

疾病与营养配方系列

长寿的 营养科学观

全面分析心脑血管病的发病机制

竹叶黄酮、Omega-3脂肪酸、茶黄素等

营养元素临床检验报告

心脑血管病防治饮食、营养及药物配方推荐

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

疾病与营养配方系列丛书/金旭丹主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2007.1

ISBN 978-7-204-08938-3

I.疾… II.金… III.①常见病—临床营养 ②常见病—食物疗法 IV.R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第022531号

疾病与营养配方系列丛书

责任编辑 巴德日夫
主 编 金旭丹
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 重庆升光电力印务有限公司
开 本 889×1194 1/32
印 张 16
字 数 500千
版 次 2007年3月第1版
印 次 2007年3月第1次印刷
印 数 1-3000套
书 号 ISBN 978-7-204-08938-3/R·235
定 价 40.00元(全4册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471) 4971562 4971659

知识经济健康丛书

疾病与营养配方系列

长寿的营养科学观

知识经济杂志社主编

内蒙古人民出版社

第一章 心脑血管病是长寿的最大敌人	5
第一节 心脑血管病的流行及危害	6
心脑血管病“接班人”年轻化	7
心血管病“后备军”数目庞大	8
我国高血压患病率迅猛增长，农村人口占多数	9
第二节 风云人物的悲剧	12
三国王朗之死	14
三国司马昭之死	17
世卫组织总干事之死	19
第二章 认识心脑血管病	22
第一节 认识“三高”	23
什么是“三高”？	23
“三高”的危害	24
“三高”的发病机制	26
第二节 心脑血管病包括的范围	31
高脂血症	31
高血压	35
冠心病	38
脑血管疾病	42
第三节 心脑血管病病因	48
遗传	48
肥胖	48
吸烟等不良嗜好	50
高脂血症	51
高血压	52
糖尿病	52
A型性格及不健康心理	52
年龄与性别	53
职业	53
不良饮食习惯	53
不良生活习惯	53
其他因素	53
第三章 心脑血管保护神	54
第一节 竹叶黄酮	55
竹叶黄酮是什么	55
竹叶黄酮的心脑血管药理活性	56
第二节 鱼油	63

鱼油预防心脑血管病显著	63
Omega-3 脂肪酸是什么	65
Omega-3 脂肪酸在预防心脑血管方面的作用	65
第三节 茶叶提取物	69
茶与心血管健康	69
茶黄素的降血脂作用	71
茶提取物的降脂机理	72
第四节 灵芝	75
灵芝的药用	75
灵芝对心脑血管病的药理活性成分	77
第五节 大蒜	79
大蒜的由来	79
大蒜与心脑血管	80
第六节 银杏叶提取物	83
银杏叶的化学成分	83
银杏叶在心脑血管方面的药理作用	84

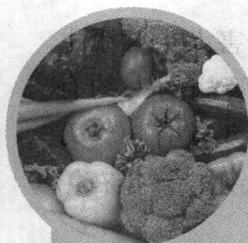
第四章 心脑血管病的预防与保健

86

第一节 心脑血管病的预防措施	87
一级预防	87
二级预防	90
第二节 高血压的预防与保健	92
饮食改变患高血压的危机	92
如何进补	96
第三节 高血脂的预防与保健	98
辅助降血脂的食物	99
药物选择	102
保健汤	104
第四节 糖尿病的预防与保健	106
饮食原则	106
食疗药粥	113
第五节 冠心病的预防与保健	115
饮食原则	115
食物选择	117
食疗方	119
第六节 中风的预防与保健	122
预防保健的要点	122
不同阶段的饮食调养	124
食物选择	126

第一章

心脑血管病是长寿 的最大敌人



患有心脑血管病的病人能长寿吗？如果你看过《三国演义》，如果你了解历史，你就知道多少历史风云人物，年纪轻轻死于心脑血管病，我们只能为那个时候的医学感到惋惜。即使在医学发达的今天，心脑血管病仍是健康的最大敌人，在所有疾病中，心脑血管病的死亡率排在榜首。因此，称心脑血管病为健康的“第一杀手”，也是长寿的最大敌人。

心脑血管病是长寿的最大敌人

第一节

心脑血管病的流行及危害

心脑血管疾病是目前全世界范围内危害人类健康生命的第一杀手，每年全世界死于心脑血管病的人约有1700万，占总死亡率的1/4。仅在我国每年就有300万人死于心脑血管疾病，平均每10秒有一人死亡，排在第一位。

