

远离 心血管病

YUANLI
XINXUEGUAN
BING

杨玺 编著



中国医药科技出版社

远离心血管病

杨 玺 编著

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离心血管病/ 杨玺编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2007. 4
ISBN 978 - 7 - 5067 - 3653 - 4

I. 远… II. 杨… III. 心脏血管疾病—防治 IV. R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052167 号

美术编辑 陈君杞
责任校对 张学军
版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 责编: 010 - 62278797 发行: 010 - 62244206
网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn
规格 787 × 1092mm $\frac{1}{32}$
印张 11 $\frac{3}{4}$
字数 240 千字
印数 1—3000
版次 2007 年 6 月第 1 版
印次 2007 年 6 月第 1 次印刷
印刷 北京市昌平区百善印刷厂
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 3653 - 4
定价 18.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前 言

常见的心血管病及其危险因素——源头，主要包括高血压、血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病、心力衰竭和心律失常。据我国新近公布的流行病学资料显示：现有高血压病的患病率为 18.8%，现有患者 1.6 亿；血脂异常的患病率为 18.6%，现有患者 1.6 亿；动脉粥样硬化的患病率也很高；中国每年新发冠心病者 75 万，我国每天大约有 1.3~1.5 万人死于各种心血管病；我国心力衰竭患病率为 0.9%，其中男性为 0.7%、女性为 1.0%，北方为 1.4%、南方为 0.5%，城市为 1.1%、农村为 0.8%；各种心律失常的患病率大约为 5%~27%。心血管病具有“发病率高，死亡率高，致残率高，复发率高”，以及“并发症多”的特点。由此可见，心血管病及其“源头”是当今威胁人类健康的“头号杀手”。

世界公认，高血压、血脂异常及吸烟是冠心病的三大“源头”。通俗地讲，高血压、血脂异常是心血管病的“上游”，动脉粥样硬化是“中游”，而冠心病、心力衰竭和心律失常则是“下游”。心血管病的发生、发展是由“上游”→“中游”→“下游”，而“上、中游”才是心血管病的真正“源头”。临床实践证明，只有堵住了“上、中游”，才能避免和延缓“下游”的发生和发展。新近研究表明：

改变生活方式（即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡）这一成本低、见效快的预防措施，可使高血压降低 55%，糖尿病降低 50%，脑卒中、冠心病降低 75%，平均寿命延长 10 年以上。然而，过去我们将大量人力、物力、财力放在溶栓、搭桥、介入等高科技的投入上，对花钱少、效益大的一级预防的重视却非常不够，致使实际收效相当有限；同时往往是对心血管病的多种“源头”分兵围攻把守，但实际上常常是事倍功半。为了让广大群众了解和掌握心血管病“上、中、下游”联防联控的保健知识，做到依靠科学，群防群控，实现“最好的医生是自己”的意愿。我们精心编著了这本《远离心血管病》的小册子，奉献给广大读者，尤其是高血压、血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病、心力衰竭和心律失常等心血管病患者，该书一册到手即可学到心血管病“上、中、下游”诸多疾病的防控知识，进而起到“一石多鸟”的效果！希望她能成为您的益友。本书是笔者在结合 20 余年临床工作经验的基础上，并参阅大量科普文献编著而成。其内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而，由于笔者水平所限，缺点、错误在所难免，敬请读者不吝指正。

杨 玺

2006 年 10 月

目 录

一、心血管病概述

(一) 心血管病的基本常识	(1)
1. 心脏、血管的基本知识	(1)
2. 什么叫心血管病	(2)
3. 心血管病早期信号	(3)
4. 心血管病是现代人的第一大杀手	(3)
5. 心血管病的流行状况	(4)
(二) 生活方式与心血管病	(5)
1. 膳食不合理是心血管病的元凶	(5)
2. 缺少体力活动与心血管病	(6)
3. 吸烟与心血管病有何关系	(6)
4. 心理因素与心血管病有何关系	(7)
(三) 心血管病的危险因素(源头)	(7)
1. 血脂异常与心血管病有何关系	(7)
2. 超重和肥胖与心血管病有何关系	(9)
3. 高血压与心血管病有何关系	(10)
4. 糖尿病和胰岛素抵抗与心血管病有何关系	(11)
5. 何为代谢综合征	(12)

6. 代谢综合征与心血管病有何关系	(13)
(四) 提高对防治心血管病的认识	(14)
1. 预防心血管病刻不容缓	(14)
2. 预防措施得当, 可使心血管病死亡率减半	(16)
3. 我国心脏病防治应多管齐下	(17)
4. 坚持“两个基本点”, 防治心血管病	(18)
(五) 心血管病可防可治	(19)
1. 调整生活方式, 预防心血管病	(19)
2. 堵截“源头”可防心血管病	(21)
3. 防治心血管病牢记这些数字	(23)
4. 预防心血管病的“三化八注意”	(25)
5. 让您的心脏更年轻	(25)
6. 抓好心血管病“六防”, 构筑全面防线	(26)

