



中国人自己的健康顾问

健康时报

干部健康顾问

心脑血管病防治密码

孟宪励 ©主编



人民日报出版社



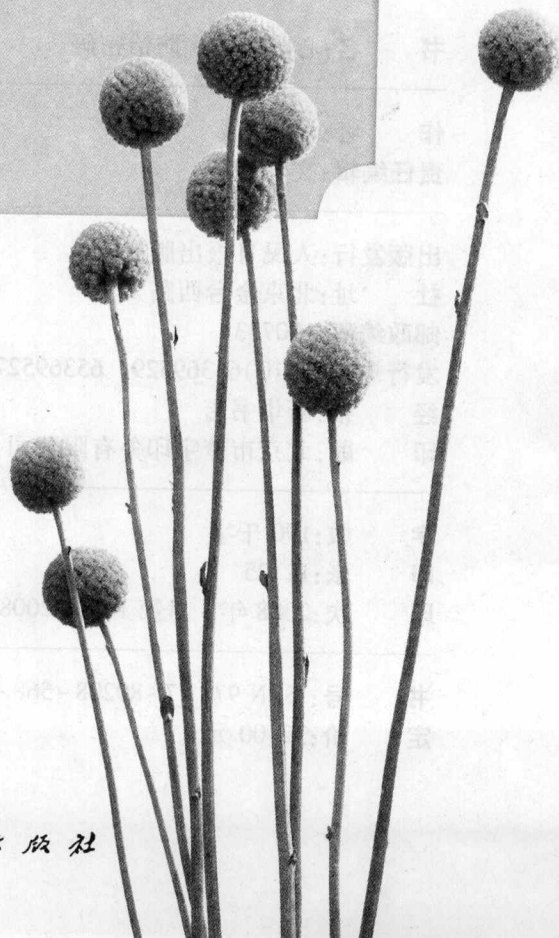
中国人自己的健康顾问

健康时报

干部健康顾问

心脑血管病防治密码

孟宪励 ©主编



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管病防治密码/孟宪励主编. —北京:人民日报出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-80208-568-8

I. 心…

II. 孟…

III. ①心脏血管疾病-防治-密码 ②脑血管疾病-防治-密码

IV. R54-62 R743-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 139826 号

书 名:心脑血管病防治密码

作 者:孟宪励

责任编辑:文 一

出版发行:人民日报出版社

社 址:北京金台西路 2 号

邮政编码:100733

发行热线:(010)65369529 65369527

经 销:新华书店

印 刷:北京市梦宇印务有限公司

字 数:190 千字

印 张:12.25

印 次:2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80208-568-8

定 价:32.00 元

前言

健康是一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；工作只是一个皮球，掉下去后还能再弹起来。

目前，人们在工作、生活上的压力不断增加，尤其是40岁左右的白领人群，他们的工作压力明显高于其他人群，但他们认为自身正处于精力充沛的年龄，于是不顾自己的身体，拼命工作，透支健康。有调查显示，我国高级知识分子的平均寿命是58岁，远远低于我国人口的平均寿命69岁，许多政府高官、企业精英都因为沉重的工作压力在四十多岁就因病去世。不少人40岁前以命搏钱，40岁后以钱买命。

生命有限，健康无价。健康是条单行线，只能进不能退。人应该学会关爱自身健康。世界卫生组织定义的健康，是指全面的健康：身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德高尚，这已被越来越多的人所认同。但仍有不少人只是关注身体健康，而忽略了其他部分，从而形成了亚健康人群。有一项在全国十几个省市进行的健康调查，结果显示：北京有75%的人处于亚健康状态；其次是广

东，亚健康人数占 73.77%；最好的是四川，但也占 61%。

在决定人的健康程度因素中，遗传因素和环境因素只占 15% 和 17%，医疗条件占 8%，而生活态度、生活方式占了 60%。人体健康有五大基石，分别是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足睡眠。心理平衡最为重要。

养生第一要义就是心理平衡，这是最重要也最难做到的一点。人们往往被忧虑、惧怕、贪求、怯懦、嫉妒和憎恨等不良情绪困扰。科学研究显示，情绪低落时人体的抗癌功能会衰退 20% 以上。

