

一本书搞懂各种心脑血管病

冠心病、脑卒中（中风）、高血压病、
高脂血症、肥胖症、糖尿病

郭维琴◎著



• 肿瘤 22.02%
• 其他 12.97%
• 心脑血管病 44.6%
• 呼吸疾病 12.07%
• 损伤/中毒 8.34%

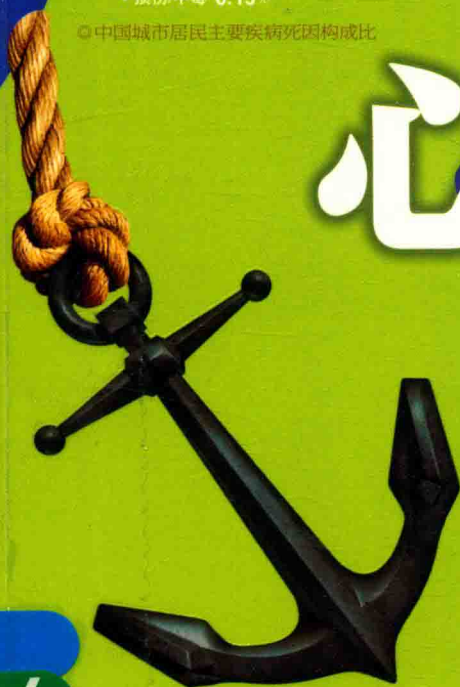
◎中国农村居民主要疾病死因构成比

• 肿瘤 26.17%
• 其他 13.16%
• 心脑血管病 42.51%
• 呼吸疾病 12.03%
• 损伤/中毒 6.13%

◎中国城市居民主要疾病死因构成比

心脑血管 健康书

北京电视台《养生堂》
栏目特邀专家

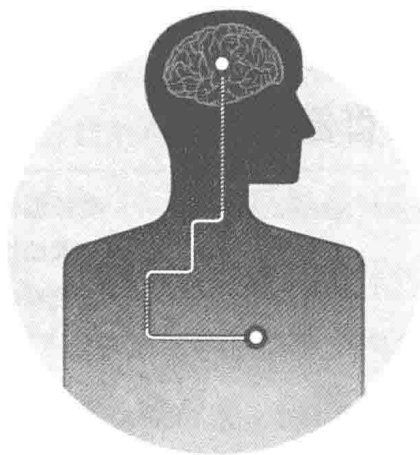


北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

郭维琴

心脑血管 健康书

郭维琴◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

郭维琴心脑血管健康书 / 郭维琴著. —北京: 北京联合出版公司, 2017.3

ISBN 978-7-5502-9792-0

I. ①郭… II. ①郭… III. ①心脏血管疾病-防治 ②脑血管疾病-防治 IV. ①R54 ②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 023997 号

郭维琴心脑血管健康书

选题策划:  (www.rzbook.com)

特约编辑: 王业云

封面设计: 罗 雷

责任编辑: 管 文

美术编辑: 吴金周

版式设计: 吴金周

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

720毫米×1000毫米 1/16 17印张

2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9792-0

定价: 45.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

序言

心脑血管疾病常发生于中老年人，而且目前发病率逐渐呈年轻化趋势，成为严重威胁患者生命的危险疾病。

据媒体报道，心脑血管疾病是导致中国人死亡的第一大疾病，每年死亡人口中每10人中有4人死于心脑血管疾病。下面这些统计数据更令人触目惊心：我国每年有近500万人死于心脑血管疾病，占死亡人口总数的44.6%，而幸存下来的患者中，75%不同程度地丧失了劳动能力，40%造成重度残疾。

而反观我们自身，是否存在一些可以引发心脑血管疾病的危险因素呢？实际上，心脑血管疾病有五大危险发病因素：高血压、超重/肥胖、血脂异常、糖尿病、吸烟。在中国，每10名成年人中就有2~3人患高血压。其他危险因素的情况又如何呢？在中国，成年人超重人数达2.4亿，肥胖者有7000万，糖尿病患者约1.3亿，15岁以上烟民有3.5亿，被动吸烟者5.4亿！吸烟造成的经济损失近3000亿，占GDP的1.5%。

可见，心脑血管疾病已经严重地威胁到我们的健康和幸福。如果我们再不重视心脑血管疾病的危险，再不行动起来

学习应用预防和治疗它的医学知识，我们的健康状况将越来越危险。

心脑血管疾病这么危险，可能造成不可逆的严重后遗症，还容易引起猝死。那为什么它容易被我们忽视呢？原因在于，在发病的早期阶段，人们不易感知到它的存在，它悄悄潜入我们的血管，慢慢积聚，向我们的心脏和大脑逼近，一旦我们感知到它，病情就已经比较严重了。如果能够早发现、早治疗，心脑血管疾病还是可以被遏制住的，可如果到了病情严重的中后期，再想有效控制它就很困难了。

