

——大众私人医生 医生的贴身助理——

(美) 理查德·A·斯坦 著
李小飞 译

新选择 心健康

远离心脏病的 10 条新准则

Outliving Heart Disease

专业权威的科研成果
准确形象的医理解释

- 心脏病突发的早期症状及发病因素
- 心脏病与合理饮食、锻炼的关系
- 心脏病的药物、手术治疗与替代疗法



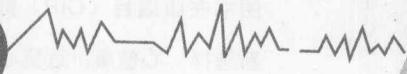
电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

大众的私人医生 医生的贴身助理

(美) 理查德·A·斯坦 著
李小飞 译

新选择 心健康

远离心脏病的 
10 条新准则

Outliving Heart Disease

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Richard A.Stein: Outliving Heart Disease

Copyright © 2006 by Richard A.Stein.

This translation published by arrangement with Newmarket Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Newmarket Press 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2007-3437

图书在版编目(CIP)数据

新选择 心健康: 远离心脏病的 10 条新准则 / (美) 斯坦 (Stein,R.A.) 著; 李小飞译.
北京: 电子工业出版社, 2008.2

书名原文: Outliving Heart Disease

ISBN 978-7-121-05736-6

I. 新… II. ①斯… ②李… III. 心脏病—防治 IV. R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 206583 号

责任编辑: 刘淑敏

印 刷: 北京机工印刷厂

装 订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12.5 字数: 191 千字

印 次: 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

过去关于心脏病的观点都已经发生了改变。如今，让心脏病发生逆转的“梦想”已经成为一个可实现的“目标”，基于科学依据而设计的高效的新生活方式和治疗策略能够帮助人们预防和战胜心脏病。

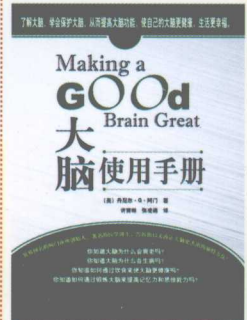
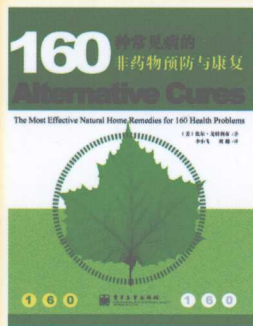
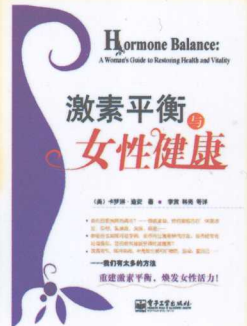
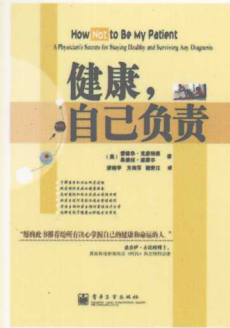
作者简介

理查德·A·斯坦博士

纽约伯斯以色列医院 (Beth Israel Medical Center) 心血管疾病防治科主任和伯斯以色列医院—长岛大学心脏病学合作培训项目负责人。

斯坦博士也是著名的心脏病学家、演讲家和美国心脏病学会的发言人，兼任纽约市阿尔伯特·爱因斯坦医学院临床医学教授，以及纽约心脏病预防和康复项目的创始人和合作者，如今该项目已经实施了30年。

斯坦博士在专业刊物上发表的专业文章和论述已经超过65篇，并与他人合作编写了一本针对内科医师的有关补充疗法和自然疗法的教材。



HEART



前言

战胜心脏病

我仍然清楚地记得自己当初决心要成为一名心脏病学家并致力于预防心脏病突发时的情形。当时,我刚刚开始在新泽西州布鲁克林区 Kings 县医院实习,和我的妻子 Roselle 住在离医院一个街区远的地方,我们当时总是吃意大利式细面条(因为这样我们就可以省下钱去意大利旅游)。那是我第一次作为随叫随到的医生值班,我还记得自己一整天都在担心滴在我平整的白色短裤和夹克上的番茄汁会影响到自己的形象,正如小孩第一次上学一样,我既兴奋又紧张,期待着第一次值班会发生点事情。我当时年仅 25 岁。

