



权威专家解读
科学就医系列

国家卫生计生委“健康中国行——全民健康素养促进活动”推荐用书
中国健康教育中心联合权威专家倾情奉献

心脑血管疾病患者 就医指导

主编 周玉杰 张维君

 **人民卫生出版社**
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



权威专家解读
科学就医系列

国家卫生计生委“健康中国行——全民健康素养促进活动”推荐用书
中国健康教育中心联合权威专家倾情奉献

心脑血管疾病患者 就医指导

主编 周玉杰 张维君



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管疾病患者就医指导/周玉杰,张维君主编. —北京:人民卫生出版社,2016

(权威专家解读科学就医系列)

ISBN 978-7-117-23715-4

I. ①心… II. ①周…②张… III. ①心脏血管疾病-诊疗-基本知识②脑血管疾病-诊疗-基本知识 IV. ①R54②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 277116 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!

权威专家解读科学就医系列
心脑血管疾病患者就医指导

主 编:周玉杰 张维君

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:北京铭成印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:12

字 数:167 千字

版 次:2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-23715-4/R·23716

定 价:32.00 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)





心脑血管疾病患者就医指导

编委会

主 编 周玉杰 张维君

编 委 (以姓氏笔画为序)

王建龙 方 哲 毕 齐 许晓晗 刘 巍

刘文娴 吴 昊 杨丽霞 陈梦娜 胡 宾

郭 雯 贾德安 康云鹏 梁 静 韩红亚



权威专家解读科学就医系列

编 辑 委 员 会

主 任 崔 丽

副 主 任 毛群安 郝 阳 李长宁

委 员 姚宏文 郭燕红 陶茂萱

办公室主任 石 琦 宋 军

成 员 赵 雯 肖 臻 张 旭 沈承玲

姜玉冰 夏 晶 陈国永 徽晓菲

专家组

专家组组长