随着社会人口的老龄化，我国中老年人心脑血管病的发病率逐年增加。目前已有高血压病人1.3亿（平均每3户人家1个），血脂异常病人约6000万，肥胖症病人3000万。我国现存活的脑卒中病人约600万，其中75%的人不同程度的丧失了劳动力，40%重度致残。每年新发生的脑卒中病人约250~300万，每年新发的心肌梗死病人约60万。每年心脑血管病死亡人数约260万，占总死亡率的41%，平均每小时死亡300人。据调查心脑血管疾病的发生率在逐年上升，并且年龄越来越年轻化，30岁以上的发病几率为17%，40~50岁为37%，50~60岁为54%，70岁以上为67%。可见随年龄的增长心脑血管疾病发生率增高，心脑血管疾病具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率的特点。因此，心脑血管病应提早引起重视。

心脑血管病“接班人”年轻化

一提起心脑血管病，人们往往认为这是中老年人的“专利”，但是现在情形已经变化了，在临床上发现越来越多的年轻人甚至儿童成了高血压的“接班人”。

如果你仔细观察，在医院经常能碰到30多岁的高血压患者，20多岁的也不鲜见，更令人不安的是，十几岁的孩子甚至幼童也加入其中。据调查，中国高血压患者已达1.6亿，中国每年因心脑血管疾病造成死亡的人数约260万，30岁左右发生心肌梗塞、脑梗塞和脑溢血的患者越来越多。

那么，究竟是什么导致青少年患高血压的呢？随着城市生活水平的提高以及独生子女特定生活和社会环境的改变，青少年在生理、心理和社会适应能力方面出现了一些新的危害健康的问题。据有关资料统计，青少年中食肉、蛋、奶、油、糖以及食盐超标，我国儿童肥胖率已由1990年的3%上升至2000年的13.8%。学习负担过重或工作紧张导致精神压力过大；运动时间过少；加上部分病人有遗传因素，因此，防治高血压病应从儿童抓起，尤其是肥胖及家中有高血压遗传病史的青少年更应及早预防。

临床研究表明，造成心脑血管病年轻化的主要原因是没有形成健康的生活方式。现在已明确的心脑血管疾病的主要危险因素中，高血压位居第一，其次为高血脂、吸烟酗酒、不平衡膳食、糖尿病、肥胖、缺少运动和精

神压力等。

在威胁人们生命的急症中，最可怕的是脑卒中与急性冠心病。这两种急症死亡率极高，而高血压正是发病的最重要因素之一。高血压病人中，脑出血发病率约30%，冠心病发病率约30%，肾脏损害约30%。然而，中国的高血压知晓率只有30%，也就是说，在众多的高血压患者中只有30%左右的人知道自己得了高血压，在大城市，高血压知晓率也只有46%。由于中国的高血压知晓率比较低，导致高血压患者得不到及时的治疗。

因此，要控制心脑血管病的年轻化趋势，控制高血压要首当其冲。其次，青少年应合理膳食，适量运动，戒烟限酒，养成健康的生活习惯。

心血管病“后备军”数目庞大

第一部反映我国心血管病流行及防治研究现状的权威报告——《中国心血管病报告2005》显示，我国心血管病的危险因素呈明显的增长态势，心血管病“后备军”总数已达数亿人。参与该报告编写的全国50余位权威专家指出，为遏制心血管病增长势头，必须采取积极有效的措施，应由政府主导，社会参与，构建防治心血管病的广泛战线。

报告披露，我国数千万例心血管病患者给社会造成巨大负担，每年死于心血管疾病的人数达300万，每年用于主要心血管病的医疗费用达1301.17万人民币，增

长速度已经超过 GDP 和卫生事业费的增长速度。尤其需要警惕的是，我国人群高血压、血脂异常、肥胖、糖尿病患病率全面增加。目前全国有心血管病“后备军”——高血压患者 1.6 亿人，现患血脂异常 1.6 亿人，体重超重 2 亿人，肥胖 6000 万人，糖尿病 2000 万人，烟民 3.5 亿人，还有大量饮酒和缺乏体力活动者，加之我国已步入老龄化社会，如果不采取积极有效的措施，心血管病发病率将进一步增长。

据卫生部心血管病防治研究中心介绍，《中国心血管病报告 2005》是我国循证医学研究成果的集中展示。入选的资料证据级别均达到 I 级和 II 级水平，即大样本前瞻性或横断面人群流行病学调查、大样本随机对照临床研究、大样本疾病注册登记、大样本社区防治典型案例等。全国 50 余位编写本报告的权威专家指出，从国外经验来看，我国目前还未到心血管病发病的高峰期，如果能够在疾病“窗口期”控制其增长，所产生的价值和意义将不可估量。

