

XUEGUANNIANQING RENGUANGSHOU

人的血管年龄受到生理年龄的制约，即人年轻血管一般也年轻，人老迈
血管也大多老化，但也不全如此，生活方式的影响举足轻重



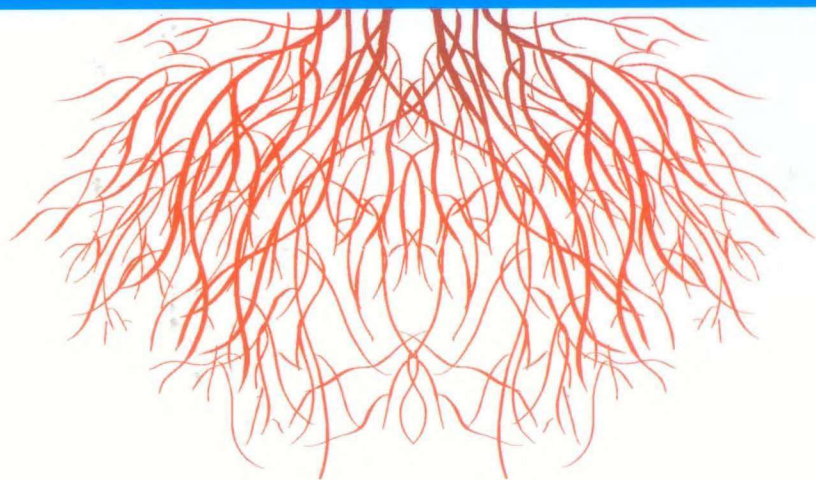
幸福图书策划工作室
HONGXINGTUSHUCEHUAJIGOUZHI

主编◎黄建魁 谢英彪

血管年轻人长寿

——心脑血管疾病的防与治

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS





血管年轻人长寿

XUEGUAN NIANQING REN CHANGSHOU

心脑血管疾病的防与治

◎主 编 黄建魁 谢英彪

副主编 顾 宁 曹树平

编 者 (以姓氏笔画为序)

王遵荣 朱 杰 陈金宜 严玉美 张立平
张学成 张珍珠 张雪真 吴雪叶 郭传阳
周琮棠 徐 蕾 徐贞勇 萧雅文 黄俊傑
熊 英

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

血管年轻人长寿：心脑血管疾病的防与治/黄建魁，谢英彪主编. —北京：人民军医出版社，2008.7

ISBN 978-7-5091-1881-8

I. 血... II. ①黄... ②谢... III. ①心脏血管疾病-防治 ②脑血管疾病-防治
IV. R54 R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 082706 号

策划编辑：崔晓荣 闫树军 **文字编辑：**魏 新 **责任审读：**余满松

出 版 人：齐学进

出版发行：人民军医出版社 **经 销：**新华书店

通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮 编：**100036

质量反馈电话：(010) 51927270；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927288

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：北京天宇星印刷厂 **装订：**京兰装订有限公司

开本：710mm×1010mm 1/16

印张：20 **字数：**316 千字

版、印次：2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数：0001~4500

定价：39.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内 容 提 要

本书采用问答的形式，简要介绍了心脏、血管及循环系统的基本知识，较为详尽地阐述了冠心病、原发性高血压、心律失常、高脂血症、心脏瓣膜病、心肌疾病、先天性心脏病、脑血管病和外周血管疾病的知识以及血管性疾病形成的影响因素；重点阐述了血管疾病的病因、症状、临床类型、治疗方法、预防措施等知识。内容丰富，深入浅出，通俗易懂，方便阅读和查询。本书适合医疗保健人员、中老年朋友，尤其是患者朋友阅读和参考。



前言

“人与血管同寿”，这是19世纪法国著名医学家卡萨尼斯精辟的结论。意思是说，人的血管质量与人的实际寿命是同步的，强调血管的状态对人体健康的重要性。世界上第一位发现血液循环的人——英国著名医生哈维也说过“血管年轻，人就年轻；血管衰老，人就会变老。”精辟的阐明了“血管年轻人不老”的观点。

遍布全身的血管是血液流动的管道。血液通过血管把养料和氧气输送到人体的每一个角落，同时又将人体各处所产生的代谢废物送至肝脏和肾脏，分解过滤后排出体外。因此，血液循环系统是维持生命和保证健康的基础。全身血管的完好畅通及良好的血液循环系统是细胞健康有活力的根本保证，故有人形象地把血管比作“生命的蜡烛”。

