

——怎样打败美国头号杀手

你能战胜心脏病

NI NENG ZHAN SHENG XIN ZANG BING

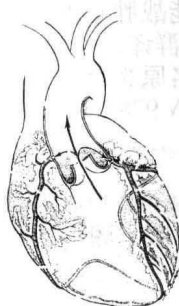
(第三版)

Lester R. Sauvage 著
施群 译



复旦大学出版社

你能战胜 心脏病



——怎样打败美国头号杀手

(第三版)

[美] Lester R. Savage // 詹
施 群 译

预防顾问: Carol P. Garzona

绘 图: Kathryn D. Barke

医学摄影: Warren A. Berry



復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

你能战胜心脏病——怎样打败美国头号杀手(第三版)/[美]索瓦齐著;施群译.—3版.—上海:复旦大学出版社,2007.9

书名原文:You Can Beat Heart Disease

ISBN 978-7-309-05672-3

I. 你… II. ①索…②施… III. 心脏病-防治 IV. R541

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第117475号

你能战胜心脏病——怎样打败美国头号杀手(第三版)

Lester R. Sauvage 著 施群译

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路579号 邮编 200433

86-21-65642857(门市零售)

86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)

fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

责任编辑 王晓萍

总编辑 高若海

出品人 贺圣遂

印刷 上海肖华印务有限公司

开本 850×1168 1/32

印张 9.75

字数 157千

版次 2007年9月第三版第一次印刷

印数 1—3100

书号 ISBN 978-7-309-05672-3/R·989

定价 18.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

序 言

这是一本有关心脏和血管的书。可以帮助了解我们关于人体的解剖、生理、生物化学、生物物理……甚至精神和心灵的奥秘。

没有科学家和工程师能设计出像人体心血管系统那样能有效工作,具有复杂的泵以及分布和交换功能的复杂系统。

最惊讶是这个系统可以无误、不停地工作 80~100 年,或者更长——即使它是被严重和反复地滥用。

Sauvage 医生及其研究组指出:心血管疾病是美国的头号死亡杀手,它引起比肿瘤、车祸和感染总和的死亡还要多。为此,我们应该学习更多有关心脏血管疾病的知识,以便能知道它的发病信号,有序处理,预防残疾;以及心脏病发作、中风、高血压、肾衰竭、失明、行走能力下降、肢体损失、动脉瘤形成和出血引起的死亡。

要学习有关心脏血管系统知识的另一个重要原因是因为心脏和血管疾病的处理,常常需要从诊断、



你能战胜心脏病

检查、药物、外科程序、生活方式改变中做出必要的选择。长久以来，当医生告诉病人“这是你所需要的”，病人只能回答：“是！先生，你是医生。”

现在，病人有大量选择，医生的作用是提供信息，以便让病人做出选择。人们渴望知道的要比医生咨询提供的信息更多。

这就是为什么这本书具有的重要作用。本书以清楚和易懂的文字、绘图阐明了心血管系统做什么，怎样做，它怎样工作；当它生病不能工作时，将会发生什么，怎样治疗它。

本书的作者 Sauvage 医生是一位著名的心血管外科医生，在 33 年里，他为几千位病人做了心脏血管手术。尽管 Sauvage 医生是一位外科医生，但本书讨论的治疗选择不全部是涉及外科切割和缝合方法，新的心血管导管技术也在书中进行阐述和讨论。非手术的导管治疗和标准大手术是心血管疾病患者经常选择的治疗方法；在他们的医生的帮助下，病人能够做出这些重要的决定。

另外，从这本书可学习到更重要的知识：通过预防，避免早已知道能损害心脏和血管的因素，例如吸烟、吃不健康的食物、不运动、体重超重、严重抑郁等，就可以使心血管疾病在许多情况下减少到最小程度。我们还可以做更多降低心血管疾病危险因素的事情，



例如遵照 Sauvage 医生的建议,合理饮食、常规运动和服用抗氧化和抗血小板药物。

这些预防策略包括最好的古训:一盎司的预防,比一磅的治疗更有用。

没有什么药物能治疗和治愈每一种疾病,这责任就落在我们所有人的肩上。就个人和社会团体而言,我们从年轻时就需要开始注意心血管系统,使这复杂系统能顺利运行到老年,而且是低成本的(低医药消费)。

Sauvage 医生和他的小组已经以简明的形式给我们提供如此有价值的信息。现在,最合适的是使用好这信息。

Jerry Goldstone 医生

俄亥俄州,克利夫兰大学医院血管外科主任

西部后备医科大学外科教授

前言

预防——健康的基石。

《你能战胜心脏病》一书强调：预防是健康基石。依靠预防我们才能加强防御，对抗西方世界的头号杀手。对那些已经发生动脉硬化并发症（动脉阻塞和动脉瘤）的人，是因为他们有预防措施，但预防措施开始太晚或措施不充分引起。外科手术仍能拯救这些病人，但“最后一分钟的补救方法”不是我们原来的目的。相反，预防才是我们的目标。为了取得最好的治疗效果，那些进行手术的病人，还要结合最好的预防措施，这样才能在余生安然无恙。