大约在 8:30 时,我的提示器提示:我的首位患者已经到了急诊室。当我赶到那里的时候,他已经被送到了急症治疗室。患者仰面躺在担架上,五名住院医师围在他身旁忙碌,努力帮他恢复知觉。看上去患者年龄并不大,三十几岁的样子。我到那儿时,患者喉部已被切开,用上了呼吸机,双静脉输液,至少进行了三次心脏除颤,长长的心电图检查图满地都是。我从一位住院医师抬头看我的表情上看出,他们已经尽力了。最终,住院医师们停止了积极的、长时间的救治,因为他们已经无法让那位患者恢复心跳了。

从技术上来讲，从我赶到急症治疗室的那一刻开始，直到患者被宣布死亡，他确实是我的首位患者。我接下来的工作是要告诉正等在门外的患者的妻子，她的丈夫已经去世了。我从来没有做过这种事情，我真的不记得自己是怎样告诉她的，也不记得自己都说了些什么。我只记得我陪她坐了一会儿，她告诉我她的丈夫是附近高中的一位教授科学的老师，他正在地板上和孩子们玩的时候忽然病倒了。在护士向那位妻子解释清楚如何处理她丈夫的尸体之后，我把她送到外面，帮她叫了出租车。当我们走到路边的时候，她忽然转过身问我：“我到底该怎样告诉我们的两个孩子他们的爸爸不会再回家了？”

自那时开始，这个问题便一直萦绕在我的耳际。晚上回家后，我把整件事告诉了 Roselle。并且，在那以后的若干年里，我仍然无法摆脱那些患者的妻子和其他患者的亲人提出的类似问题的困扰。但是，如果我能成为一名心脏病学家，我就能减少人们向我问类似问题的次数。

今天，我终于成为一名纽约市 Beth Israel 医学中心预防心脏病科的主任和美国心脏协会遗传分会（纽约、长岛、康涅狄格州和新泽西州）主席的当选人。我花了许多时间来制定规章制度，管理部门事务和监督年轻的内科医师工作，但是在我的所有工作当中，最具挑战和最有价值的部分却是我每天致力于向患者学习的时间。通过向患者学习和利用自己在工作过程中所获得的经验与知识，我可以为患者提供最好的医疗照顾及摆脱心脏病困扰的最佳策略。从我成为一名住院医师那天起，我每天的挑战就是花心思把那些已经出版的新科学和临床研究成果转变成可操作的医疗策略，从而延长心脏病患者的生命，减少死亡。我经常向我的患者介绍这些策略。在本书中，我将逐一介绍这些策略，包括适当的药物治疗、饮食、运动和“精神活动”。

向患者学习的同时，我也关注自己对心脏病的感受，因为没有人对心脏病是免疫的，心脏病学家也不例外。在接受新专业培训的第一年，有一次，我帮助一位资深的心脏病学家对两名只有胸痛的患者进行冠状动脉X线检查。在两个病例中，我们都发现了大范围的血管阻塞，所以那两位患者被立即送去接受心脏切开手术。第二天，我被自己的急速心跳所惊醒，当时急速心跳

持续了近 30 分钟，并且在当天反复发作了好几次。当时我想，这一定是心理因素，但是我不知道昨天那两个患者是否也曾有过类似的感觉和想法。我的急速心跳持续了一个星期的时间，直到我咨询了一位心脏病学家后症状才消失，他说我是因为压力过大所致的心跳过速，并不是心脏病。但是，那天我懂得了一件事：心脏病既是一种身体疾病，也是一种精神疾病，要想预防它，甚至去战胜它，我们需要从身心两方面开展治疗。

如今，我们对心脏病致病因素的认识比我在学校读书的时候要稍微有些进步（我于 1967 年从学校毕业，1974 年完成心脏病学培训课程）。我致力于把现今那些继“新科学”之后的有关心脏病学的全部介绍变成实际可操作的策略。吸烟被证实是导致心脏病的危险因素之一，但是从临床上来讲，只有在 55 岁之后，吸烟才是心脏病的危险因素，而一般的大众传媒却认为吸烟只对那些 65 岁以上的人群才是心脏病的危险因素。直到 1969 年，电视和收音机才被禁止播放有关香烟的广告；直到 1981 年，香烟盒上的警告标签才提到吸烟是心脏病的致病因素。）事实上，我在工作中遇到的许多医生，甚至那些教过我的医生们，他们都是不折不扣的老烟民，他们一直认为自己的坏习惯与心脏病的发病无关。在布鲁克林南部医学院做实习生和住院医师期间，我记得自己曾花了大量的时间在 Perrin-Long 图书馆饱览各种书籍。该图书馆是以学校最早的领导人之一 William Perrin-Long 博士的名字命名的。图书馆大会议室里的一张豪华会议桌的上方，挂有 Perrin-Long 博士的肖像，他仪表堂堂，令人难忘。但是，直到我已经选择心脏病学作为自己的专业以后，我才注意到这位好医生右手的两个手指正泰然自若地夹着一根燃烧着的香烟。