还有一点值得注意，过去我们总是说，心脑血管疾病是中老年疾病，言下之意，它对年轻人没有威胁。可实际上，现在越来越多的年轻人有一个或多个诱发心脑血管疾病的危险因素，也有人年纪轻轻就患上了心脑血管疾病，甚至有二三十岁的年轻人因心脑血管疾病而猝死！

这种状况，一方面是由当下的城市化发展和快节奏、高竞争的生活方式造成的，更重要的是人们对心脑血管疾病认知不足、预防不力造成的，特别是年轻人，以为心脑血管疾病跟自己无关，不愿意学习相关的医学知识。

心脑血管疾病不易治疗，却可以有效预防。因为心脑血管疾病最根本的病因在不正确的生活方式，因而它又被称为生活方式病。只要我们平日里注意合理膳食，养成健康的饮食习惯，坚持科学的生活方式，坚持适当的运动方式，保持适中的

运动量，并注意定期体检，就能够不让心脑血管疾病沾身。问题是，如果我们不了解心脑血管疾病知识，又怎么知道什么样的生活方式容易使人患上心脑血管疾病，什么样的生活方式是健康的，平日里如何做才能有效预防心脑血管疾病？

你对心脑血管疾病多一分认识，你患上心脑血管疾病的可能性就会减少一分；即便你已经患了心脑血管疾病，对它多一分认知，也能多一分战胜它的信心。

作为一名与心脑血管疾病战斗了一辈子的医生，我深知它的凶险，也清楚地知道，要战胜心脑血管疾病，除了加强患者对疾病的认识和积极践行科学、健康的生活方式之外，没有第二条路。因而我要发自肺腑地向大家呼吁：没有健康，一切幸福都无可依凭，一切拼搏都会失去意义。为了你的美好人生和幸福未来，为了你和你家人的健康，请从忙碌中停下来，用心学一点对你和你家人的长久健康切实有用的知识吧。

郭维琴
2017年1月

第一章 认识心脑血管疾病，早防早治保健康 / 001

- 1 什么是心脑血管疾病 / 002
- 2 养心护脑，重点都在血管上 / 005
- 3 一手预防，一手治疗，心脑血管疾病不再来 / 010
- 4 哪些习惯不利于血管健康 / 017

第二章 你是心脑血管疾病的潜在患者吗 / 021

- 1 心脑血管疾病的两大类型：冠心病和脑卒中 / 022
- 2 谨防血管老化，从预防动脉粥样硬化开始 / 028
- 3 心脑血管疾病的十大预兆，你清楚吗 / 032
- 4 哪些人更容易患心脑血管疾病 / 037

第三章 70%的高血压患者易得心脑血管疾病， 怎么办 / 043

- 1 血压多少算是高血压（含高血压分级标准） / 044
- 2 如何正确测量血压 / 049
- 3 高血压跟心脑血管疾病有什么关系（含高血压患者
心血管病危险分级标准） / 053
- 4 如何预防高血压 / 057
- 5 高血压的治疗和用药 / 064
- 6 高血压家庭康复中要注意的问题 / 071

第四章 肥胖容易造成心力衰竭，真的吗 / 077

- 1 你的体重算是肥胖吗（含标准体重的计算公式、肥胖
分级标准） / 078
- 2 腰围超标怎么办（含标准腰围计算公式） / 082
- 3 肥胖与心脑血管疾病有什么关系 / 086
- 4 肥胖是如何发生的 / 092
- 5 怎样科学控制体重 / 097
- 6 减肥药物与减肥手术 / 102

第五章 血脂异常影响心脑血管供血，不得不防 / 107

- 1 什么是高脂血症 / 108
- 2 认清“血脂四项” / 112
- 3 血脂异常的诊断标准是什么 / 116
- 4 血脂异常与心脑血管疾病有什么关系 / 120
- 5 高脂血症可以预防吗 / 123
- 6 饮食干预、药物调养，轻松诊治高脂血症 / 128
- 7 高脂血症家庭康复中要注意的问题 / 134

第六章 糖尿病容易引起脑血栓，要小心啊 / 139

- 1 为什么会得糖尿病 / 140
- 2 糖尿病与心脑血管疾病有什么关系 / 144
- 3 糖尿病的检查、治疗和用药 / 148
- 4 糖尿病家庭康复中要注意的问题 / 155