二、远离高血压

(一) 高血压的基本常识	(28)
1. 什么是高血压	(28)
2. 高血压的自述	(29)
3. 高血压的定义和诊断标准是什么	(30)
4. 哪些人是高血压的高危人群	(31)
5. 高血压可以提前预测	(32)
6. 测测你是否易患高血压	(33)
7. 高血压有哪些症状	(34)
8. 高血压患者每半年应查1次心电图	(35)
9. 如何早期发现高血压	(36)

10. 高血压危险水平的不同分组	(37)
11. 收缩压升高更加危险	(38)
12. 为什么高血压防治中会存在“三低”现象	(38)
(二) 生活方式与高血压	(39)
1. 生活方式与高血压	(39)
2. 吸烟与高血压的关系	(40)
3. 心理因素与高血压	(41)
4. 精神紧张易患高血压	(42)
(三) 高血压与心血管病其他危险“伙伴”的关系	(43)
1. 高血压对肥胖者“情有独钟”吗	(43)
2. 高血压与高胆固醇血症的关系如何	(44)
3. 高血压与糖尿病的关系如何	(44)
4. 高血压与代谢综合征的关系如何	(45)
(四) 高血压要预防在先	(46)
1. 高血压能否预防	(46)
2. 合理膳食预防高血压	(47)
3. 适量运动预防高血压	(50)
4. 戒烟限酒预防高血压	(52)
5. 心理平衡预防高血压	(53)
6. 怎样有效地预防高血压	(55)
7. 肥胖者为何要防高血压	(58)
8. 防治高血压的第一步	(59)
9. 得了高血压还要预防吗	(60)
10. 得了心血管病还要预防高血压吗	(61)

(五) 正确防治高血压	(62)
1. 大家都来防治高血压	(62)
2. 严格控制高血压的重要性	(63)
3. 治疗高血压的目的是什么	(64)
4. 治疗高血压的目标是什么	(66)
5. 降压务求达标	(66)
6. “五套马车”防治高血压	(68)
7. 防治高血压的四大战略	(71)
8. 高血压患者就医常见误区	(72)
9. 高血压患者需终生服药吗	(74)
(六) 高血压患者需改善生活方式	(74)
1. 什么样的生活方式才能平稳降压	(74)
2. 如何多方携手对付高血压	(76)
3. 高血压患者饮食调养的原则是什么	(77)
4. 摆平高血压, 时时把握饮食四关	(79)
5. 限盐——防治高血压的关键	(83)
6. 高血压患者为什么要补钾	(84)
7. 补钙有助于防治高血压吗	(85)
8. 防治高血压, 合理运动少不了	(85)
9. 步行是高血压患者的最佳运动吗	(87)
10. 高血压患者的生活调理	(89)
11. 高血压患者应该注意的问题	(91)
12. 降压药要与生活方式相配合吗	(92)
(七) 高血压的药物治疗	(94)
1. 什么样的降压药最理想	(94)
2. 治疗高血压的常用药物	(94)

3. 药物治疗高血压的原则 (95)
4. 选择降压药的原则 (96)
5. 掌握应用降压药物的原则 (97)
6. 怎样选用能提高生活质量的降压药 (98)
7. 降血压您的用药合理吗 (99)
8. 单纯收缩期高血压怎样用药 (102)
9. 使用降压药易犯哪些错误 (103)

三、远离血脂异常

- (一) 血脂异常的基本常识 (106)
 1. 什么是血脂 (106)
 2. 胆固醇对身体的影响 (107)
 3. 什么是“好”胆固醇和“坏”胆固醇 (107)
 4. 别谈胆固醇色变 (108)
 5. 何为甘油三酯 (110)
 6. 年龄、性别、职业与血脂水平有关吗 (110)
 7. 季节变化与血脂水平有关吗 (111)
 8. 血液中理想的总胆固醇水平是多少 (112)
 9. 什么是血脂异常 (112)
 10. 引起血脂异常的主要原因有哪些 (113)
 11. 血脂异常的诊断标准是什么 (113)
 12. 血脂异常喜欢盯上哪些人 (114)
 13. 您的血脂正常吗 (115)
 14. 血脂异常需做哪方面的检查 (115)
 15. 如何诊断血脂异常 (116)

