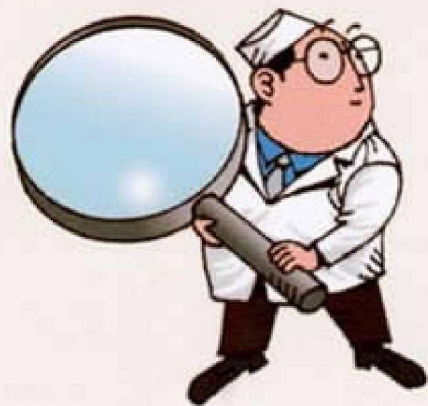


主编

罗心平 | 施海明



如何保养您的心脏

心脏病患者 家庭医疗指导

复旦大学附属华山医院心内科团队
倾心撰写



上海科学技术出版社

主编
罗心平 | 施海明

如何保养您的心脏



心脏病患者 家庭医疗指导

复旦大学附属华山医院心内科团队倾心撰写

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何保养您的心脏：心脏病患者家庭医疗指导 / 罗心平，施海明主编. —上海：上海科学技术出版社，2018.7

ISBN 978-7-5478-4053-5

I. ①如… II. ①罗… ②施… III. ①心脏病—护理学 IV. ①R473.54

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第122377号

如何保养您的心脏：心脏病患者家庭医疗指导
主编 罗心平 施海明

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235 www. sstp. cn)

印刷

开本 889×1194 1/16 印张 9.25

字数 200千字


2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-4053-5/R·1639

定价：38.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，请向工厂联系调换

内容提要



本书旨在为冠心病、高血压、心律失常、心力衰竭等心血管疾病患者，特别是从心内科病房出院的患者提供帮助，内容包括心脏病急症家庭识别、心脏相关的辅助检查、心脏保健，以及冠心病、心律失常、心力衰竭、高血脂、高血压等9种（类）心血管疾病的相关知识，共12章。每种疾病首先简单介绍了相关基本知识及概念，然后通过出院备忘录，提醒患者出院后日常生活注意事项、随访时间等，最后用问答方式列出了患者常见的困惑和问题并逐一解答。

本书是复旦大学附属华山医院心内科团队倾心为心血管疾病患者编写的一本简明扼要、通俗易懂的医学科普作品，可为出院患者的家庭自我管理、二级预防、恢复健康提供指导。作者均为长期在临床一线从事心血管疾病临床工作的专家，他们充分了解患者的需求，在为患者答疑解惑的同时，也传递了重要的健康理念。

编者名单

主 编

罗心平 施海明

编写人员

(按姓氏汉语拼音排序)

包丽雯 陈奇英 陈羽斐 高 稳 高秀芳 黄清昱 姜慧文
姜晓斐 金 波 李慧洋 李 剑 刘韦卓 罗心平 倪唤春
欧 洋 潘俊杰 戚玮琳 钱 梅 沈蕴之 沈 伟 沈 俊
施海明 孙晟甲 温志超 吴帮卫 谢 坤 熊楠青 严萍萍
杨 涛 张津津 周 鹏

学术秘书

包丽雯 谢 坤

主编简介

■ 罗心平

• 医学博士，复旦大学附属华山医院主任医师，教授，博士生导师；欧洲心脏病学会（ESC）会员；复旦大学上海医学院诊断系副主任。专长：心脏病介入治疗，特别是难治性心律失常的射频消融治疗（心动过速、心动过缓、晕厥、心慌、心悸等）、起搏器植入及冠心病支架手术。门诊时间：周二、周五上午，五楼心内科专家门诊；周四下午，七楼心内科特需门诊。



■ 施海明

• 医学博士，复旦大学附属华山医院心内科主任，大内科主任，教授，博士生导师。美国心脏病学院院士（FACC），欧洲心脏病学会委员（FESC）。临床专长：经皮冠状动脉介入治疗、起搏器的植入、心律失常射频消融术、二尖瓣球囊扩张术、先天性心脏病介入治疗等多种心脏介入手术。门诊时间：周四上午，七楼心内科特需门诊。