曾益新 中国科学院院士，北京协和医学院校长

专家组成员（以姓氏笔画为序）

马 毅 北京老年医院体检中心主任、主任医师

申昆玲 中华医学会儿科分会主任委员，北京儿童医院主任医师

田向阳 中国健康教育中心指导培训部主任

李峻岭 中国医学科学院肿瘤医院主任医师

宋 军 中国健康教育中心办公室主任

张 旭 人民卫生出版社有限公司人卫健康传播中心副主任

肖 璎 中国健康教育中心健康传播部副主任

成丽丽 人民卫生出版社有限公司人卫健康传播中心副主任

张维君 首都医科大学附属北京安贞医院主任医师

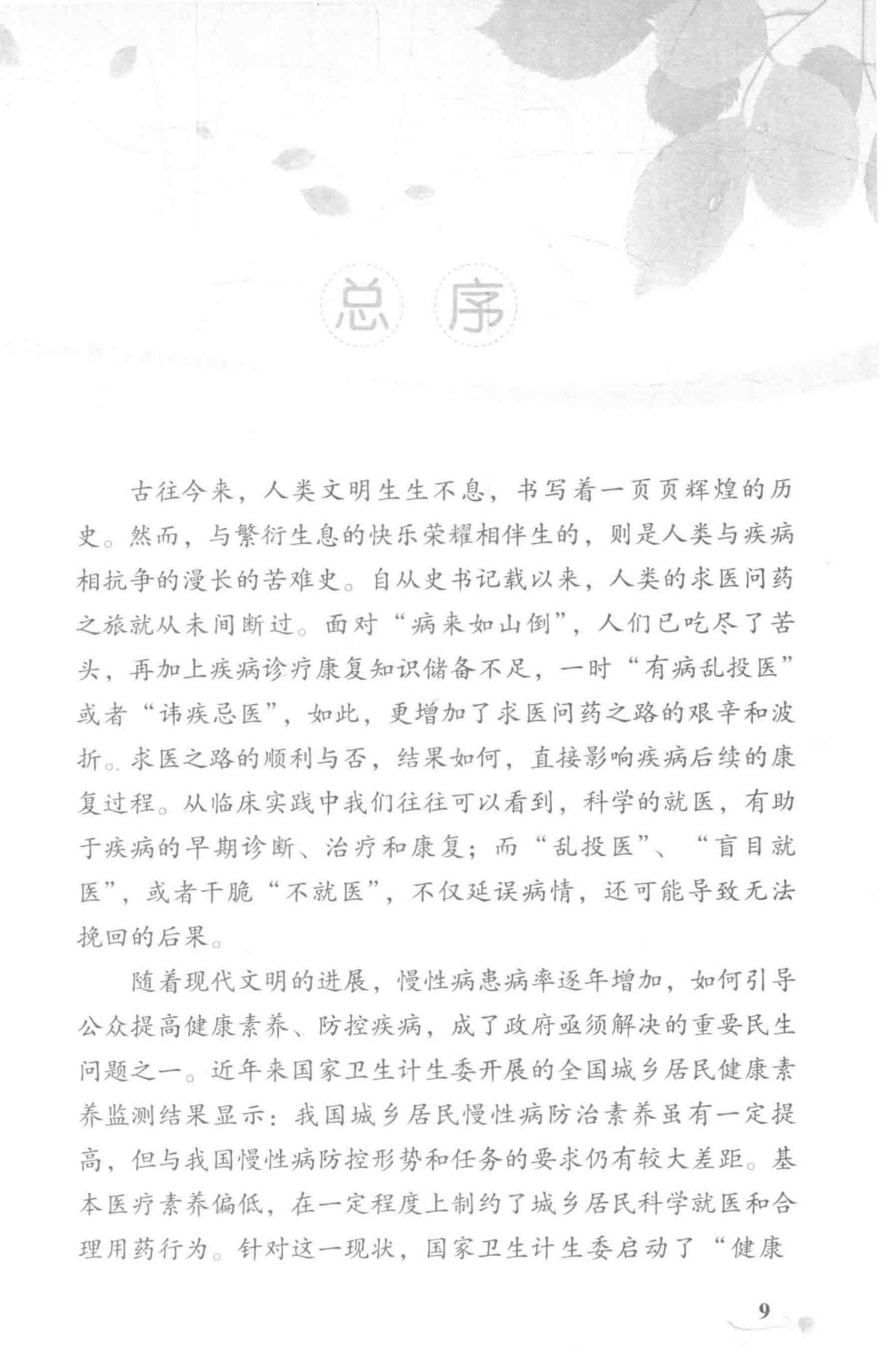
陈 峥 北京老年医院院长，全国老年医院联盟理事长

周玉杰 首都医科大学附属北京安贞医院副院长

赵 雯 中国健康教育中心健康传播部主任

郭 清 杭州师范大学副校长

赫 捷 中国科学院院士，中国医学科学院肿瘤医院院长



总 序

古往今来，人类文明生生不息，书写着一页页辉煌的历史。然而，与繁衍生息的快乐荣耀相伴生的，则是人类与疾病相抗争的漫长的苦难史。自从史书记载以来，人类的求医问药之旅就从未间断过。面对“病来如山倒”，人们已吃尽了苦头，再加上疾病诊疗康复知识储备不足，一时“有病乱投医”或者“讳疾忌医”，如此，更增加了求医问药之路的艰辛和波折。求医之路的顺利与否，结果如何，直接影响疾病后续的康复过程。从临床实践中我们往往可以看到，科学的就医，有助于疾病的早期诊断、治疗和康复；而“乱投医”、“盲目就医”，或者干脆“不就医”，不仅延误病情，还可能导致无法挽回的后果。

随着现代文明的进展，慢性病患者率逐年增加，如何引导公众提高健康素养、防控疾病，成了政府亟须解决的重要民生问题之一。近年来国家卫生计生委开展的全国城乡居民健康素养监测结果显示：我国城乡居民慢性病防治素养虽有一定提高，但与我国慢性病防控形势和任务的要求仍有较大差距。基本医疗素养偏低，在一定程度上制约了城乡居民科学就医和合理用药行为。针对这一现状，国家卫生计生委启动了“健康



中国行——全民健康素养促进活动”。继 2013 年“合理用药”主题宣传后，确立了 2014 年“科学就医”主题。《权威专家解读科学就医系列》就是健康中国行活动的重要产出之一。该丛书共 6 个分册，分别从“走近医学”、“医疗保险政策解读”、“儿童就医”、“老年人就医”、“肿瘤患者就医”、“心脑血管疾病患者就医”方面的科学就医问题进行了详细的阐述。向公众讲解了科学就医的重要性，论述了科学就医的方法，解答了百姓关心的一些问题。该丛书将促进健康知识的宣传与普及，增强百姓科学就医的意识和相关知识储备，从而减少就医行为中的盲从和失误，维护人民健康权益。