16. 血脂异常的分类	(116)
17. 血脂异常对人体的危害	(117)
18. 看看血脂异常怎样夺走生命	(119)
19. 血脂异常不等于冠心病	(120)
(二) 生活方式与血脂异常	(120)
1. 饮食对血脂有何影响	(120)
2. 运动对血脂的影响	(122)
3. 吸烟、饮酒与血脂水平有关吗	(123)
4. 血脂异常属生活方式病	(124)
(三) 血脂异常与心血管病其他危险“伙伴”的关系	(125)
1. 肥胖与血脂异常有关吗	(125)
2. 糖尿病与血脂异常的关系	(125)
3. 为什么糖尿病患者常伴有血脂异常	(126)
4. 血脂异常与动脉粥样硬化的关系	(127)
5. 血脂异常与冠心病的关系	(128)
6. 血脂异常是猝死的危险因素	(128)
(四) 血脂异常要预防在先	(129)
1. 血脂异常能不能预防	(129)
2. 哪些人群需要在早年就开始预防血脂异常	(130)
3. 为什么中年人警惕血脂异常	(131)
4. 平衡膳食，远离血脂异常	(132)
5. 调脂治疗可预防冠心病吗	(134)
(五) 正确防治血脂异常	(135)
1. 血脂异常患者的“三知”	(135)
2. 防治血脂异常，保护心血管健康	(136)

3. 防治血脂异常, 饮食在先	(138)
4. 血脂异常的治疗方法有哪些	(139)
5. 应对老年血脂异常的“五套车”	(140)
6. 应该将胆固醇降低(或升高)到什么水平最好	(141)
7. 血脂异常可以治愈吗	(142)
8. 走出血脂异常治疗的认识误区	(142)
(六) 血脂异常患者需改善生活方式	(145)
1. 如何通过科学饮食调节血脂	(145)
2. 血脂异常患者饮食方面应该注意什么	(146)
3. 血脂异常患者合理的膳食结构	(148)
4. 如何分类饮食“管制”血脂异常	(150)
5. 调节血脂要多吃鱼吗	(151)
6. 蛋黄含胆固醇高, 中老年人能否多吃	(153)
7. 茶对血脂异常的影响	(154)
8. 血脂异常患者要适量运动	(154)
9. 运动调脂的原则有哪些	(155)
10. 血脂异常患者当戒烟限酒	(156)
(七) 血脂异常的药物治疗	(156)
1. 血脂异常都需要服药吗	(156)
2. 血脂异常何时进行药物治疗	(157)
3. 常用的调脂药物有哪些	(158)
4. 调脂药物的应用原则	(158)
5. 用好调脂药, 把握四个关键	(159)
6. 如何应用他汀类药物治疗血脂异常	(160)
7. 调节血脂治疗的监测	(161)

-
8. 血脂异常要长期用药 (162)
9. 调脂药物不是万灵药 (163)

四、远离动脉粥样硬化

1. 血管健康受到年龄的制约 (164)
2. 血管“天敌”的黑名单 (165)
3. 动脉硬化的原因是什么 (166)
4. 动脉粥样硬化是怎样形成的 (167)
5. 何为动脉粥样斑块 (169)
6. 何为冠状动脉粥样硬化 (169)
7. 注意动脉硬化的危险信号 (170)
8. 您的血管还年轻吗 (172)
9. 您的动脉正在衰老吗 (172)
10. 怎样保持血管年轻 (174)
11. 动脉粥样硬化以预防为主 (175)
12. 如何预防动脉粥样硬化 (176)
13. 合理膳食可预防动脉粥样硬化 (178)
14. 可预防动脉硬化的食物有哪些 (179)
15. 运动让血管青春永驻 (180)
16. 走出预防动脉硬化的六大误区 (181)
17. 动脉硬化是可以消退的 (183)
18. 动脉粥样硬化患者的饮食 (185)
19. 动脉硬化的食疗 (185)
20. 动脉硬化患者选择食物的“七宜” (187)
21. 动脉硬化的家庭防治措施 (188)

22. 动脉硬化的药物治疗 (189)
23. 天然维生素 E——心脑血管的保护神 (190)

