塞的心绞痛	(202)
典型心肌梗塞有哪些表现	(202)
不典型心肌梗塞有哪些表现	(203)
为何要警惕无症状性心肌缺血	(205)
急性心肌梗塞容易出现哪些并发症	(205)
心肌梗塞病人为什么会出现精神障碍	(207)
心肌梗塞病人为什么会出现室壁瘤	(207)
急性心肌梗塞病人送医院前应怎样进行家庭抢救	(208)
为什么心肌梗塞病人住院前应静卧	(209)
急性心肌梗塞病人发生猝死有哪些表现 应如何抢救	(210)
如何治疗急性心肌梗塞	(211)

心肌梗塞病人早期使用阿斯匹林至关重要吗·····	(215)
大剂量溶栓剂可促进心肌梗塞的冠脉再通吗·····	(216)
ACE 抑制剂能减少心梗后的死亡率吗 ·····	(217)
患急性心肌梗塞后多长时间才能活动·····	(217)
如何调理心肌梗塞病人的饮食·····	(217)
心肌梗塞患者治愈出院后应注意哪些问题·····	(218)
心肌梗塞治愈后还会再次发生心梗吗·····	(219)
如何预防急性心肌梗塞的发生·····	(219)
心肌梗塞病人为什么要经常注意气候变化·····	(220)
适量饮用红葡萄酒能预防心肌梗塞吗·····	(221)
戒烟可降低心肌梗塞的发生吗·····	(221)
多摄入镁可预防心肌梗塞吗·····	(221)
患心肌梗塞后多长时间可恢复性生活·····	(222)
性功能下降与心肌梗塞有直接关系吗·····	(222)

心力衰竭

什么是心力衰竭·····	(223)
心力衰竭分几种类型 其症状有哪些·····	(223)
心力衰竭分为几度·····	(224)
你了解自己心脏功能的强弱吗·····	(224)
导致心力衰竭的主要因素有哪些·····	(225)
睡前饮水会导致心力衰竭吗·····	(226)
老年人输液过多过快易导致心力衰竭吗·····	(226)
不典型的心力衰竭有哪些表现·····	(227)
心力衰竭应如何治疗·····	(228)
急性左心衰竭的处理原则是什么·····	(229)
血管扩张剂在心衰治疗中的地位如何·····	(230)
如何选择血管扩张药·····	(230)

目 录

应用血管扩张药时应注意哪些事项.....	(232)
心力衰竭伴血压升高是应用血管扩张剂的最好适应症吗.....	(233)
心力衰竭时应如何合理使用利尿剂.....	(233)
老年人使用利尿剂时应注意哪些事项.....	(234)
减轻心脏负荷法有哪些.....	(235)
衰弱的心脏能变好吗.....	(236)
如何自我诊治老年心衰.....	(236)
心力衰竭恢复期应注意哪些事项.....	(238)

心律失常

什么是心律失常.....	(239)
引起心律失常的原因有哪些.....	(239)
心律失常有哪些类型.....	(241)
心律失常对身体有何影响.....	(243)
如何发现轻度心律失常.....	(243)
如何诊断心律失常.....	(244)
A 型性格易患心律失常吗.....	(244)
心电图出现心律失常就一定是患了心脏病吗.....	(245)
你知道脉搏频率的学问吗.....	(245)
什么是早搏 早搏分几种类型.....	(246)
早搏都是心脏病吗.....	(246)
什么是心动过速 心动过速通常包括哪些类型.....	(248)
心动过速都是心脏病吗.....	(249)
治疗心动过速的方法有哪些.....	(249)
室上性心动过速可根治吗.....	(251)
什么是阵发性房颤 其发病原因有哪些.....	(252)
老年人房颤有何特点.....	(252)
如何治疗阵发性房颤.....	(253)