前言

随着现代社会生活节奏的变化和人民生活水平的提高，出现心血管问题的人越来越多，心脑血管疾病已成为我国致死致残的首要病因。临床一线工作的医务人员，在繁忙的门诊、导管室和病房工作中往往没时间静心倾听及解答患者的健康咨询；健康教育的缺失常导致出院病人不能坚持规范的药物治理，往往酿成严重后果；社会上各种不专业、伪科学的医学参考读物亦存在潜在危害；而病友常常感到迷茫，顾虑心脏病再次发作，不清楚出院后如何治疗、保养。因深刻体会到出院健康教育的重要性及紧迫性，华山医院心内科团队倾心为心血管病友编写了这本通俗易懂、简明扼要、权威规范的参考书。期望本书能成为心血管病患者健康生活的参考、调理身体的武器、二级预防的指导和延年益寿的良方。

本书所涉及药用的用法、剂量仅供读者参考，具体的用药方法及剂量应谨遵医嘱。

本书重要的健康理念有：

1. 生命不一定在于运动，不喜欢运动的人也可以长寿；但运动能改善生活质量，减少疾病。
2. 身体的器官是有寿命的，过度运动常造成机体组织病变；要想健康长寿，选择合适自己的适度运动是必要的。
3. 不要指望吃某种食物就可以长寿，这种方法几千年来已经

被证明行不通。健康之道不在于吃荤还是吃素，唯有平衡的、自然的、有节制的饮食习惯才是长寿之道。

4. 长寿不一定要在深山中享受良好的自然环境，多数情况下，定期体检、良好的医疗保障是长寿的有效途径。

5. 很多疾病是不能治愈的，所以要学会与疾病共存，容忍它、控制它。病是要养的，除了必要的药物及手术治疗外，生病后的恢复重在个人保养，生活习惯的改变起着关键作用。

6. 生了病不一定就短命，若好好治疗与保养，即便发生过多
次心肌梗死，也可能活到百岁高龄。

7. 不要认为吃药越多越好，有效的药物通常就几种，多种疾病共存时长期用药的原则是精选关键药、控制危险因素。

8. 久病成良医，了解自己所患疾病的基本知识，对控制它十分必要，这也是本书的目的。

本书是在国家老年疾病临床研究中心（华山）指导下完成的。

本书出版受上海市静安区汤慕伊先生“华山医院心血管基金”资助，特此致谢！

罗心平 施海明

2018年4月6日

目 录



第一章 心脏病急症家庭识别

001

1. 常见心脏病发作的表现有哪些? · 002
2. 发生胸痛、心痛时有哪些表现? 如何处理? · 002
3. 胸闷、气促时该怎么办? · 003
4. 晕厥、昏倒时该怎么办? · 003
5. 夜间咳嗽、不能平卧是什么原因? 该怎么办? · 004
6. 哪些疾病会导致头晕、眼前发黑? · 005
7. 发生心动过速、心悸、出冷汗时该如何处理? · 005
8. 头痛、头胀、心慌时该怎么办? · 006
9. 上腹部不适、呕吐、出汗时该怎么办? · 007
10. 下肢浮肿、腹胀不适怎么办? · 007

第二章 与心脏病相关的检查

009

1. 心血管疾病相关的抽血化验有哪些项目? · 009
2. 心血管疾病相关的特殊检查有哪些? · 016
3. 心血管疾病患者为什么要做胸部普通X线平片(胸片)检查? · 016
4. 什么是心电图? · 017
5. 心电图常报告哪些异常? · 017
6. 什么是24小时动态心电图? · 018
7. 什么是心脏超声? 为什么每个心血管疾病患者都要做超声心动图? · 018

8. 运动平板试验是怎么做的？有什么意义？ · 019
9. 什么是放射性核素心肌灌注显像？哪些患者适合做该检查？ · 020
10. 什么是冠状动脉CT血管造影（CTA）？ · 020
11. 什么是动态血压监测？ · 021

