

HEHU XINZANG 365 MIAOJI

呵护心脏



365 妙计

健康从“心”开始

秦 甫 编著
胡大一 审阅



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

呵护心脏 365 妙计/秦甫编著. —北京:人民军医出版社,
2005. 1

ISBN 7-80194-319-8

I. 呵… II. 秦… III. 心脏病—防治 IV. R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 041973 号

策划编辑:秦素利 加工编辑:路 弘 责任审读:周晓洲
版式设计:周小娟 封面设计:吴朝洪 责任监印:陈琪福
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:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:18. 125 字数:423 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:36. 00 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

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

生命不息,心脏跳动不止,呵护心脏,就是善待生命。本书作者具有丰富的心血管疾病防治经验,针对目前心血管疾病的高发病率,采用一日一读的形式,为读者总结了呵护心脏的365妙计。内容包括了解心脏疾病,心脏病的诱发因素、预防、临床治疗、救护、家庭和个人日常生活防治、饮食防治等,并详细阐明了吸烟、肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病、缺乏运动等危险因素与心脏病的关系。语言生动,深入浅出,通俗易懂,适于健康、亚健康人群尤其心血管疾病患者及其家属阅读。

责任编辑 秦素利 路 弘 张肖苏

前 言

21 世纪我们面临心血管疾病的挑战。世界卫生组织(WHO)总干事中岛宏博士说:“在今天的世界上,心血管疾病比其他任何疾病杀死更多的人,并使千百万人致残。”世界卫生组织统计数字显示,1999 年全球总死亡人数中,因心脏病导致的占 1/3。在我国,心血管病已成为人类健康的头号大敌,每年夺走 260 万人的生命,每日死亡 7000 余人,每秒就有人因此而丧生。流行病学研究表明,我国人群心血管病的患病率、发病率及其危险因素水平呈不断上升趋势,心血管病的死亡数在人口总死亡数中约占 40%,是心血管病高发国。

如果说 20 世纪五六十年代危害心脏的主要元凶是先天性心脏病、风湿性心脏病,那么现在冠心病已成为心脏病家族中的“主流”。近 10 年来,心脏病患病率呈逐年上升的趋势,并且患病年龄趋于年轻化。城市居民心血管病病死率高达 25%。相关影响因素有膳食结构不合理,体力活动减少,生活节奏加快,社会心理压力加重等。

一般来说,一个国家约有 7%的成年人患有心脏疾病,其中,很多病人平时没有任何症状,往往到心脏病发作、出现致残,甚至致命后果时才发现。能否消除

危害人类健康的因素,关键在于预防。除了年龄、性别和家族史无法改变之外,戒烟、健康膳食、加强锻炼、保持体重、避免紧张等均是预防心脏病的重要措施。

21 世纪威胁人类健康的最大问题是心血管疾病。我们必须立即行动起来,保卫我们的心脏,保护我们的身体。鉴于此,我们从人们日常关心的问题入手,编写了这本通俗易懂、实用性强的《呵护心脏 365 妙计》,供大家阅读参考。感谢著名心血管病专家胡大一教授在百忙之中仔细审阅了全书,并对其中一些章节如心律失常的药物治疗、“伟哥”应用注意事项等内容进行了修订。同时,谨以此书敬献给相濡以沫的妻子张秀娟女士。

编 者 秦 甫

序

看了秦甫同志编写的《呵护心脏 365 妙计》，觉得这是一本好书，是一本心血管疾病患者需要阅读、健康人更需要阅读的有益书籍。

心血管疾病是危害人类生命、影响人类生存质量的“头号杀手”。多年来，这个名词一直困扰着人们的生活，让人们感到内心不安。现代医学发展至今，已经取得了空前的进步，医学工作者发明了形形色色的新技术、新产品，来修复损坏的心脏，延长人们的生命。然而，我们至今依然听不到一个自信的声音：我们能够预防和告别心脏病！

在当今社会，竞争十分激烈，临床上不乏为企业求成功、追求事业过劳而死者，不乏因不重视预防和保健而疾病缠身者。其实，心血管疾病并不是突然发作时才起病的，而是从青少年开始，在不健康的生活方式作用下，经过数年累积造成的。由于血中胆固醇太高或高血压、糖尿病等原因，造成供给心脏营养的冠状动脉血管壁有残余物沉积，血管愈变愈窄，终于有一天被血栓堵住了，心脏得不到足够的血液，心脏病就会发作。目前虽然心血管疾病尚不能根治，但这并不意味着我们对它束手无策，不能预防与控制。只要我们重视心血管疾病预防和及早综合控制心血管疾病的多重危险因素

素,及早控制其症状和体征,就能够有效预防心血管病的发生或发展,就有望挽救患者的生命。在当今物质与精神都相当丰富的社会,我们既要为事业而奋斗,追求生命的高度与亮度;更要平衡心境,享受生命的宽度与长度。