由于时间仓促，书中难免有不足或疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编委会

2014 年 12 月



前言

健康是人类全面发展的基础，关系到千家万户的幸福，没有全民健康，就没有全民小康。“十年辛苦奔小康，一场大病全花光”，“爱妻爱子爱家庭，不爱健康等于零”，“有才有位有成功，没有健康一场空”。健康是人生的最大财富，是人生的最大幸福。但近年我国公众的健康状况都不容乐观。

目前，我国心脑血管疾病患者超过2.7亿人，发病率居各种疾病的前位。心脑血管疾病具有“四高一多”即“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高，并发症多”的特点，每年死于心脑血管疾病的人数已达350万，相当于一个中等城市的总人口。我国心脑血管疾病的危险因素呈明显增长态势，人群高血压、血脂代谢异常、肥胖、糖尿病患病率均增加；每年新发心肌梗死50万人，现有心肌梗死存活者200万人；当代人陷入了慢性病的泥潭——心脑血管疾病日益侵蚀着人们的幸福，向人们的健康发出挑战！

1992年，前世界卫生组织总干事中岛宏博士报告：“健康的生活方式可减少一半的慢性生活方式疾病死亡，使健康寿命延长10年，而且生活质量大大提高。”他还进一步指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知；不是死于疾病，而是死于



愚昧。”因而再三忠告：“不要死于无知，不要死于愚昧。”他的忠告真是字字珠玑，掷地有声，发人深省。

许多研究表明：慢性生活方式疾病是完全可以有效预防的。健康有一半是心理健康，疾病有一半是心理疾病，患者有一半是可以不得病，得病的一半可以不用药。

本书融合了心内科、神经内科等多学科专家的智慧，深入浅出地介绍了常见的心脑血管疾病，集科学性与趣味性于一体，力求科学、规范、通俗易懂。在日常生活中，只要改变不良行为，选择健康的生活方式，如戒烟、限酒、合理膳食、进行适当的体力活动，保持心理健康，就能防止或减少多种慢性病的发生。定期进行健康检查能及早发现慢性病，及时治疗能促进康复，减少并发症和伤残的发生，提高患者的生活质量。

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。希望本书能为广大公众在日常生活中的自我健康管理提供科学的指导，成为广大公众健康生活、快乐生活的好帮手，本书深入浅出，语言生动，如春风化雨，给人一种“映日荷花别样红”的清新的感觉，能够唤起人们的共鸣，对普及健康科技知识、促进公众践行科学生活方式、



提高全民健康水平和科学素质具有重要的现实意义。

希望全社会共同行动，在追求健康的生活方式中，实现人与自然的和谐相处，希望人人拥有健康的新常态：“二十养成好习惯，四十指标都正常，六十以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子，自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会，不用去排队，何乐而不为？”

首都医科大学附属北京安贞医院

洪昭光

2016 年 6 月

目 录

第一部分

心脑血管疾病科学就医 要点

第一节 心脑血管疾病早期征兆	2
1. 心血管疾病常见早期症状	3
2. 脑血管疾病常见早期症状	3
第二节 心脑血管疾病发病特点	4
第三节 心脑血管疾病就诊途径	7

第二部分

心脑血管疾病危险因素 就医指导

第一节 高血压就医指导	10
1. 什么是高血压	10
2. 高血压有哪些危险因素	11

3. 需要进一步做什么检查	13
4. 得了高血压没有感觉还需要吃药吗	13
5. 日常生活中需要注意什么	15

第二节 血脂代谢异常就医指导

1. 生活方式很健康的人为什么也会出现血脂代谢异常	16
2. 什么样的人应当监测血脂	18
3. 血脂代谢异常的人饮食上应当注意什么	18
4. 血脂代谢异常对身体会造成什么危害	18
5. 高脂血症的人应当把血脂控制在什么水平	19
6. 如何选择降脂药	21
7. 服用降脂药的过程中应当注意什么问题	23

第三节 高血糖就医指导

1. 糖尿病怎么会找上我呢	25
2. 血糖高到多少才算是糖尿病	26
3. 血糖和尿糖高就一定是糖尿病吗	27
4. 什么人应当筛查糖尿病	28
5. 糖尿病不仅仅是降糖	29
6. 糖尿病患者都要用胰岛素吗	30
7. 作为糖尿病患者，我自己能做些什么	30
8. 低血糖很严重吗	31
9. 得了糖尿病能吃甜食吗	32
10. 得了糖尿病还能吸烟喝酒或者运动吗	34
11. 糖尿病能预防吗	34