《你能战胜心脏病》带给你重要的医学信息，包括较好生活饮食和运动项目，这能帮助你战胜致死的心脏、大脑、肾脏、其他脏器和四肢的动脉疾病。注意预防可减少许多人手术的需要。即使需要手术的病人，预防的策略是对今后避免发生动脉再阻塞和动脉壁发生动脉瘤变具有重要的作用。

遵循书中介绍的5个健康心脏准则，将会帮助你过长寿、健康、幸福的生活。的确，预防是这些措施的



你能战胜心脏病

基石。你将会发现这策略性计划是明智的、有效的，成功的唯一要求是你个人的决心。

读完这本书，你将会知道你机体功能是怎样运作的广泛知识。这些知识使你能预防你的动脉内膜变硬，表面有血凝块形成。硬化动脉和血凝块可引起心脏病、中风、高血压、肾功能衰竭、行走能力降低、损失肢体、动脉瘤形成和出血。这些情况杀死了比肿瘤、意外事故和感染总和还要多的人。

学习怎样预防心脏病甚至比学习怎样治疗心脏病更加重要。因为我们的生命很大程度上取决于你的动脉是否保持健康。我们必须强调个人在保持和重新获得心脏健康中的重要作用。这本书将告诉你应该怎样做。

另一种原因，也使预防显得更为重要——医疗费用的增加。残酷的现实是我们退休人数急剧增加，需要高科技的照料，在 21 世纪早期就可能造成医疗保险的破产。这是简单的算术，和 30 年前相比，现在有更多的人享受医疗保险，税收却不能一直增加。必须放弃一些东西，越快越好。

当大多数人民寿命延长时，退休老人的医疗保险 (Medicare) 和政府办的低收入老人的医疗保险 (Medicaid) 系统要维持下去，我们必须降低医疗总费用，保证老年人健康。我们自己、孩子和国家的每一



个人都有责任，必须选择健康的生活方式，帮助自己活得更健康。做合适的选择，实际上是一个负责任公民的义务。

我们国家的目标必须是给那些需要的人最好的医疗保险。为了这些，需要有经济作为基础，我们必须减少进行昂贵治疗的人数。我们恳求阅读本书的人，选择健康的生活方式，就会使这个目标变成现实。

推荐信

这本书是一块宝石。表达清晰，有大量绘图，提供了大量信息，对许多妇女和男人，一生中有严重心脏病危险因素者是一本措辞易懂的好书。这样做并没有简单化和失去真实性。推荐有效的心脏健康生活方式是明智和实际的预防措施。

全美国人应该阅读这本书，不仅可以学习更多有关自己的知识，而且可以减轻现代社会对心脏病的极大负担。Sauvage 医生和他的合作者应该受到赞扬，他们明晰叙述了大量威胁人类健康的因素，这是今天美国人所正面对的，以及应该采取什么方法去控制它。

David M. Robinson 博士

马里兰州，柏底斯达，国家心肺和血管研究所，国家健康研究所，血管研究专题指导

Sauvage 医生是位极有名望的心血管外科医生，他用简单的日常用语，叙述了什么是心血管系统，它



你能战胜心脏病

是怎样工作的,以及它们和身体其他部位的联系。他清楚阐明了疾病过程,动脉硬化怎样引起重要系统的损坏,后者是美国的主要死亡原因。除此以外,《你能战胜心脏病》一书指出了心血管疾病的患者成功治疗的最好选择,强调要简单地,一步一步预防这些现代疾病的措施。Sauvage 医生制造出一块真正的宝石。

John A. Mannick 医生

麻萨诸塞,波士顿,哈佛医学院,著名外科教授

这简明的书,讨论了心脏、血管疾病发生的有关危险因素,提供详细帮助你,维持健康的途径。《你能战胜心脏病》一书,对潜在性病人、真正的病人和医生都很重要。

Thomas J. Fogarty 医生

加利福尼亚,斯坦福大学,医学院,血管外科分部,外科教授

《你能战胜心脏病》一书给读者,一步一步有效的计划,来战胜工业发达国家致死的疾病。如果你要维持心脏健康,应该考虑将这本有权威性、表达清楚、容易理解的书纳入你的私人图书馆里。

Denton A. Cooley

得克萨斯州,休斯敦,得克萨斯心脏研究所,外科主任



Sauvage 医生为血管疾病患者的教育,准备了最综合又易懂的书,这是我从未见过的。书中包含了丰富的信息、漂亮的绘图,提供了通向健康的途径;这途径是如此知晓和熟识。因为这本书,Sauvage 医生将实现每一个医学作者最喜欢的希望——帮助那些从未见过的病人。

Norman R. Hertzner 医生

俄亥俄州,克利夫兰临床医院,血管外科教授

只要花 70 秒钟时间,阅读心脏健康生活的 5 个主要规则,就会增加 5~10 年高质量的生活,还有什么可讨价还价的呢?