然而，随着年龄的增长，血管也会伴随着人生的沧桑而自然衰老。尤其是动脉血管由于逐渐发生硬化、狭窄，失去弹性，无法正常输送血液，甚至发生堵塞。它既可能发生在心、脑部位的血管，也可能发生在周围血管，即外周血管。

动脉硬化是一种发生在青少年，发展在中青年，发病在中老年的心脑血管病。看起来它是突然发生的，实际上“冰冻三尺，非一日之寒”，是几十年慢慢发展起来的。只有保持血管健康的人，才能拥有健康。“血管年轻人年轻，血管长寿人长寿”，



说的就是这个道理。

心脑血管病已被世界卫生组织(WHO)认定为危害人类健康的“头号杀手”。在我国,随着人们生活水平的日益提高,其发病率也有逐年增高的趋势。现在我国已成为全世界心脑血管病发病率最高的国家之一。因此,对于我国这样一个老龄化速度居世界之首的国家来说,防治血管性疾病,尤其是心脑血管疾病,减轻社会、家庭和患者的负担与痛苦已刻不容缓。

正因为如此,国家卫生行政部门提出的全民心脑血管健康知识教育是完全必要的。目前,经卫生部和中华医学会审批,“中国胆固醇教育计划”暨卫生部十年百项“冠心病血脂干预”第一期推广项目已正式启动,即将在全国30多个省市展开。计划在全国进行一场血脂知识教育的普及运动。将心脑血管健康知识普及到千家万户,让人民群众掌握和利用科学知识,积极开展对心脑血管疾病的有效预防和治疗。只有这样才能从整体上降低心脑血管疾病的发病率,减少病死率和致残率。医务工作者迫在眉睫的任务不仅是要提高对患者的救治水平,更重要的是要向人民群众宣讲、传授心脑血管疾病的防治和保健知识,宣传“未病早防,已病早治”的观念和策略。提高广大人民群众,特别是中老年朋友对引起心脑血管疾病影响因素的认识和关注;提高对心脑血管疾病发病信号的认识和警惕;了解这类疾病对人体健康的危害以及对疾病预防和治疗方面的知识和方法。这就是笔者编写这本书的初衷。

本书以通俗的语言,简洁的形式,全面介绍了与血管相关的冠心病、原发性高血压、心律失常、高脂血症、心脏瓣膜病、心肌疾病、先天性心脏病、脑血管疾病和外周血管疾病方面的防治知识,是一本较为实用的血管保健通俗读物,希望本书能成为读者血管健康的好帮手。

本书推荐多种心血管疾病药物治疗方案,请务必在医师指导下用药,以防不测!

谢英彪



目 录

一、血管与寿命

为什么说血管年轻人年轻?	2
什么是血管?	2
什么是血管系统?	3
血管在止血与抗血栓形成方面有何作用?	4
什么是动脉?	5
什么是静脉?	6
什么是毛细血管?	6
什么是淋巴管?	7
心脏是什么样子?	7
如何自测血管是否年轻?	8
紧握拳头 30 秒就能测血管健康吗?	8
血管健康是否受年龄的制约?	9
哪些营养是血管年轻的源泉?	9
为什么运动能让血管青春永驻?	11
血管的“天敌”有哪些?	11
什么是血管疾病?	12
血管病的常见类型及表现有哪些?	12

常见的心血管疾病有哪些?	13
心力衰竭有哪些危害?	13
有哪些主要检查手段能诊断心血管疾病?	14
心血管病的治疗手段有哪些?	14
心血管疾病患者的日常保健应注意什么?	15
心血管疾病患者如何进行家庭调养?	16
为什么心脑血管病患者不宜晨练?	17
为什么有氧运动有利于提高心脏的功能?	19
为什么跳绳可防心血管疾病?	20
用手摇扇也能锻炼大脑血管吗?	20