同理，我们的忽视可以推及到其他的所谓生活方式问题。给我培训的医生们并不确信肥胖和胆固醇与动脉硬化症之间的关系。进行一些日常的锻炼被认为是维持全面健康的一个好主意，但这并不因为我们知道在静坐生活方式与心脏病突发率之间存在任何直接的关联。甚至即使在著名的弗明汉研究把所有的这些因素都归结为心脏病的致病因素之后，医生们仍不情愿与他们的患者讨论诸如吸烟、饮食和锻炼的话题，自然也不愿意调整他们自己的危

险的行为习惯。像每个平常人一样，医生们也不愿意放弃他们的香烟和黄油。

从 20 世纪 50 年代开始，我们对心脏病的认识取得明显进展，但是与最近 5~10 年所取得的进展相比，这些进展便显得黯然失色。我庆幸自己能够在自己的专业领域取得突飞猛进的时期成为一名心脏病专家。在研制新的、有效的治疗药物和干预措施的道路，我们每个月都能取得令人激动的突破，以至于我们已经完全改变了预防和治疗美国头号杀手的方法。同时，在饮食、娱乐和生活方式，以及这些方式与健康的心脏之间的关系，甚至在更复杂的生气、压力和社会孤立等因素如何导致心脏病的发生等方面，我们也有了重要发现。这些发现证明了什么？事实上，它们证明了我们过去长期以来在医学领域一直怀疑但是现在却有足够的证据证明的事实：我们的生活方式与我们的寿命有着很大关系。我的最初愿望——减少可能问我 10 年前那个年轻寡妇问过的问题的人的数量终于成为现实。即使你已经患有心脏病，你也可以从多个方面战胜它，但是，你首先需要改变玩游戏的策略。

一些新准则

心脏病预防和治疗领域在过去的 10 年中改变了多少？发生了怎样的改变？我能想到的最好的比喻是将它比做一场体育赛事。想象一下，假如你是一个正参加世界职业棒球大赛的职业棒球协会的老板，在第七场决赛日的早晨，你忽然收到一封来自组委会办公室的专递信：

“早上好”，上面写道，“昨晚经过诸位委员和赞助者的讨论，决定改变棒球赛的比赛准则，立即执行！”

因事出突然，你不得不重新思考你们的全部战略。没有时间去争辩了——如果你想赢得比赛，你就必须适应新准则！

在过去的 10 年中，适用于患者和医生的战胜心脏病的准则（拥有一颗健康的的心脏，直到死于其他原因）已经有了很大改变。新的科学发现和对心脏病发病过程的新认识已经为那些正在遭受心脏病困扰的患者和试图阻止心脏

病发生的高危人群提供了难以置信的机遇。同时，不幸的是，我们都不能置身事外。

心血管疾病（心脏病和中风）仍然是美国人最主要的致死因素。实际上，我们当中超过半数的人将死于心脏病和中风，剩下的人中将有许多人会患有心血管疾病的症状或因心血管疾病而致残。男人在 35 岁以后，女人在 50 岁以后，心血管疾病开始成为最主要的致死因素。在 40~50 岁之间的妇女当中，死于心血管疾病的人数超过死于乳腺癌的人数，尽管这与普遍的看法相左。事实上，在美国死于心脏病和中风的患者人数要比死于所有癌症患者人数的总和还要多！仅在纽约市，每年就有 28 000 人死于心脏病突发，有 22 000 人因严重中风而不得不接受住院治疗。虽然那些具有家族遗传危险因素的人生来就有更高的患病风险，如有家族性糖尿病史或者心脏病突发史的人，但是事实上我们每个人都不能幸免，而且随着年龄的增长，患病几率也相应增加。从一定意义上来说，我们天生就具有患心血管疾病的因素。