第三章 心脏保健

-----023-----

1. 长寿等于健康吗？ · 023
2. 影响心血管病人寿命的因素有哪些？ · 023
3. 哪些情绪会诱发心脏病？ · 024
4. 惊恐对人有什么影响？剧烈的精神打击能导致心脏病吗？ · 024
5. 心血管病人穿衣有什么讲究吗？ · 025
6. 饮食习惯与心血管疾病有关吗？ · 025
7. 素食与肉食，哪个对心脏更好？ · 026
8. 改善居住环境可以预防心血管疾病吗？ · 026
9. 不运动可以长寿吗？运动一定可以长寿吗？ · 027
10. 多长时间心脏检查一次好？ · 028
11. 心跳快好还是心跳慢好？ · 028
12. 年轻人平常心脏没有问题，就不会发生心衰、猝死吗？ · 028
13. 有什么保证心脏健康的药物吗？辅酶Q10有多大作用？ · 029
14. 可用丹参、三七粉等中药代替西药治疗冠心病吗？ · 029
15. 天天吃西洋参、人参能保护心脏吗？ · 029
16. 每天喝红酒能活血、保护心脏吗？ · 030
17. 每天少抽几支烟、只抽前半支、应用过滤器、马上把烟吐出来就没有问题吗？ · 030

第四章 冠心病

-----031-----

一、基础知识 · 032

1. 什么是冠心病？ · 032
2. 什么是动脉粥样硬化？ · 033
3. 冠心病有哪些症状表现？ · 033

4. 什么是心绞痛? · 034
5. 什么是急性心肌梗死? · 034
6. 冠心病主要有哪些治疗方法? · 035
7. 如何预防和管理冠心病? · 036
8. 冠状动脉造影和支架植入的治疗及发展历史 · 037
9. 冠心病患者如何进行康复治疗? · 038
10. 冠心病的合理饮食包括哪些具体内容? · 039
11. 哪些胸痛要引起重视? · 041

二、出院备忘录及运动、饮食康复指导 · 043

1. 出院备忘录 · 043
2. 冠心病患者的健康饮食模式推荐 · 045
3. 冠心病健康饮食“五宜”和“五忌” · 047
4. 如何选购心血管健康相关食品? · 048
5. 冠心病患者可以运动吗? · 048
6. 冠心病患者积极运动有哪些好处? · 049
7. 冠心病患者适合哪些运动? · 049
8. 如何制订冠心病患者的运动方案? · 050
9. 冠心病患者各阶段运动方案推荐 · 051
10. 如何控制冠心病患者的运动量? · 051
11. 冠心病患者运动有哪些注意事项? · 052

三、常见问题 · 053

1. 冠心病发作时一定会胸痛? 病情的轻重与症状的轻重一致吗? · 053
2. 肥胖与冠心病有什么关系? · 053
3. 心跳快就是冠心病的前兆吗? · 054
4. 早搏=冠心病? · 054
5. 冠心病是老年人才得的病吗? · 055
6. 我的好多亲戚都有心血管疾病, 我一定会得冠心病吗? · 055
7. 定期静脉输液可以预防心脑血管疾病吗? · 055
8. 没有高血压病和高脂血症, 就不会得冠心病吗? · 056
9. 心超和造影都是检查心脏的, 所以做了造影就可以不用做心超检查了? · 056

10. 女性不容易得冠心病吗? · 056
11. 有哪种食物能预防冠心病? · 057
12. 只要按时吃药控制血糖, 就能预防冠心病? · 057
13. 瘦的人不会得冠心病吗? · 058
14. 不吃肉就不会得冠心病吗? · 058
15. 冠心病患者为什么要吃阿司匹林? · 058
16. 除了冠心病患者, 还建议哪些人群长期服用阿司匹林? · 059
17. 阿司匹林应该什么时候吃? · 059
18. 阿司匹林有哪些副作用? · 060
19. 哪些人要注意阿司匹林的副作用? · 060
20. 支架植入术后为什么要终生服用阿司匹林? · 060
21. 只凭心电图能诊断冠心病吗? · 061
22. 冠状动脉CT血管造影(CTA)与冠状动脉造影有什么不同? · 061
23. 所有怀疑冠心病的病人都要做冠状动脉造影吗? · 061
24. 什么是冠状动脉造影? · 062
25. 造影手术的导管从何处进入体内? · 062
26. 造影用的造影剂中含有碘, 患有甲状腺疾病的患者能做冠状动脉造影吗? · 063
27. 患者如何配合手术安全进行? · 063
28. 所有做冠状动脉造影病人都要放支架吗? · 064
29. 支架在血管内如何固定? 不同的体位会导致支架移动位置吗? · 065
30. 支架为什么那么贵? · 065
31. 支架在血管内能管多长时间? 能保终生吗? · 065
32. 进口支架比国产支架好吗? · 066
33. 装了支架就不用吃药了吗? · 066
34. 支架植入后可以做磁共振检查吗? · 066
35. 支架装好后, 将来要取出来吗? · 067
36. 植入支架后, 血管是不是就不会再堵住了? · 067
37. 得了冠心病后, 还能有正常的夫妻生活吗? · 067
38. 装了支架的冠心病患者为什么要特别强调戒烟? · 068
39. 冠状动脉植入支架后, 如何运动? · 069
40. 哪些情况下胸部疼痛时不可以忍着, 不可以等待疼痛消失? · 069
41. 急性缺血性胸痛的症状如何识别? · 070