第四节 戒烟指导	35
1. 吸烟是怎样损伤心脏和血管的	36
2. 吸烟的危害很大吗	36
3. 听说戒烟很难, 如何才能顺利戒烟呢	37
第五节 肥胖指导	38
1. 肥胖会影响心脏吗	39
2. 肥胖还会对身体造成什么影响	39
3. 怎样合理地控制体重	40
第六节 脑卒中筛查就医指导	41
1. 脑卒中应该看哪个科	41
2. 需不需要参加筛查	41
3. 应检查哪些基本项目	42
4. 脑卒中筛查, 为什么要检查心脏	43
5. 脑卒中筛查为什么要检查颈动脉	43
6. 如何治疗脑卒中	43
7. 健康宣教, 综合预防	44
8. 脑卒中高危人群患者的错误认识有哪些	45

第三部分

心脑血管疾病急症就医指导

第一节 心肌梗死就医指导	48
1. 心肌梗死的危险因素	48

2. 心肌梗死的治疗	49
3. 什么是冠状动脉介入治疗	51

第二节 急性肺栓塞就医指导

1. 得急性肺栓塞的人多吗	52
2. 有哪些临床表现提示急性肺栓塞	52
3. 怎样确诊急性肺栓塞	53
4. 如何判断急性肺栓塞患者病情的严重程度	53
5. 急性肺栓塞最重要的治疗是什么	54
6. 溶栓治疗有什么副作用吗	55
7. 急性肺栓塞为什么还需要抗凝治疗	55
8. 急性肺栓塞患者需要长期吃药吗	56

第三节 病毒性心肌炎就医指导

1. 小孩子为什么会得心肌炎呢	56
2. 病毒是如何损伤心脏的	57
3. 哪些表现提示可能得了病毒性心肌炎	57
4. 如何确定病毒性心肌炎的诊断	58
5. 得了病毒性心肌炎该如何治疗	58
6. 病毒性心肌炎会留下后遗症吗	59

第四节 感染性心内膜炎就医指导

1. 感染性心内膜炎应该去哪个科室治疗	59
2. 什么是感染性心内膜炎	60
3. 感染性心内膜炎的诊断标准	61

4. 感染性心内膜炎的治疗时机	62
5. 感染性心内膜炎的病因	62
6. 感染性心内膜炎的外科治疗	63

第五节 急性左心衰竭就医指导

1. 该不该马上去医院	64
2. 哪些表现提示急性左心衰竭	64
3. 急性左心衰竭为什么会找上我呢	65
4. 如果在家中家人发生了急性左心衰竭该怎么办	65
5. 急性左心衰竭会危及生命吗	66
6. 还需要做什么检查	66
7. 发生过急性左心衰竭的患者日常生活中需要注意 什么	68

第六节 主动脉夹层就医指导

1. 主动脉夹层是什么病	69
2. 得了主动脉夹层的血管情况都一样吗	69
3. 这病怎么会找上我的呢	70
4. 哪些表现提示主动脉夹层呢	70
5. 得了主动脉夹层有办法治吗	71

第七节 阵发性房颤就医指导

1. 阵发性心房颤动是一种什么病	72
2. 阵发性房颤为什么会找上我	73
3. 阵发性房颤的时候会有什么表现呢	73



4. 得了阵发性房颤该怎么治疗	74
5. 怎样控制心跳/心室率	74
6. 得了阵发性房颤还有希望转复到正常的窦性心律吗	75
7. 有什么办法可以转复窦律	75
8. 转复之后怎么预防复发呢	76

第八节 高血压急症就医指导

76

1. 如何区分高血压急症和高血压亚急症	76
2. 发生了高血压急症该怎么办	77
3. 什么是高血压脑病	77
4. 是不是把血压迅速地降下来就好了	78

第九节 急性脑梗死就医指导

78

1. 突发的神经症状看哪个科	78
2. 急性脑梗都会有什么症状	79
3. 一般需要做什么检查	80
4. 为什么要做头颅核磁共振	81
5. 脑卒中患者常规化验有哪些	82
6. 脑卒中患者常做的检查有哪些	83
7. 脑卒中怎么治	84

第十节 急性脑出血就医指导

85

1. 什么是脑出血	85
2. 脑出血的诊断	87
3. 脑出血的治疗	88