要做到心理平衡，先要有一个明确的生活目标，并执著地去追求。调查显示，有明确生活目标的人的长寿几率相对要高。但对这个目标不能太苛求，以至于以牺牲自己的健康为代价。“若想身心松，三乐在其中：知足常乐、自得其乐、助人为乐。”

“早防早治”是我们拥有一个健康身体的关键词。要提高警觉，对高血脂、高血压、肿瘤等常见病症做到早发现，早治疗。身体如有不适，一定要及时检查，把病患扼杀在萌芽期。最好的医生是你自己！

本系列丛书，从完美家庭、绿色生活、感情保鲜、身体通关、家庭中医、糖尿病防治、癌症防治、心脑血管病防治等 8 个方面入手，详细阐述了关于家庭环境健康、家庭成员心理和生理健康、饮食健康、常见重大疾病的防治等众多问题，还关注到了生活中我们忽略的很多细节。另外，专家对一些疾病的防治问答、点评也很独到，为我们打造健康生活，提供了权威的、有针对性的指导。

关注健康，关注我们生活的每一天！祝愿所有的读者朋友都拥有一个健康的体魄，健康和谐的家庭！

编者

2008 年 3 月

目 录

第一篇 早期信号与预防

第一章 早期信号早知道 3

老人频繁咬舌快查大脑 3

哈欠频频,小心中风 4

黄色瘤:高血脂的信号 5

高血压患者鼻出血很危险 6

下肢肿胀可能是静脉栓塞 8

头痛别忘看鼻科 9

反复呛咳可能是中风先兆 10

如何早期发现心衰 12

老人贫血也要认真对待 13

冠心病危险腿上可发现 14

夜尿多要防慢性心衰 16

肠子也会发生中风 17

脑血管病也有“天气预报” 18

急性心梗症状多数不典型 20

小小感冒为何会夺命 21

心慌可能暗藏心脏病危险 23

老人腿抽筋查查血管	25
走路没劲儿查查血管	26
经常头晕先排除中风	28
老人耳聋查查血脂	29

第二章 早期预防功效大

高胆固醇血症危害大	31
血黏度低是病吗	32
隐匿性冠心病:无声的杀手	33
每年做一次动态心电图	34
冠心病“高枕”才“无忧”	35
老人身手别太“敏捷”	36
老人乘飞机要防肺梗塞	37
1/3 脑中风与颈动脉病变有关	39
老人出门带张急救卡	40
天气变冷心梗高发	41
身体不适千万别开车	42
心脏 X 综合征易伪装成心绞痛	43
冬天多测几次血压	44
心血管也会发神经症	45
高血压也要“打假”	47
“过劳”是猝死的导火线	48
四措施防中风后肩痛	49
骨科手术后易发生肺栓塞	50
识别围产期心脏病	51
中风患者要防直立性低血压	52
帕金森病患者:摄入蛋白质别过量	53
老烟民易患脉管炎	54

餐后发生心绞痛更危险	55
瘦子得高血压更危险	57
别让恐惧紧张“伤心”	58
防中风 40 岁以上常查 TCD	60
防心血管病多吃三类食物	61
自制饮料防中暑	62

第二篇 饮食疗法

第一章 食物疗法生活中来	67
降脂药膳不妨常吃	67
高血压患者不必完全戒酒	68
过年宜吃素馅饺子	69
冠心病:冬季合理进补	69
自制降压八宝粥	70
生吃洋葱降“三高”	71
三服中药降脂茶	72
每天几粒花生护心脏	73
降脂别光靠少食多餐	74
四种菜汤能降脂	76
常食四粥软化血管	77
两道降压美味汤	78
晚餐少吃降血脂	79
有些高血压对盐很“敏感”	80
夏季多喝降压清凉茶	81
吃蚕蛹缓解心痛	82
心脑血管病人秋冬如何进补	82