42. 发生急性心肌梗死时在家中该怎么办? · 070
43. 急性心肌梗死时, 我们是如何抢救血管的? · 070
44. 急性心肌梗死能药物保守治疗吗? · 071
45. 得了冠心病、心肌梗死后还能长寿吗? · 071
46. 心肌梗死后, 要好好补一补吗? · 072
47. 心肌梗死患者出院后, 不能再运动了? · 072
48. 何谓心肌桥, 心肌桥需要安装支架吗? · 072
49. 何为变异性心绞痛? 如何治疗? · 073
50. 何为微血管心绞痛? 有生命危险吗? · 073

第五章 高血压

-----075-----

一、基础知识 · 075

1. 什么是高血压? · 075
2. 如何确定是高血压? · 076
3. 为什么会出现高血压? · 077
4. 高血压有哪些危害? · 077
5. 哪些人容易出现高血压? · 078
6. 什么是高血压危象? 哪些高血压需要到医院急诊处理? · 078
7. 治疗高血压有哪些方法? · 080
8. 常用高血压非药物降压措施的内容及效果预测 · 081
9. 临床常用降压药物及其用法 · 082
10. 高血压患者什么时候开始药物治疗? · 086
11. 高血压患者为什么要进行危险分析? 如何分析? · 086
12. 高血压的控制目标是多少? · 087
13. 什么样情况才叫“顽固性高血压”? · 088
14. 顽固性高血压该怎么办? · 088

二、出院备忘录 · 089

三、常见问题 · 090

1. 电子血压计可信吗? · 090
2. 如何准确测量血压? · 090

3. 盐、烟、酒如何使血压高起来的? · 091
4. 一旦开始吃了降压药物, 是不是一辈子都不能停了? · 092
5. 降压药是不是越晚开始吃越好吗? · 093
6. 刚开始吃药, 是不是该吃“差”一点的药? · 093
7. 一开始就吃“高级”的药, 是不是以后病情加重后会没有药吃了? · 093
8. 长期吃降压药, 对身体的伤害有多大? · 094
9. 降压药是不是可以吃吃停停? · 094
10. 降压药什么时候吃都一样吗? · 094
11. 保健品也能降血压吗? · 095
12. 高血压是老年人才得的病吗? · 095
13. 为什么不能把控释片研碎后服用? · 095
14. 天天喝芹菜汁就可以降低血压不吃药吗? · 095
15. 高血压患者隔天吃一次药物可以吗? · 096
16. 青年人高血压是否可以不吃药, 等年龄大一些再吃可以吗? · 096
17. 哪些降血压的药物对性功能有影响? · 096
18. 什么是地中海饮食? 地中海饮食可以预防高血压吗? · 097
19. 盐、烟、酒如何使血压高起来的? · 097

第六章 心律失常

099

心脏早搏 · 099

一、基础知识 · 100

1. 什么是早搏? · 100
2. 所有早搏均要治疗吗? · 100
3. 室性早搏是不是比房性早搏严重? · 100
4. 早搏, 把脉就可以诊断吗? · 101