五、远离冠心病

- (一) 冠心病的基本常识 (192)
1. 什么是冠心病 (192)
 2. 冠心病的本质是动脉粥样硬化 (193)
 3. 冠心病的“五兄弟” (194)
 4. 冠心病的临床表现 (196)
 5. 冠心病的典型症状 (196)
 6. 何为心绞痛 (197)
 7. 心绞痛有哪些症状 (197)
 8. 心绞痛有哪些类型 (198)
 9. 如何判断心绞痛发作 (198)
 10. 心肌梗死是怎么回事 (199)
 11. 心肌梗死发作前有哪些先兆症状 (199)
 12. 什么情况下冠心病患者会发生心肌梗死 (200)
 13. 心肌梗死的临床表现有哪些 (200)
 14. 老年性冠心病可能“声东击西” (201)
 15. 冠心病的诊断依据有哪些 (202)
 16. 冠状动脉造影是诊断冠心病的“金标准”吗
..... (205)
 17. 哪些人需要做冠状动脉造影 (205)
- (二) 生活方式与冠心病 (206)
1. 生活方式与冠心病有何关系 (206)

2. 适量饮用红酒能预防冠心病	(207)
3. 为什么说吸烟是患冠心病的主要危险因素	(207)
4. 消极心理会引发冠心病	(209)
(三) 冠心病与心血管病相关危险“伙伴”的关系	(210)
1. 引起冠心病的危险因素有哪些	(210)
2. 肥胖和冠心病的关系	(212)
3. 高血压与冠心病的关系	(212)
4. 血脂异常与冠心病的关系	(213)
5. 糖尿病与冠心病的关系	(214)
(四) 冠心病的预防应从娃娃抓起	(215)
1. 冠心病能预防吗	(215)
2. 预防冠心病从儿童时期抓起	(216)
3. 从儿童时期开始预防冠心病的要点	(217)
(五) 冠心病的分级预防	(219)
1. 何为冠心病的一级预防, 一级预防的内容有哪些	(219)
2. 冠心病一级预防的血脂水平是如何分类的	(221)
3. 何为冠心病的二级预防, 二级预防的内容有哪些	(221)
4. 冠心病二级预防的血脂水平是如何分类的	(223)
(六) 健康的生活方式可预防冠心病	(224)
1. 生活方式预防冠心病的“零存整取”是什么	(224)
2. “三限”、“三高”的合理膳食可防冠心病	(226)
3. 怎样科学锻炼预防冠心病	(228)

4. 午睡能防冠心病	(230)
(七) 正确防治冠心病	(231)
1. 控制冠心病的关键是什么	(231)
2. 避免冠心病的根本是预防	(232)
3. 预防冠心病莫等闲	(234)
4. 防治冠心病, 为何“早”字是关键	(234)
5. 对抗冠心病要靠“三早”	(235)
6. 如何防止心绞痛发作	(238)
7. 如何预防心肌梗死	(239)
8. 警惕隐性冠心病	(240)
9. 中年男性警惕冠心病猝死	(241)
10. 得了冠心病怎么办好	(242)
11. 怎样预防冠心病复发	(243)
12. 防治急性冠心病要纠正误区	(243)
(八) 冠心病患者的急救措施及药物治疗	(244)
1. 急性冠心病的一般防治原则	(244)
2. 发生急性心肌梗死时如何自救	(245)
3. 遇到急性心肌梗死患者, 争取时间最关键	(246)
4. 治疗冠心病的常用药物有哪几类	(247)
5. 冠心病患者应正确使用急救盒	(248)
6. 您会应用硝酸甘油吗	(249)
7. 冠心病患者要强化调脂吗	(251)
8. 冠心病患者应服多少阿司匹林	(252)
(九) 冠心病患者须改善生活方式	(253)
1. 冠心病的饮食防治原则	(253)
2. 冠心病患者的膳食应注意什么	(255)

3. 冠心病患者怎样选择食物	(257)
4. 冠心病患者如何进行营养配餐	(257)
5. 冠心病患者为什么宜食富含纤维素的食物	(258)
6. 冠心病患者的饮食应注意什么	(259)
7. 冠心病患者怎样吃鸡蛋和喝牛奶	(260)
8. 冠心病患者应多吃苹果	(261)
9. 冠心病患者应如何对待吸烟、喝酒、喝咖啡、 喝茶	(262)
10. 心肌梗死患者的饮食原则	(263)
11. 运动与防治冠心病	(264)
12. 冠心病患者的运动处方	(265)
13. 急性心肌梗死患者如何运动	(267)
14. 冠心病患者的运动注意事项	(268)
15. 冠心病患者如何稳定情绪	(269)
(十) 冠心病患者的日常生活和保健	(271)
1. 冠心病患者的日常生活方式	(271)
2. 冠心病患者要保持大便通畅	(272)
3. 冠心病患者在冬春季节要注意什么	(272)
4. 冠心病患者如何安度冬季	(273)
5. 冠心病患者外出旅游时应注意什么	(274)
6. 夫妻一方得了冠心病, 另一方应该怎么办	(276)
7. 冠心病患者的性生活应该注意什么	(277)
8. 冠心病患者的生活禁忌	(278)