中风病人的康复食谱	83
心脏不好少吃麻辣川菜	84

第二章 专家带你吃出健康

介入治疗饮食三“步”曲	86
饭前吃点水果可减肥	89
“二高”病人多吃水产品	90
脑血管病人夏季食疗处方	91
夏季多吃富钾食物	92
吃亚麻籽油防脑血管病	93
用药期间尽量低盐少酒	93
血脂高常吃全素晚餐	95
心脑血管病患者冬季食疗方	96
适量喝水可治心绞痛	97
血压偏低要多喝水	98
盛夏来杯“消暑二豆饮”	99
喝红葡萄酒要“三适一常”	100
吃鱿鱼别怕胆固醇高	101
中医膳食疗法辅助降压	102
中风病人的康复食谱	103
冠心病病人两款食疗方	104
夏季来碗降压粥	105
蜂蜜不是降压“黄金食品”	106

第三篇 药疗与保健

第一章 专家用药大讲堂

降压药别“朝三暮四”	111
------------------	-----

高龄高血压怎样平稳降压	113
服降压药咳嗽及时换药	114
读懂降压药“夏令时”	115
用降压药别担心低血压	117
有些降压药会败“性”	118
长期服降压药有害吗	118
服用降压药越早越好	119
服长效药可减少降压不适	121
胖患者要吃对降压药	122
根据血压规律指导用药	122
降压药别急着换	123
心血管病患者用药切莫自选	124
肾不好的高血压病人咋用药	126
服降压药别担心耐药性	127
冠心病伴血压低怎样用药	128
降脂药副作用没那么可怕	129
阿司匹林肠胃副作用可防	130
停用阿司匹林要慢慢来	131
发现中风患者别着急喂药	132
络活喜可以掰开服用	133
救命药为何救不了命	134
治帕金森应早用药	136
早搏——看病及时,用药莫急	137
长期服降脂药3~6个月要复查	138
第二章 这些细节要注意	139
眩晕袭来快卧倒	139
治冠心病:关键在多点协同抗击	140

胸痛是冠心病引起的吗	142
七成心血管病人“很郁闷”	142
偏瘫康复避免四个误区	145
五类心脏病可以介入治疗	146
心脏支架术后要防再狭窄	147
每份心电图都要保存好	148
肺心病人吸氧要采取低流量	150
病毒性心肌炎病后加强护理	151
降压不适做颈部血管超声	152
化验血脂前注意什么	153
四成脑缺血被当成颈椎病	154
心脏也会患荨麻疹	155
更年期高血压要辨清真伪	157
冠心病治疗两误区	158
治疗脑出血营养得跟上	159
合理体位:为心脏“减负”	160
鼻炎也会引发高血压	161
声东击西的心梗最危险	162
偏瘫康复训练三误区	164
高血压有时会“走低”	166
心跳骤停急救抓住五个要点	167
先心病患儿家庭护理七要点	169
第三章 运动保健讲方法	170
静脉曲张锻炼有讲究	170
自我按摩 6 招缓解神经衰弱	171
4 招对抗颈椎病	172
运动性猝死可预测	174

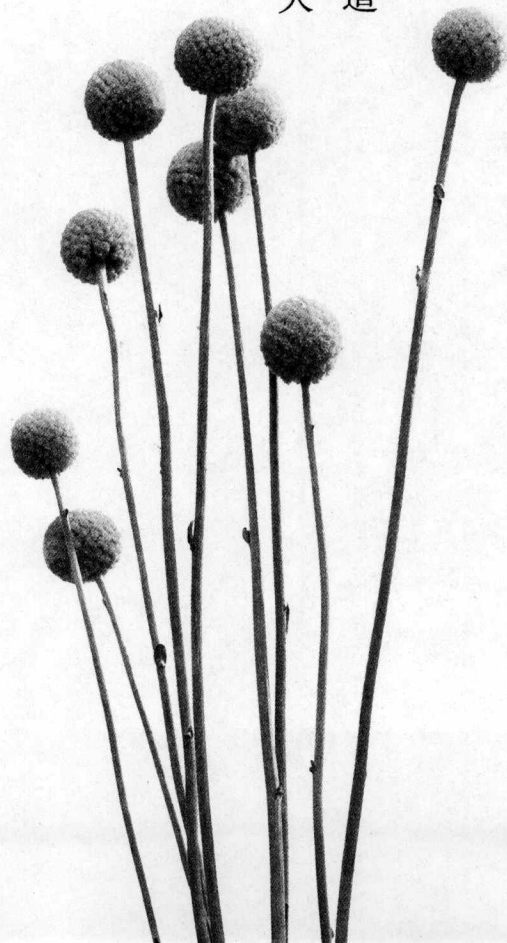
天冷心血管病人也要多活动	176
天气再热也要动一动	177
中风后,康复训练慢慢来	178
剧烈赛跑后不能“急刹车”	179
心脏病人跳跳华尔兹	180
呼吸运动调理法	181
做平板试验指导安全运动	182