第七章 越早戒烟，离心脑血管疾病越远 / 159

- 1 吸烟对血管的五大危害，你了解吗 / 160
- 2 为什么吸烟极易引发冠心病 / 163
- 3 吸烟使脑梗死风险翻倍 / 168

4 吸烟危及心脑血管、骨骼、生育等各方面健康 / 171

5 七大方法科学戒烟，让你不再做“烟鬼” / 174

第八章 得了冠心病怎么办 / 177

1 冠心病的七大预警信号 / 178

2 冠心病猝死的急救方法——心肺复苏法 / 182

3 五项检查帮你确诊冠心病 / 187

4 药物治疗加手术，让你重获“心”生 / 190

5 合理用药治愈不同“心”病 / 194

6 冠心病家庭康复中要注意的问题 / 198

第九章 发生脑卒中怎么办 / 203

1 出现这七大症状，要高度警惕脑卒中 / 204

2 突发脑卒中，该如何急救 / 209

3 八项检查让你彻底筛除脑卒中 / 214

4 不同时期脑卒中要这样治 / 218

5 脑卒中发作快、危害大，合理用药是关键 / 223

6 脑卒中家庭康复中要注意的问题 / 226

第十章 启动心脑血管疾病一级防御，养心护脑， 摆脱困扰 / 229

- 1 心脑血管疾病患者该怎么吃 / 230
- 2 运动处方，让心脑血管疾病不得沾身 / 234
- 3 修身养性亦可调心护脑、预防心脑血管疾病 / 237
- 4 烟酒最损心脑，戒烟限酒义不容辞 / 241
- 5 平衡膳食、科学保健、定期检查 / 244
- 6 心脑血管疾病的中医药治疗 / 248

第一章

认识心脑血管疾病，早防早治保健康

心脏和大脑是我们身体最重要的两个器官，就像我们生命之城的两大堡垒。堡垒固若金汤，身体才能健康，生命才能安全。这两座堡垒，都需要良好的血液供应来维持正常工作，一旦供血不足，便会发生心脑血管疾病，生命就会受到威胁。所以养护心脑血管，保证良好的血液循环，是保证生命安全的基础。

1

什么是心脑血管疾病

在讲心脑血管疾病之前，我们不妨先看几个例子，来了解一下心脑血管疾病的危害性。

两大笑星突然陨落

大家都知道，马季是我国著名的相声演员，曾创作过不少经典的相声。但许多人不知道的是，这位笑星多年受着心脏病的威胁。他在50多岁的时候，就患上了心脏病，突发大面积心肌梗死。之后的近20年，心脏病一直困扰着他。2006年12月20日，马季再次心脏病突发，这一回，他永远离开了人世，享年72岁。

马季去世半年后，另一位笑星也突然离世，他就是相声演员侯耀文。2007年6月23日，侯耀文因心脏病突发在家中逝世，享年59岁。侯耀文是著名相声大师侯宝林的儿子，同样也是一位相声表演艺术家，曾创作过《糖醋活鱼》《京九演义》等经典相声作品。但他的生命和艺术生涯，也因心脏病而画上了句号。

很多名人猝然离世

其实，除了这两位众所周知的笑星，十几年来，我国还有不少

名人都是猝然离世，让人始料未及。2001年，喜剧家梁左是因突发心肌梗死在北京逝世，终年44岁；2005年，著名小品演员高秀敏突发心脏病去世，终年46岁；2008年，著名特型演员古月因突发心肌梗死而离开人世，终年59岁。2012年更是一个引人注目的年份，国家队举重教练梁小冬、著名足球评论员陶伟、国家航母舰载机歼-15研制现场总指挥罗阳，在这一年相继猝死，年龄均在46~52岁。

这些人的突然辞世让我们感到痛心，更为我们敲响了警钟，夺去他们生命的都是心脑血管疾病。心脑血管疾病已经成为健康“第一杀手”，威胁着人们的健康和生命。

触目惊心的数字

那么，什么是心脑血管疾病呢？心脑血管疾病是指心血管疾病和脑血管疾病的总称，包括我们熟知的心脏病、心肌梗死、心力衰竭、脑栓塞、脑出血等致命、致残疾病。2013年7月，世界卫生组织公布了一组调查数据。数据显示，近几年全球每年死于心脑血管疾病的人数达1500万，而我国的情况尤为严重，占了其中的1/5。也就是说，我国每年因心脑血管疾病死亡的人数已达300万，几乎平均每10秒钟就有一名该病患者去世，其死亡数量占了全国总死亡人数的一半以上。