二、出院备忘录 · 102

三、常见问题 · 103

1. 室性早搏要紧吗? 什么程度的室性早搏要手术? · 103
2. 得了早搏需要终生服药吗? · 104
3. 早搏可以根治吗? · 104

4. 早搏的手术治疗是怎么回事? · 104
5. 早搏手术后要注意啥? · 105

心房颤动 · 106

一、基础知识 · 107

1. 什么是心房颤动? · 107
2. 为什么会发生心房颤动? · 108
3. 心房颤动可以预防吗? 和“三高”有关系吗? · 108
4. 心房颤动的主要危害是什么? · 109
5. 心房颤动如何治疗, 可以根治吗? · 110
6. 心房颤动需要做手术吗? · 111
7. 心房颤动患者如何预防卒中? · 112
8. 房颤射频消融手术前后如何进行抗凝治疗? · 112

二、出院备忘录 · 113

三、常见问题 · 114

1. 心房颤动对人体的危害有多大? · 114
2. 心房颤动很常见吗? · 115
3. 怎么知道有没有心房颤动? · 116
4. 心房颤动的导管消融手术是怎么做的? · 116
5. 心房颤动需要吃很贵的药吗? · 117
6. 患房颤后用阿司匹林预防卒中可以吗? · 117
7. 冠心病装了支架, 又有房颤发作, 怎么办? · 117

室上性心动过速与射频消融 · 118

一、基础知识 · 119

1. 何谓室上性心动过速? · 119
2. 室上速的原因是什么? 可以遗传给后代吗? · 119
3. 室上速危险吗? 一旦发生室上速, 如何自救? · 120
4. 室上速药物可以治愈吗? 有哪些治疗方法? · 120
5. 什么是室上速射频消融术? · 121

二、出院备忘录 · 121

三、常见问题 · 122

1. 射频消融术损害大吗？是全麻吗？有无痛苦？ · 122
2. 射频消融术术后多久能恢复？ · 123
3. 室上性心动过速经射频消融术治疗后还会复发吗？ · 123

传导阻滞 · 124

一、基础知识 · 124

1. 什么是传导阻滞？ · 124
2. 传导阻滞发生的原因有哪些？ · 125
3. 窦房传导阻滞不要紧吗？ · 126
4. 房室传导阻滞怎么分类的，治疗都一样吗？ · 127
5. 左束支阻滞还是右束支阻滞更危险？ · 128

二、常见问题 · 129

1. 传导阻滞有没有生命危险？ · 129
2. 传导阻滞是不是冠心病血管阻塞？ · 129
3. 传导阻滞有没有药物治疗，能够治愈吗？ · 129
4. 传导阻滞一定要装起搏器吗？ · 130

病态窦房结综合征 · 131

一、基础知识 · 131

1. 什么是窦性心律？ · 131
2. 什么是病态窦房结综合征，分为哪几种形式？ · 131
3. 病态窦房结综合征要做哪些检查？ · 132
4. 病态窦房结综合征常见原因有哪些？ · 132

二、常见问题 · 133

1. 病态窦房结综合征有药治疗吗？ · 133
2. 病态窦房结综合征有没有生命危险？ · 133

起搏器植入 · 133

一、基础知识 · 134

1. 什么是起搏器? · 134
2. 哪些疾病需要安装起搏器? · 134
3. 出现哪些临床症状需要考虑安装起搏器? · 135
4. 单腔、双腔、心脏再同步化治疗 (CRT)、植入型心脏转复除颤器 (ICD), 哪一种起搏器比较好? · 135
5. 起搏器手术后需要注意哪些? · 136
6. 我总是头晕眼花, 是不是要装个起搏器? · 137
7. 装好起搏器多久来复查? · 138

二、出院备忘录 · 139

三、常见问题 · 141

1. 装起搏器后还能坐飞机吗? · 141
2. 装起搏器后还要吃药吗? · 141
3. 怎么知道起搏器还有没有电? · 141
4. 植入起搏器后可以打电话、用电磁炉吗? · 141
5. 安装起搏器后可以做磁共振检查吗? · 142

晕厥 · 142

一、基础知识 · 143

1. 什么是晕厥 · 143
2. 如何识别晕厥? · 144
3. 哪些原因可导致晕厥? · 144
4. 晕厥有哪些常用的检查? · 146
5. 晕厥一般怎么处理? · 147

二、出院备忘录 · 148

三、常见问题 · 149

1. 什么情况的晕厥需要看医生? · 149