控制心血管疾病的关键在于预防。虽然心血管疾病是中老年人的常见病和多发病,但其病理基础却始发于少儿期。这其中的几十年,为预防工作提供了极为宝贵的机会。因此,我们需要加强一级预防,防止心血管疾病的发生,将之控制在萌芽状态;要重视二级预防,提高心血管疾病的早期检出率,加强治疗,防止病变发展并争取其逆转;不可忽视三级预防,及时控制并发病,提高患者的生存质量,延长患者寿命。新近公布的研究结果汇总了来自52个国家的15 000多例心肌梗死患者与近15 000例年龄和性别匹配的对照资料,结果显示,9个因素即血脂异常、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、饮食缺乏蔬菜和水果、缺乏运动、紧张(以上是负面因素)和长期少量饮酒(有益因素)可预测90%的心肌梗死。这些因素容易测定,都可控可防。只要认真去做,65岁以前不患心肌梗死已不是梦想,人类征服冠心病的时代已不遥远。

《呵护心脏365妙计》以一日一妙计的形式,介绍了心血管疾病的基础知识与预防常识。此书有三个明显特点:一是实用性,以浅显的语言,阐述了人们在现实生活中经常遇到和普遍关心的关于心血管疾病预防保健方面的知识,具有相当强的实用价值与指导意

义;二是针对性,针对心血管疾病的起因,有的放矢介绍了各种预防、治疗措施等医学卫生知识,以便个人和家庭能够进行自我防范与保健;三是全面性,本书详细介绍了心血管疾病的种类、诱发因素,提出了各种预防、治疗、救护、家庭疗理、个人保健、食物防治等方面的知识,尤其对引起心血管疾病的肥胖、糖尿病、高血压等相关因素的预防与治疗作了详尽的解释。内容通俗易懂,方法简便易行,是指导家庭和个人防病治病的有益读物,是保护心脏、增强心脏功能的良师益友。经常翻阅此书,并切实行动,必将有助于您的身体健康,助您家庭幸福、延年益寿。

同济大学医学院

北京大学人民医院

胡大一

胡大一首都医科大学同仁医院

目 录

第 1 月 了解心脏疾病

1 日	了解自己的心脏	(1)
2 日	心脏是如何构成的	(4)
3 日	心脏是如何工作的	(5)
4 日	心脏为什么会产生疾病	(8)
5 日	什么是冠心病	(10)
6 日	冠心病病人能否长寿	(13)
7 日	冠心病的发病率和死亡率怎样	(14)
8 日	了解冠脉粥样硬化	(15)
9 日	了解心绞痛	(19)
10 日	了解早搏	(23)
11 日	了解心肌梗死	(24)
12 日	了解风湿性心脏病	(27)
13 日	了解瓣膜病	(35)
14 日	了解原发性扩张型心肌病	(38)
15 日	了解心力衰竭	(39)
16 日	了解心动过速	(41)
17 日	了解心肌炎	(42)
18 日	了解病毒性心肌炎	(44)
19 日	了解心肌病	(46)

20 日	了解先天性心脏病	(47)
21 日	了解急性肺源性心脏病	(49)
22 日	了解慢性肺源性心脏病	(50)
23 日	了解妊娠并发心脏病	(52)
24 日	了解肥厚型心肌病	(54)
25 日	了解心律失常	(56)
26 日	了解小儿心律失常的特点	(58)
27 日	了解年轻人心律失常的特点	(59)
28 日	了解老年人心律失常的特点	(59)
29 日	了解心脏神经症	(60)
30 日	了解心房颤动	(61)
31 日	心脏病症状≠心脏病	(62)

第 2 月 心脏病的诱发因素

1 日	您患冠心病的危险有多大	(64)
2 日	什么样的人易患冠心病	(65)
3 日	吸烟是患冠心病的主要危险因素	(68)
4 日	A 型性格的人易患冠心病	(70)
5 日	关注女性的心脏	(72)
6 日	不合理的饮食因素可以引发心血管疾病	(77)
7 日	大便秘结易引起心绞痛	(81)
8 日	忍着怒气易患心脏病	(82)
9 日	心动过速或过缓均易引起心绞痛	(82)
10 日	心绞痛发生的诱因	(83)
11 日	急性心肌梗死的诱因	(86)
12 日	出租车司机易发心脏病	(88)
13 日	服“伟哥”性交易发心脏病	(89)
14 日	牙周病是祸害心脏的元凶	(90)

15 日	冠心病的先兆	(91)
16 日	耳部征象是动脉硬化的信号	(93)
17 日	要警惕危险的胸闷	(93)
18 日	气短是否心脏有毛病	(96)
19 日	注意动脉硬化的危险信号	(97)
20 日	眼皮上的动脉硬化信号	(99)
21 日	女性睡眠不足或过久都易患心脏病	(99)
22 日	情绪变化可导致心脏病发作	(100)
23 日	马拉松跑能否引发心脏病	(100)
24 日	心血管病是否与遗传基因有关	(101)
25 日	诱发心律失常的因素	(102)
26 日	吸入颗粒物会引起心脏病发作	(107)
27 日	对中风要防无症状性心脏病的可能	(108)
28 日	受高深教育心脏病者存活率较高	(109)
29 日	心脏病危险因素 $1+1>2$	(109)