二、冠心病

什么是冠状血管?	24
什么是冠心病?	24
冠心病的本质是什么?	24
冠心病的病因有哪些?	25
动脉粥样硬化的信号有哪些?	26
如何预防儿童及青少年动脉硬化?	27
A 型性格与冠心病有关系吗?	28
冠心病为何冬天发病率高?	30
冠心病的高危人群有哪些?	30
为什么说女性冠心病风险被低估了?	31
为什么老人半夜心痛要排查冠心病?	32
为什么患冠心病要常测血糖?	33
冠心病患者的常备用药有哪些?	33
冠心病伴血压低怎样用药?	34
冠心病患者自己选用的药物合理吗?	34
冠心病患者每日保健要点是什么?	35
为什么冠心病患者对饮食别太“讲究”?	36

冠心病患者如何控制好血压?	37
冠心病防治中如何进行调脂治疗?	37
冠心病患者如何饮用保健茶?	39
冠心病患者睡眠应注意什么?	39
清晨预防冠心病关键的三个“一”是什么?	40
常做舌操对预防冠心病有何益处?	40
冠心病患者可以过性生活吗?	41
为什么隐性冠心病需要重视?	42
哪些人要小心隐性冠心病?	42
冠心病患者应如何进行食物选择?	43
如何自我检测冠心病征兆?	45
冠心病患者夏季汗多怎么办?	45
冠心病患者运动注意事项有哪些?	45
冠心病患者什么时候不可运动?	46
冠心病患者如何进行保健按摩?	46
冠心病患者睡眠前后如何做好自我护理?	47
为什么冠心病患者要多吃蒜?	48
冠心病患者的运动处方是什么?	48
冠心病患者应如何对待吸烟和喝酒、咖啡及茶?	50
心肌梗死可预测吗?	50
老年冠心病患者康复锻炼应注意什么?	51
为什么冠心病患者要少吃食盐?	51
冠心病患者发生急性心肌梗死的诱因是什么?	52
冠心病患者如何预防心肌梗死猝死?	53
吃素能预防冠心病吗?	53
午睡得法可防冠心病吗?	54
预防冠心病需落实的细节有哪些?	55
暴饮暴食可诱发心肌梗死吗?	56
无痛性心肌梗死的症状有哪些?	57
急性心肌梗死先兆症状是什么?	57

急性心肌梗死各部位表现如何?	58
心肌梗死患者的饮食原则是什么?	58
急性心肌梗死的典型症状是什么?	59
心肌梗死为什么会出现胃痛?	59
非典型心肌梗死有哪些表现?	60
中年患者突发心肌梗死的特点是什么?	60
急性心肌梗死,心脏何以不报警?	61
有急性心肌梗死症状时如何自救?	62
为什么心肌梗死突发时千万别挪动?	62
急性心肌梗死患者静脉滴注硝酸甘油时应注意什么?	63
如何预防心肌梗死?	63
如何防止再次心肌梗死?	64
什么是心绞痛?	65
心绞痛发作时的表现有哪些?	65
怎样辨别心绞痛?	66
为什么心绞痛不宜痛时再治?	67
典型心绞痛的特点是什么?	68
如何进行心绞痛营养疗法?	69
预防心绞痛夜间发作睡前应注意什么?	70
为何要警惕餐后心绞痛?	70

三、原发性高血压

什么叫高血压?有什么特点?	74
为什么会患高血压?	74
血压为何忽高忽低?	76
什么叫原发性高血压?	77
原发性高血压与继发性高血压的区别是什么?	77
哪些人容易患原发性高血压?	78
继发性高血压的发病原因有哪些?	78
什么是睡眠性高血压?	79

高血压与脑血管病有何关系?	79
什么是高血压脑病?	80
高血压与左心室肥厚密切相关吗?	81
为什么儿童高血压需查原因?	82
高血压导致的心脏损害有哪些?	82
高血压对身体的危害有哪些?	83
为什么说适当运动是高血压杀手?	84
为什么说高血压程度不同锻炼各异?	84
为什么自测血压好处多多?	86
如何正确测量血压?	86
为什么流鼻血要查一查血压?	87
更年期血压波动会造成高血压吗?	88
为什么要重视儿童高血压?	89
老年人高血压的特征有哪些?	90
老年性高血压的护理要点有哪些?	91
为什么老年原发性高血压患者要注意肾功能?	91
治疗老年性高血压注意事项有哪些?	92
什么是妊娠高血压?	92
如何正确对待妊娠高血压?	93
妊娠高血压综合征可能引起的并发症有哪些?	94
为什么孕期高血压防重于治?	94
妊娠期高血压的患者如何进行药物选择?	95
怎样预防妊娠高血压综合征?	95
妊娠高血压综合征饮食原则是什么?	96
更年期高血压饮食注意事项有哪些?	97
高血压的常见并发症有哪些?	97
为何原发性高血压患者要重视保护肾脏功能?	98
如何有效防治原发性高血压?	99
为什么降压不能忽视生活质量?	100
十分钟降压操的步骤是什么?	101
为什么原发性高血压患者不适合游泳?	102