这就是我编写本书的原因。在本书中，你将获得在预防和治疗心脏病方面被证明有效且重要的最新信息。“突破”这个词与我们日复一日所看到的报纸和杂志的新闻标题绝不是一码事，它要求医生为我们提供最新的技术和治疗措施。因为它是普遍存在的健康问题，治疗心脏病已经成为一件巨大的获利甚丰的行业。每天都有大量的、令人费解的新实验信息被传播到外界，当这些信息上升到更好的安全性和更易控制的临床测试高度时，其中有些新实验信息在数月内将被驳倒。即便某项新信息已经被普遍认可，用在你身上的确有效的几率仍然非常小，因为它不只会影响你的寿命，而且会影响你每天的生活质量。这就是我想要和你们分享的。

在最近的 10 年里，我已经改变了针对心脏病患者的治疗方法。继有关预防和治疗心脏病的新知识被讨论之后，我编写了 10 个章节，每个章节讲述了战胜心脏病的一条新准则。如果你想战胜心脏病，你就必须“用心”学习这些新准则。非常简单，这些新准则从识别你是否患有心脏病开始，如果你患有心脏病，你将进一步获知如何逐步管理自己的疾病。我们将在另一本书中

讨论心脏病的危险因素，讲述目前研究所提示的危险因素，如家族史、高血压、肥胖和吸烟，它们是如何影响心脏健康的。我们将讨论他汀类和其他治疗心脏病的药物的最新进展，也将讨论它们的副作用和当它们被建议服用时服药治疗的重要性。外科手术取得巨大进步的同时，微型干预也已经能让我们避免大多数手术治疗。我们将从一个全新的角度了解饮食和运动是如何影响心脏健康的，这将有助于我们设计一个理想的、易于坚持的和结果明显的防治计划。我们将看到那些心脏病和精神活动有关的真正喜人进展，在复杂的自然疗法和药物疗法中归纳出哪些是有益的，哪些是无益的。最后，我们将讨论在与心脏病做斗争过程中最重要的问题：作为患者，你应该与医生通力合作，以确保利用好他提供给你的全部最新信息与方法。

许多年以来，我一直通过纽约市最大的文化和教育机构在社区开办心脏病预防课程。一年举办几次，我尽力以直白的语言和几百位听众一起分享心脏病学的最新进展，以及他们应该如何利用这些进展。他们是令人害怕的听众，在我每次结束讲课之后，他们都有无数的有关心脏病治疗和药物的问题要问。他们有时问一些在报纸上看到的不理解的东西，有时问有些东西对他们的伯父为什么有效果或者没有效果。在我们短暂的谈话中，我甚至连他们所有问题的很少一部分也不能回答，所以我已经尽我所能把我所知道的一切知识在本书中与各位分享。正是社区的这部分人和我过去 8 年所治疗过的更多的人给我上了人生最重要的一课：我们为战胜心脏病所付出的每一天的努力都是值得的。

业出版社的支持！

请将您的宝贵意见填于下表并寄回我

[illegible]

您购买的图书名称	
先进性和实用性	☐ 很好 ☐ 好 ☐ 一般 ☐ 不太好 ☐ 差
图书文字可读性	☐ 很好 ☐ 好 ☐ 一般 ☐ 不太好 ☐ 差
图书篇幅适宜度	☐ 很合适 ☐ 合适 ☐ 一般 ☐ 不合适 ☐ 差
出版物中差错	☐ 极少 ☐ 较少 ☐ 一般 ☐ 较多 ☐ 太多
图书封面设计水平	☐ 很好 ☐ 好 ☐ 一般 ☐ 不太好 ☐ 差
图书印刷装订质量	☐ 很好 ☐ 好 ☐ 一般 ☐ 不太好 ☐ 差
纸张质量	☐ 很好 ☐ 好 ☐ 一般 ☐ 不太好 ☐ 差
定价	☐ 很便宜 ☐ 便宜 ☐ 合理 ☐ 贵 ☐ 太贵
对宣传工作的感觉	☐ 很好 ☐ 好 ☐ 一般 ☐ 不好 ☐ 差
对服务质量的感覺	☐ 很好 ☐ 好 ☐ 一般 ☐ 不好 ☐ 差
从何处获取出版物信息	☐ 书目报 ☐ 电子社宣传材料 ☐ 书店 ☐ 他人转告 ☐ 网站 ☐ 报刊
您认为电子工业出版社应改进的方面	☐ 先进性和实用性 ☐ 文字可读性 ☐ 篇幅适宜度 ☐ 出版物中差错 ☐ 设计水平 ☐ 印刷装订质量 ☐ 纸张质量（光盘材质） ☐ 定价 ☐ 宣传工作 ☐ 服务质量
您的具体意见或建议	
读者姓名：_____联系方式：_____	
从事工作： ☐ 技术研发 ☐ 技术管理 ☐ 经营管理 ☐ 行政管理 ☐ 教育培训 ☐ 在校学习	