我国高血压患病率迅猛增长，农村人口占多数

高血压是最常见的心血管疾病，其并发症是造成人类死亡的主要原因之一。我国正处于社会经济高速发展时期，随着社会的转型，人口老龄化的加剧，人们生活水平及行为方式发生了巨大的改变，高血压的患病率亦呈现迅猛的上升趋势。

20世纪50年代以来，我国进行了4次高血压抽样调查，具体情况如下表：

年份	调查对象	患病率
1959年	15岁以上	5.11%
1979年	15岁以上	7.73%
1991年	15岁以上	11.8%
2002年	18岁以上	18.8%

由上表可以看出，患病率呈明显上升趋势。40年间中国高血压人口数量从20世纪50年代的3000万增加到2002年的1亿6000万。高血压已经成为中国一个亟待解决的重大公共卫生问题，改善高血压预防和治疗现状已迫在眉睫。在庞大的高血压人口中，农村人占有相当比例。

调查表如下：

年份	调查对象	城市患病率	农村患病率
1991年	15岁以上	16.3%	11.1%
2002年	18岁以上	19.3%	18.6%

10年来城乡高血压患病率均有明显升高，但农村增长快于城市，高血压患病率已接近城市水平，差别不大。2005年中国卫生统计年鉴数据显示，中国农村人口占总人口的58.2%，按此数字计算，农村高血压人口数已明显多于城市。

在2002年中国居民营养与健康状况调查结果中，按照经济发展水平，将城市分为大城市和中小城市，将农村分为一至四类农村，进一步分析发现大城市和中小城市高血压患病率分别为20.4%和18.8%，而一至四类农村分别达到21.0%、19.0%、20.2%和12.6%。城乡差别不明

显，一至三类农村高血压患病率大有后来居上之势。

近年国内开展的其他几项相对较大的农村高血压调查结果提示，农村高血压患病率已呈现出高发态势。情况如下表所示：

地点	年份	调查总人数	调查对象	患病率
北京农村地区	1997年	8228人	35岁以上	32.9%
北京农村地区	2001年	20364人	35岁以上	33.4%
无锡农村地区	2003年	5236人	35岁以上	36.4%
辽宁农村地区	2004-2006年	46000人	35岁以上	37.8%

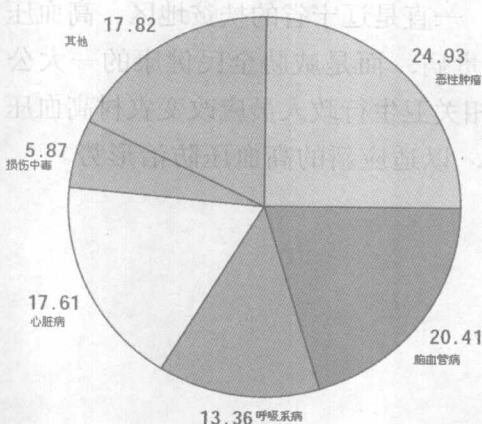
这些数据均提示，我国目前广大农村地区高血压患病率迅速增高，这些表现不仅见于经济发达的农村地区，在刚刚达到温饱水平的农村地区也已开始突现，如调查中的辽宁阜新农村地区，一直是辽宁省的扶贫地区。高血压在我国已不仅仅是富贵病，而是威胁全民健康的一大公害。因此医务人员和相关卫生行政人员应改变农村高血压患病率低的传统认识，以适应新的高血压防治形势。

第二节

风云人物的悲剧

上个世纪四五十年代，人类对心脑血管疾病是束手无策的，很多风云人物都死于心脑血管疾病。

二次世界大战期间，雅尔塔会议三巨头罗斯福、丘吉尔、斯大林，日后皆因脑中风去世。



2001年部分市前5位主要疾病死亡原因构成(%)