原发性高血压患者的自我按摩方法有哪些?	103
轻型原发性高血压患者的保健措施有哪些?	104
为什么原发性高血压患者要长期降压治疗?	105
为什么原发性高血压患者尽量用长效药?	105
降压药与其他药物搭配使用需注意什么?	106
特殊人群如何选择降压药?	107
如何看待药物不良反应?	108
为什么坐飞机要准备好降压药?	108
原发性高血压患者服药禁忌有哪些?	109
夏季降压的注意事项有哪些?	110
为什么夏天原发性高血压患者不渴也要补水?	111
午睡可以减少心肌梗死发作吗?	111
调节血压预防脑卒中需注意的问题有哪些?	112
为什么高血压患者需要关注血脂水平?	112
心血管病患者可放心喝牛奶吗?	113
防治高血压的十项注意是什么?	114
为什么预防原发性高血压应始于日常点滴?	115
为什么原发性高血压患者过性生活应小心?	116
为什么健康生活方式能让人远离高血压?	117

四、心律失常

心律失常如何分类?	120
年轻人心律失常的特点是什么?	120
何谓阵发性心动过速?	121
心力衰竭与心律失常有关吗?	122
心律失常与性别、年龄有关吗?	122
饮茶会诱发心律失常吗?	122
青年人出现了心律失常一定是心肌炎吗?	123
心律失常会引起猝死吗?	123
心律失常会遗传吗?	124

什么是心脏期前收缩?	124
期前收缩常见原因是什么?	125
日常生活中期前收缩患者应注意什么?	125
低血钾为何诱发心律失常?	126
为什么颈动脉窦综合征会出现心律失常?	126
混乱性心律的病因是什么?	126
完全性房室传导阻滞的病因是什么?	127
酸中毒为何易诱发心律失常?	127
心律失常的发病情况如何?	127
小儿心律失常特点有哪些?	128
什么是反复心搏?	128
什么是并行心律?	129
拔牙也会引起心律失常吗?	129
什么叫窦性期前收缩?	129
心肌炎引起的心律失常特点是什么?	129
心律失常和哪些因素有关?	130
什么叫窦性心律?	131
什么叫异位心律?	131
什么样的心律失常可引起猝死?	131
心律失常何时该去看医生?	132
心律失常患者应做哪些体格检查?	132
如何自我辨别心律失常?	133
经食管心房调搏如何诊断心律失常?	134
如何从患者病史中了解和评价心律失常?	134
电生理检查如何诊断心律失常?	135
室性期前收缩需紧急复律的指征是什么?	135
室性期前收缩的美国 Lown 分级标准是什么?	136
应用抗心律失常药应注意什么?	136
有治疗心动过缓的药物吗?	137
抗心律失常药物的分类如何?	137
洋地黄中毒的临床表现如何?	138

为什么药物是治疗快速心律失常的主要方法?	139
药物治疗快速心律失常的适应证是什么?	139
房颤的治疗药物有哪些?	139
各种类型房颤的治疗对策是什么?	140
为什么心律失常的病因治疗最重要?	141
心律失常是否都要治疗?	141
心律失常患者都需要长期服药吗?	142
如何进行病态窦房结综合征的药物治疗?	143
各种房室传导阻滞的治疗方法有哪些?	145
严重心律失常的导管电凝法有哪些?	146
室上性心动过速的物理疗法有哪些?	146
心律失常患者音乐治疗的原则是什么?	147
室性期前收缩要服药吗?	147
射频消融术能使心律失常患者康复吗?	148
致命性心律失常的急救方法是什么?	148
心房颤动的治疗方法与预防措施有哪些?	149
为什么戒烟、戒酒能预防心律失常?	150
对治疗心律失常有益的食物有哪些?	150
心律失常患者睡眠时应注意什么?	151
护理心律失常患者应注意什么?	152
心律失常患者能正常工作吗?	152
服用抗心律失常药物要经常做什么检查?	153
心律失常患者如何安排日常饮食?	153
患了心律失常应注意哪些?	154
心律失常患者旅行应注意什么?	155
为什么家长应警惕孩子心律失常?	155
静电过高可诱发心律失常吗?	156
日常怎样防静电?	157
为什么心律失常不必过分恐慌?	157