Peter Gloviczki 医生

明尼苏达,罗契斯特,梅欧临床医院,血管外科

2 个美国妇女中有 1 个死于心脏病——至今此病仍笼罩着混乱。Sauvage 医生表演了一场真正的艺术,书写一本直截了当、易懂的书,此书消除了许多混乱。有这本书将会挽救许多生命。这是一本心脏病人和大众应该阅读的书。

Nancy L. Snyderman 医生

纽约,医学通信 ABC 新闻分部



你能战胜心脏病

这是一本不平凡的书籍，虽然是为大众而写，但也会使每位医生有兴趣阅读它。它将会帮助医生练习和病人交通的技巧。

这本书以流畅、生动的文字描述了解剖、生理、病理和心血管疾病的治疗，使任何有才智，非医学工作的人们都会读懂。我想没有病人可能问及的问题而在书中找不到回答。

D. Emerick Szilagyi 医生

《血管外科杂志》创立编辑，密西根大学医学院外科名誉教授，底特律亨利福特医院名誉外科主席

Sauvage 医生是心脏外科先驱之一。现在他不仅是一位外科先驱，而且是一位爱幻想的医生。他不但论及心脏病的病因和预防，而且还涉及病人的精神状态。

Dean Ornish 医生

旧金山，加利福尼亚大学医学院，内科临床教授，预防医学研究所主席和指导

打开本书时，你将会非常惊奇，在这本页数不多的袖珍手册里，将会发现你需要知道的每一件事：心脏健康生活，现代心脏病学基础，心血管疾病的预防和治疗，甚至更多。这大量的常识信息以一种清楚的



方式表达,即使没有经验、不老练的读者都能看懂。

几乎每一页都有特殊的插图,每一个题目是简单、明确的描述。当我坐下仔细阅读这本书以前,我翻动这本书时,我好奇 Sauvage 医生是否会谈及血管支架、起搏器这些题目,但很快我就见到了这些概念,甚至更多。

我可以说:我从未读过如此好的书。

Victor Parsonnet 医生

新泽西医学院和口腔学院,临床外科教授;纽瓦克伯斯,以色列医学中心外科研究指导

致 谢

我深深感谢以下人员,有他们无法评估的贡献,才可能使这本书出版。

希望心脏研究所我的主要工作人员——Elic Chiaviello, Carol Alto——以许多重要方式,提供他们主要的帮助,包括普通和复杂问题。

Mary Ann Harvey, 希望研究所医学编辑,是文字、文法的指导。

Josh Rosenfeld, 研究所临床研究部门,他核对了书中的有关内容。

Jeffrey D. Robinson 医生, Philip Vogelzand 医生, 西雅图普罗德斯医学中心放射科, 做放射学方面的参谋。

Peter A. Demopulus 医生, Milton T. English 医生, Bert Green 医生, Gordon Hale 医生, Tom R. Hornsten 医生, Peter B. Mansfield 医生, Michael Martin 医生, Gary E. Oppenheim 医生, David C. Warth 医生, 西雅图普罗德斯心脏中心, 审阅现代心脏内科和腔内冠状血管外科处理方面的内容。



你能战胜心脏病

Kai Johansen 医学博士, Michael Zammit 医生, 西雅图普罗德斯医学中心, 血管组, 帮助更新周围血管外科处理方面的内容。

Thomas H. Debuys 律师, 他是人体脂肪化学的探索者, 对原稿做了很多编辑工作。

Renee' Belfor, Susie Wang, Alison Evert, 西雅图普罗德斯医学中心营养室, 是食谱的参谋。

Robert H. Knopp 医生, 帮助我设计较好的生活饮食。

Anna Martin, Evette Hackman 博士, 创立较好生活饮食中 7 天饮食计划和营养分析。

Keith Fujioka, 太平洋公司总裁, 他担任西雅图普罗德斯医学中心太平洋血管实验室超声波检查参谋。

Dick Delson, 对原稿做编辑工作。

Stan Emert, 计划每一层次工作, 包括把这本书和姐妹书《开心》广泛送到读者手中。

Arthur Nakata, 设计本书封面, 准确表达书的精神。

我的家庭: 全过程给予热情支持和鼓励, 特别是我的妻子 Mary Ann, 是全面计划无可评估的参谋; 我的儿子 John, 他主要帮助使这本书成为读者的朋友。

感谢 Jerry Goldstone 医生, 书写了该书的序言。

感谢以下朋友为该书写了推荐信:

Wiley F. Barker 医生



John J. Bergan 医生
 John A. Mannick 医生
 Bradford C. Berk, Mellick 医生
 Yasutsugu Nakagawa 医生
 Nichilas J. Bez, Lloyd M. Nyhus 医生
 Denton A. Cooley 医生
 John L. Ochsner 医生
 Herbert Dardik 医生
 Dean Ornish 医生
 R. Clement Darling III 医生
 Victor Parsonnet 医生
 Mr. Aires, Barros D'Sa 医生
 Malay Patel 医生
 Calvin B. Ernst 医生
 Malcolm O. Perry 医生
 Thomas J. Fogarty 医生
 Joseph C. Piscatella, Julie Ann Freischlag 医生
 Charles G. Rob 医生
 Peter Gloviczki 医生
 Francis Robicsek 医生
 H. Leon Greene 医生
 David M. Robinson 博士
 Howard P. Greisler 医生