这些成功的政治家都被心脑血管疾病打败了，除此之外，还有一些令人瞩目的例子。

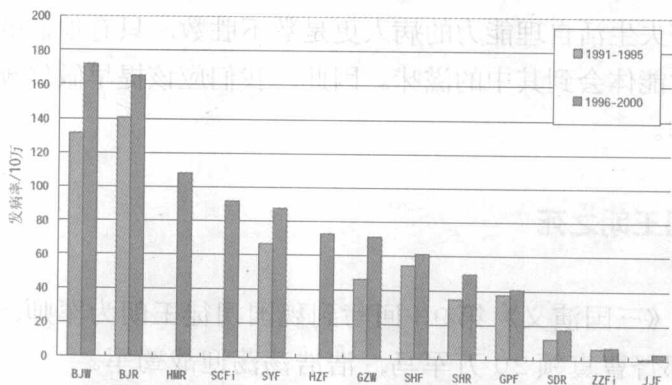
美国总统里根死于老年性痴呆症。

前苏联领导人列宁死于

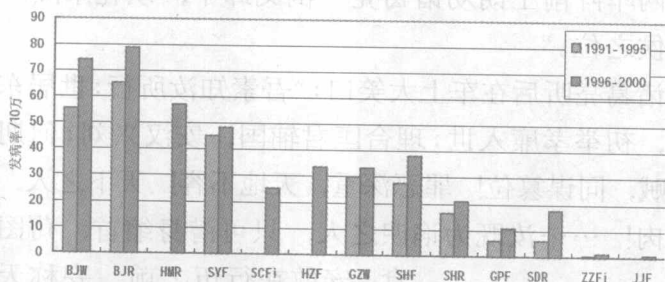
脑溢血。

世界卫生组织总干事李钟郁死于脑溢血。

以色列总理沙龙因脑中风现已成为植物人。



男性冠心病年标化发病率 (1 / 10 万)



女性冠心病年标化发病率 (1 / 10 万)

地区代码:

BJW: 北京首钢家属区

BJR: 北京城区居民

HMR: 黑龙江牡丹江居民

SCFI: 山东长岛渔民

SYF: 山系孟县农民

HZF: 河北正定农民

GZW: 广州工人居民

SHF: 陕西汉中农民

SHR: 上海城区居民

GPF: 广州番禺农民

SDR: 四川德阳居民

ZZFI: 浙江舟山渔民

JJF: 江苏金坛农民

是什么击倒这些受世人瞩目的名人? 据统计, 罪魁祸首就是“脑动力不足”引起的“脑血管疾病”。现在, 这些名人的悲哀正在普通人中上演。据统计, 我国每年有 150 万人新发脑血管病, 死亡近 100 万, 由于中风、脑萎缩、脑痴呆引起的偏瘫、植物人、失语、大小便障碍等完

全丧失生活自理能力的病人更是数不胜数，只有他们的家人才能体会到其中的滋味。因此，我们应该提早做好预防工作。

三国王朗之死

《三国演义》第93回写到魏国司徒王朗为军师，随大都督曹真领20万军马，浩浩荡荡迎战蜀军。

两军阵前王朗劝诸葛亮“倒戈卸甲，以礼来降，不失封侯之位。”

诸葛亮听后再车上大笑曰：“吾素知汝所行：世居东海之滨，初举孝廉入世；理合匡君辅国，安汉兴刘；何期反助逆贼，同谋篡位！罪恶深重，天地不容！天下之人，愿食汝肉！……汝既为谄谀之人，只可潜身缩首，苟图衣食；安敢在行伍之前，妄称天数耶！皓首匹夫，苍髯老贼！汝即日将归于九泉之下，何面目见二十四帝乎！老贼速退！可教反臣与吾共决胜负！”

王朗听罢，气满胸膛，大叫一声，撞死于马下。

历史上的王朗文雅渊博，富有才能，而且不是被诸葛亮骂死的。现在既然是说《三国演义》，那么就按小说的说法说开去。



图左为三国王朗

根据王朗的情况，可以推测为以下两种可能：

1. 急性心肌梗死或严重心律失常所致的心源性休克；
2. 脑出血。

以上可以概括为急性心脑血管疾病。在严重动脉粥样硬化的基础上，若有强烈的精神刺激，则体内会发生一系列变化。首先是肾上腺素、去甲肾上腺素、多巴胺等儿茶酚胺类物质分泌增加，交感神经兴奋亢进。继而使冠状动脉急剧收缩，心跳加速，心肌供血严重不足。同时又使血小板聚集功能亢进，形成血栓，堵塞冠状动脉。这样就会发生急性心肌梗死和心室颤动，造成心源性休克而猝死。

急性心肌梗死是中老年人的常见疾病，目前，全世界至少有三四千万人患冠心病，每年死于冠心病者达数百万之众，其中相当一部分是心肌梗死，其他还有心律失常、心力衰竭等。

最严重的是心脏性猝死，90%发生在1小时之内。北京友谊医院的资料显示，冠心病猝死70%是突发心室颤动所致。在心室颤动时，心搏出量实际等于零，因此测不到血压，摸不到脉搏，听不到心音，患者可在数秒内失去知觉，随之出现呼吸骤停。抢救的办法是立即进行心脏复苏术，包括心前区叩击、口对口人工呼吸、胸外心脏按压，直流电除颤以及心脏复苏药物等。在此时，时间就是生命，必须争分夺秒去抢救。

王朗猝死的第二个原因可能是脑出血。脑出血又叫脑溢血，是高血压的严重并发症。高血压是一种慢性病，