五、高脂血症

血脂分哪几类?	160
血脂的来源在哪里?	160
胆固醇的生理功能是什么?	160
极低密度脂蛋白在人体中有什么作用?	161
高血脂易阻塞血管吗?	162
高脂血症的诊断标准是什么?	162
高血脂有什么危害性?	163
高血脂会引起哪些疾病?	163
引起高脂血症的因素有哪些?	163
血脂成分中的“坏分子”与“好帮手”各指什么?	164
常见的高脂血症认识的误区是什么?	165
高血脂可致听力下降吗?	165
如何做好动脉血管的“水土保持”?	166
高脂血症与冠心病有关系吗?	166
瘦人也会患高脂血症吗?	167
高脂血症的致病原因是什么?	167
高脂血症对患者有哪些危害?	169
为什么防治高脂血症有利于血管健康?	169
高脂血症如何防治?	170
如何自我判断高血脂?	171
血脂检查为何要空腹?	171
为什么间歇性腹痛要检查血脂?	172
如何治疗家族性混合型高脂血症?	172
高脂血症患者如何正确选药?	173
高血压伴高血脂患者如何选择降脂药?	174
肾病综合征伴高血脂患者怎样选择降脂药?	174
哪类患者不宜行降胆固醇治疗?	175
糖尿病伴高血脂患者如何选择降脂药?	175
常用的降血脂中药有哪些?	176

吃鱼为何能降血脂?	177
饮茶能使心脑血管健康吗?	178
高脂血症患者的饮食需注意什么?	178
不沾荤腥就能降低血脂吗?	180
降脂有何误区?	180
为什么血脂并非越低越好?	181
老年患者降血脂疗法的注意事项是什么?	181
高脂血症能不能预防?	182

六、心脏瓣膜病

什么是心脏瓣膜疾病?	186
心脏瓣膜的常见病变种类及手术治疗的适应证、禁忌证?	186
心脏瓣膜损坏的原因是什么?	187
有了心脏瓣膜病如何治疗?	188
什么是二尖瓣脱垂综合征?	188
二尖瓣狭窄的病因有哪些?	188
什么是风湿性心脏瓣膜病?	189
风湿性心脏瓣膜病有哪几种?	189
风湿性心脏瓣膜病的并发症有哪些?	190
如何诊断风湿性心脏瓣膜病?	191
如何治疗风湿性心脏瓣膜病?	191
风湿性心脏瓣膜病如何进行家庭养护?	192
如何预防风湿性心脏瓣膜病?	193
什么是房室管畸形?	194
小儿可置换心脏瓣膜吗?	194
安装心脏起搏器后注意什么?	195

七、心肌疾病

什么是心肌炎?	198
---------	-----

中西医如何防治心肌炎?	198
为什么不能把心肌炎当成感冒?	200
为什么感冒后胸闷、心悸别太紧张?	201
为什么心肌炎爱找贪玩的儿童?	202
什么是病毒性心肌炎?	203
病毒性心肌炎的症状是什么?	203
病毒性心肌炎如何治疗?	204
影响病毒性心肌炎预后的因素是什么?	205
怎样预防病毒性心肌炎?	205
心肌病影响性生活吗?	206
如何诊断心肌梗化?	207
为什么无症状心肌缺血更要注意?	207

八、先天性心脏病

先天性心脏病是怎样发生的?	210
如何预防先天性心脏病?	210
如何早发现先天性心脏病?	211
先天性心脏病有几类?	212
家长如何发现孩子患有先天性心脏病?	213
如何诊断先天性心脏病?	213
先天性心脏病有哪些常见症状?	214
先天性心脏病的病因有哪些?	215
患先天性心脏病的高危因素有哪些?	215
先天性心脏病的妇女能怀孕吗?	216
如何治疗先天性心脏病?	217
如何对待先天性心脏病的患儿?	217
介入治疗先天性心脏病有何特点?	219
如何把握机会及时治疗先天性心脏病?	219
先天性心脏病外科手术种类有哪些?	220
先天性心脏病外科矫治手术的最佳时间有哪些?	220