面对这些触目惊心的数字，我想我们都不能再忽视心脑血管疾病给我们带来的威胁和伤害。生命对每一个人都是最宝贵的，而每一个人的背后，都有一个家庭甚至一个家族。所以，防治心脑血管疾病，是每个家庭、每个成年人都应重视的事情。

要提高警惕了

一般来讲，45岁以上的中老年人易患心脑血管疾病。因为随着年龄的增长，血管老化，患上心脑血管疾病的可能性就增大。但近几年，由于年轻的上班族工作压力大，又有熬夜、吸烟、酗酒等不良生活习惯，他们发生猝死的概率也在增加。所以说，除了中老年人，年轻人也要注意自己的饮食、生活习惯，防治心脑血管疾病。人人做到早预防、早干预，才能抵抗这类疾病的侵袭。

因此我们说，我们既要对自己的生命负责，也要对我们的家庭负责。我们需要全家动员起来，学习心脑血管疾病知识，养成科学、健康的饮食和生活习惯，打一场抗击心脑血管疾病的持久战。

健康小知识 哪些人易患心脑血管疾病？

- ① 45岁以上的中老年人；
- ② 肥胖者；
- ③ 经常参加吃喝应酬、生活不规律者；
- ④ 烟酒无度、饮食不当者；
- ⑤ 精神高度紧张者；
- ⑥ 患有高血压者；
- ⑦ 有高脂血症或高脂血症家族史者。

符合以上两个或两个以上条件的，患心脑血管疾病的风险就会倍增。当你经常感觉头晕目眩、心慌气短、四肢麻木、记忆力衰退、听力下降……请小心，也许心脑血管疾病已经悄悄找上了你，所以要提早防御、治疗。

2

养心护脑，重点都在血管上

防治心脑血管疾病，首先我们要了解自己的心脏和大脑。心脏和大脑是我们人体最重要的两个器官，就好比是我们生命之城的两大堡垒。堡垒固若金汤，身体才能健康，生命才能安全。

生命的总发动机——心脏

首先我们来讲心脏这座堡垒。大家都知道，心脏位于胸腔中部偏左的位置，大约有拳头那么大。它的作用是提供压力，把新鲜的血液运行到身体各个部分。具体来说，心脏负责推动血液流动，使血液从心脏流向全身，向身体的其他器官和组织提供充足的血流量，为其供应氧和各种营养物质，并带走二氧化碳、无机盐等代谢物，维持全身细胞的正常代谢和功能。所以说，心脏是我们整个身体的给养中心，只有心脏把血液顺利地输送到身体的各个器官，生命才能得以维持。

从结构上说，心脏是一个中空的肌性器官，左心房、右心房、左心室和右心室是构成这座堡垒的四个大“房间”，也叫作腔室。四腔室都与不同的血管相连，左心室连接主动脉，左心房连接肺静

脉；右心房连接肺动脉，右心室连接上、下腔静脉。这些血管就好比是堡垒向外输送营养、带走垃圾的通道，是堡垒的生命之河，也是我们整个身体最重要的给养通道。

· 心脏的能力惊人

构成心脏的心肌可以有节律地收缩和舒张，从而形成心脏的搏动。当心肌收缩时，新鲜富氧的血液由左心室进入主动脉，流向全身；而心肌舒张时，带有代谢废物的血液则经上、下腔静脉进入右心室，回流心脏。在这个过程中，心房与心室都会收缩和舒张，共同完成一个血液循环。人的生命就是由无数个这样的血液循环得以延续的。

你可能不知道，心脏在你的一生中到底做了多大的贡献。自从在母体中孕育时，它就开始了一刻也不停歇地搏动，它的作用力是超乎想象的。以一个成年人为例，他的心脏在安静状态下每分钟跳动75次左右，每次泵血量大约70毫升，每分钟大约泵血5升。如果这个人的寿命是70岁，那么他的心脏一生泵血所做的功，相当于将3万千克的物体向上举到喜马拉雅山顶峰的位置。由此可见，我们的心脏是多么的“劳苦功高”。

心脏需要保护

作为一个为全身提供给养的器官，心脏同样需要通过血液循环来满足自身的需求。而满足它自身需求的就是环绕在它上方的一对如“皇冠”模样的动脉，即冠状动脉。冠状动脉是从主动脉分出的第一对分支，它们的开口就在主动脉的根部，主干镶嵌在心脏的表面。左冠状动脉给养左边半个心脏，右冠状动脉给养右边半个心