世纪波公司

收件人：同收信人

电子信箱: sjb@phei.com.cn

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

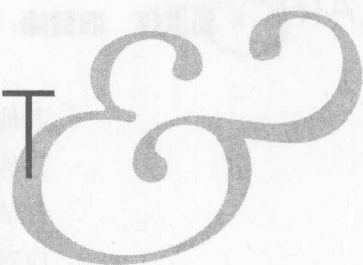
E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

HEART



目 录

导 论	战胜心脏病新准则的科学依据	1
	我们过去知道什么和我们现在知道什么 （或者是我们认为自己知道什么）	2
	新科学和新准则	11
新准则之 1	警惕心脏病突发的早期症状	13
	聆听自己的身体	15
	理解那些提示将发生心脏病突发的症状	15
	出现心脏病症状的女性注意事项	16
	知晓亚健康状态和注意家族史	18
新准则之 2	了解未来 10 年内发生心脏病的风险	20
	七个国家的相关研究和弗明汉研究	20
	预示心脏病突发危险的胆固醇因素	23
	近期研究的结果	25

其他重要的危险因素	27
其他主要危险因素	34
评估你未来 10 年内心脏病发病风险	36
应对原则	40

新准则之 3	服用他汀类药物对维持心脏健康至关重要	43
	他汀类药物的好消息	43
	他汀类药物的作用机理	47
	药物治疗治疗心脏病的未来	52

新准则之 4	锻炼是减少心脏病发作和降低发病风险的有效方法	54
	规律运动的价值	54
	运动如何起作用（运动生理学）	58
	交感神经和副交感神经效应	60
	运动贵在坚持	60
	运动存在的风险和获得的益处	66
	做好运动计划	68
	运动计划新准则	69

新准则之 5	用适宜的饮食最大限度地维护心脏健康	72
	一段饮食史	73
	七国研究和随访	74
	保护心脏的地中海式饮食	75
	新准则力荐食谱——DASH 饮食	76
	根据新准则修正的 DASH 饮食食谱	78
	营养学新准则快速入门	81
	常量营养元素、食物种类和微量营养元素之间的平衡	82
	保持有益心脏的体重	85

新准则之 6	通过控制抑郁、焦虑和压力延长寿命	89
	科学成果	90
	缓解因素	94
	情绪如何影响心脏健康	96
	确定影响心脏健康的危险因素	98
	应对引发心脏病的身心危险因素	101
	其他选择	102
新准则之 7	开发补充疗法和替代治疗	104
	确定传统疗法和非传统疗法的有效性	105
	被批准使用的中草药和维生素补充剂	108
	心脏病的替代疗法	120
	要点总结	124
新准则之 8	跟上最新的心脏病治疗方法	126
	初期检查和基本的随访检查	127
	其他血液检查	129
	非侵入性心脏检查	131
	对非侵入性检查的未来预期	135
	侵入性检查	136
	对非侵入性检查结果的解释	137
	进行侵入性操作的时机	140
	冠状动脉搭桥手术	142
	引发心脏病的其他原因	147
	心衰	151
	要点总结	152

新准则之 9	心脏病与性别和遗传的关系	154
	女性和心脏病	155
	性别如何影响心脏病的发病因素	156
	女性心脏病独特的发病因素	158
	女性心脏病的“新”发病因素	160
	性别如何影响心血管疾病非	161
	介入性测试方法的效果	161
	女性血管成形术、支架植入和冠状	162
	动脉搭桥术的临床价值及风险	162
	控制心脏病发病因素的新方法之总结篇	163
	亚裔人群与心脏病	164
	要点总结	167
新准则之 10	医患合作，塑造健康心脏	168
	患者依从性 VS 医生依从性	168
	选择医生	170
	患者应该注意的问题	172
	改变生活方式，预防心脏疾病	178
	应注意的细节	180
	要点总结	182
附录 A		184
附录 B		185