什么是预激综合征·····	(254)
为何预激综合征常伴发心动过速 如何防治·····	(254)
什么是病态窦房结综合征 有哪些表现·····	(255)
病窦为何出现心跳忽慢忽快·····	(255)
如何诊断老年性“病窦”·····	(256)
怎样治疗病窦综合征·····	(257)
什么是心动过缓 心动过缓多为“病窦症”吗·····	(258)
心动过缓分几种类型·····	(258)
如何区别窦性心动过缓和病态窦房结综合征·····	(259)
心动过缓的病人为什么要忌用三磷酸腺苷·····	(259)
心动过缓有危险吗·····	(260)
如何治疗心动过缓·····	(260)
什么是房室传导阻滞 其临床表现如何·····	(261)
什么是束支传导阻滞 束支传导阻滞都是心脏病吗·····	(262)
瓣膜硬化是怎么回事 它会导致心律失常吗·····	(263)
使用抗心律失常药应注意哪些问题·····	(263)
抗心律失常药如何联合使用·····	(264)
心律失常病人如何应用洋地黄·····	(265)
怎样正确服用“地高辛”·····	(265)
什么是人工心脏起搏器 起搏器分为几种类型·····	(266)
起搏器为什么能使心脏搏动·····	(267)
什么样的病人需要安装人工心脏起搏器·····	(267)
佩戴起搏器的病人为什么不要接触电热仪器·····	(268)
你知道可预报心脏起搏器电池耗竭的新方法吗·····	(269)

心脏猝死

什么是心脏猝死·····	(269)
为什么会发生心脏猝死·····	(270)

目 录

心脏猝死的危险因素有哪些·····	(270)
心脏病病人用药不当会引起猝死吗·····	(270)
心脏病病人饱食易发生猝死吗·····	(271)
心脏病病人晨跑会发生猝死吗·····	(272)
为什么不要滥用强心针·····	(272)
怎样进行心脏骤停的抢救·····	(273)
怎样用穴位按揉法进行心脏骤停的急救·····	(274)
胸外心脏按压需要注意哪些事项·····	(274)
咳嗽可使心肺复苏吗·····	(275)
怎样预防心脏猝死的发生·····	(276)
早晨适量饮水可防心脏病猝死吗·····	(276)
心得安可降低心脏病猝死率吗·····	(277)
什么是性猝死 如何避免性猝死·····	(277)

肺源性心脏病

什么是肺心病 肺心病是怎样分类的·····	(279)
慢性肺源性心脏病是怎样演变的·····	(279)
慢性肺心病的易患因素有哪些·····	(280)
慢性肺心病的临床表现有哪些·····	(281)
怎样自我诊治肺心病·····	(282)
肺心病的药物治疗原则是什么·····	(283)
肺心病患者如何控制呼吸道感染·····	(283)
肺心病患者出现浮肿时应如何使用利尿剂·····	(284)
肺心病患者如何使用洋地黄·····	(285)
肺心病患者如何应用血管扩张剂·····	(286)
如何用中药治疗肺心病·····	(286)
肺心病发作与氧气保健有关吗·····	(287)
加强营养可提高肺心病的疗效吗·····	(288)

肺心病缓解期应如何治疗·····	(288)
为什么肺心病患者要慎用镇静、催眠药物·····	(289)
如何预防肺心病·····	(290)
对肺心病患者怎样进行家庭护理·····	(290)
肺心病人怎样过冬·····	(292)
肺心病人乘飞机时应注意什么·····	(294)
慢性肺心病疾患对性功能有何影响·····	(294)

心脏瓣膜病

什么是心脏瓣膜病·····	(295)
心脏瓣膜病有哪些类型·····	(295)
引起二尖瓣狭窄的主要因素有哪些·····	(296)
二尖瓣狭窄分为几期·····	(296)
二尖瓣狭窄的主要症状是什么·····	(297)
二尖瓣狭窄的并发症有哪些·····	(298)
引起二尖瓣关闭不全的因素有哪些·····	(299)
二尖瓣关闭不全有哪些症状·····	(299)
引起主动脉瓣狭窄的因素有哪些·····	(300)
主动脉瓣狭窄的主要症状是什么·····	(300)
引起主动脉瓣关闭不全的因素有哪些·····	(301)
主动脉瓣关闭不全的主要表现有哪些·····	(302)
什么是多瓣膜病·····	(302)
什么是风湿性心脏病·····	(303)
如何用药物治疗风湿性心脏病·····	(303)
如何采用针刺疗法治疗风湿性心脏病·····	(304)
治疗风心瓣膜病的验方有哪些·····	(305)
如何判断慢性风湿性心脏病患者有无风湿活动·····	(306)
怎样预防风湿热复发·····	(306)