第一篇

早期信号与预防

第一章 早期信号早知道

第二章 早期预防功效大



第一章 早期信号早知道

老人频繁咬舌快查大脑

对于上了年纪的人来说，因为吃饭或者说话不小心咬伤了舌头，应该说是在所难免的。俗话说，哪有舌头不碰牙的，何况人老了，牙和舌头都有点儿不听使唤了。可是，如果遇到老人经常不经意咬伤舌头的情况，就得格外当心了。



专家在线

濮孟久 天津黄河医院脑内科主任

濮孟久主任从多年对脑血管病人的临床治疗中发现，有些已经出现脑血管前期病变的病人，由于中枢神经已不灵敏，所以当病变发生在大脑左侧时，可能频繁咬破右侧的舌头，而病人的自觉症状仅仅是整天头昏沉沉的。这样的病人，其

实已经存在轻微的右侧中枢性面瘫，进一步做 CT 检查，还可能发现病人左侧已出现脑梗塞。

很多脑梗塞患者发病初期并无明显的半身不遂症状，只是出现一侧口角流涎、咬舌头、精细动作差（比如吃饭时总掉筷子）等一些不易被人察觉的轻微症状，大多数病人和家属不能给予高度警惕，因而失去了治疗的最佳时机，导致病情加重。当老人出现一侧肢体活动不利、语言不利、口眼歪斜等典型症状时，才想到去医院治疗，而此时治疗起来就比较棘手，大多会留下后遗症，甚至危及生命。

因此，病人及家属要及时捕捉身体的各种反常现象，哪怕只有蛛丝马迹也要及时诊疗救治，以最大程度为病人争取时间，将疾病的危害降到最低点。

哈欠频频，小心中风

每个人都曾有过哈欠频频的经历，大多是因为睡眠不足或是大脑疲劳而引起，人们普遍认为这是一种很自然的生理现象，并不在意。但解放军总医院附属第一医院心身医学门诊彭国球副主任医师却说，对于中老年人，特别是患有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等脑中风的高危人群来说，频频打哈欠，有可能是脑中风发病的先兆。

打哈欠本身是人的一种正常生理反应，实际上等于做了深呼吸，能够增加肺活量，使更多的肺泡开放，而且通过这样的深呼吸，还可以增加血液中氧气的浓度，改善脑组织缺氧的状态，有利于身体健康。

然而，如果中老年人，特别是患有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等易发生脑中风的高危人群，在不明原因的情况下，频频出现打哈欠的现象就可能不是正常的生理反应，而是脑中风的一种先兆征象。彭主任说，据临床观察发现，有50%~60%的脑中风患者在发病前的一周内，都曾出现过不同程度哈欠连天的现象。其原因是脑中风患者在发病前，由于动脉粥样硬化、脑血管狭窄、微小血栓形成，导致流向大脑的血液减少，而引起大脑缺血缺氧，脑组织对缺氧又非常敏感，脑缺氧后会反射性地引起哈欠增多。尤其是在冬季，天气寒冷，血管易发生痉挛性收缩，使血液循环的阻力加大，血流速度减慢，血小板容易凝结形成血栓，从而更增加了中风发生的可能性。

因此，当您出现不明原因的哈欠连天时，可能预示着脑中风将在近期发生，这时应该马上去医院就诊。

黄色瘤：高血脂的信号

刘女士发现自己右眼眼脸上不知什么时候长出了一个隆起的黄色肿块，软软的，不疼也不痒，可是有碍于美观，刘女士于是来到了武警总医院。

在做了血脂化验后，医生告诉刘女士，她脸上这个“瑕疵”其实是医学上所说的黄色瘤，是一种少见的脂类代谢性疾病，由于含有脂类的细胞在真皮或皮下组织内聚集，常在皮肤表面形成黄色的瘤状损害，因其颜色多为黄色、橘黄或棕红色，故名。它是血脂明显升高的一个信号。