第 3 月 肥胖与心脏病

1 日	怎样看待肥胖症	(111)
2 日	肥胖与冠心病的关系	(114)
3 日	肥胖的信号	(115)
4 日	肥胖症的防治	(115)
5 日	瘦身的关键	(118)
6 日	各种减肥方法的利弊	(119)
7 日	发现胖了的 10 条对策	(122)
8 日	轻松减肥瘦身	(123)
9 日	减肥的食物金字塔	(124)
10 日	帮助减肥的去脂食物	(125)
11 日	减肥的误区	(125)

12 日	喝牛奶能否有益减肥	(127)
13 日	喝水减肥是个危险谣言	(128)
14 日	减肥观念的对与错	(128)
15 日	减肥的六大妙法	(132)
16 日	瘦身饮食纠错	(133)
17 日	快乐减肥秘诀	(134)
18 日	节食减肥“十不要”	(135)
19 日	你的减肥方法是否正确	(136)
20 日	肥胖症的针灸疗法	(137)
21 日	运动减肥	(139)
22 日	时髦减肥	(139)
23 日	药物减肥	(142)
24 日	饮食减肥	(142)
25 日	手术减肥	(144)
26 日	如何选择减肥中心	(145)
27 日	生理时钟减肥	(146)
28 日	民间减肥三招	(149)
29 日	按摩减肥	(150)
30 日	不花钱的减肥法	(151)
31 日	中医防治肥胖法	(153)

第 4 月 糖尿病与心脏病

1 日	什么是糖尿病	(159)
2 日	糖尿病的症状	(160)
3 日	糖尿病是如何发生的	(161)
4 日	糖尿病是否是遗传性疾病	(163)
5 日	糖尿病发病状况如何	(163)
6 日	糖尿病与冠心病的关系	(164)

7 日	什么是糖尿病性心脏病	(166)
8 日	什么是糖尿病心肌病	(167)
9 日	糖尿病与高血压的关系	(169)
10 日	什么是糖尿病足	(170)
11 日	糖尿病会引起哪些眼部病变	(173)
12 日	哪些原因可使人发生低血糖	(173)
13 日	糖尿病肾病的表现	(176)
14 日	糖尿病病人的主要死因	(177)
15 日	怎样才能及早诊断糖尿病	(178)
16 日	如何判断糖尿病病情轻重程度	(179)
17 日	注意男性糖尿病的预警信号	(180)
18 日	引起糖尿病病人血糖升高的原因	(181)
19 日	气候变化会引起病情反复	(183)
20 日	肥胖易患糖尿病	(183)
21 日	中年须提防隐性糖尿病	(184)
22 日	糖尿病病人日常生活中的“十不得”	(185)
23 日	糖尿病病人如何加强心脏的保护	(186)
24 日	糖尿病病人怎么喝	(187)
25 日	糖尿病病人的认识误区	(188)
26 日	糖尿病的治疗方法	(189)
27 日	糖尿病的防治措施	(190)
28 日	选择您最适合的运动方式	(192)
29 日	糖尿病病人应该定期做哪些检查	(195)
30 日	使用胰岛素要注意哪些问题	(195)

第 5 月 高血压、高血脂与心脏病

1 日	什么是高血压	(198)
2 日	哪些人易患高血压	(202)

3 日	高血压与冠心病的关系	(203)
4 日	高血压与高脂血症的关系	(203)
5 日	高血压如何进行防治	(205)
6 日	预防高血压的措施	(206)
7 日	药物治疗高血压只选对的不选贵的	(207)
8 日	哪些药物可以引起高血压	(207)
9 日	治疗高血压的最佳服药时间	(208)
10 日	夜间要不要服降压药	(209)
11 日	如何选择降压药	(211)
12 日	高血压病人应注重药物治疗原则	(212)
13 日	高血压的非药物治疗方法	(214)
14 日	过多摄入味精会使血压增高	(218)
15 日	情绪与血压的关系	(219)
16 日	什么样的高血压病人需要住院治疗	(220)
17 日	高血压病人合并冠心病应如何控制血压	(221)
18 日	贫血易伤老人“心”	(222)
19 日	10 分钟降压保健操	(223)
20 日	什么是高脂血症	(225)
21 日	高脂血症的类型	(227)
22 日	什么是高脂蛋白血症	(229)
23 日	高脂血症与冠心病的关系	(230)
24 日	肥胖与血脂水平的关系	(232)
25 日	高血脂威胁中老年人的生命	(233)
26 日	高脂血症的防治	(235)
27 日	如何用药物调整高血脂	(237)
28 日	高脂血症病人慎用维生素 E	(241)
29 日	高脂血症病人的饮食	(241)
30 日	降血脂与减重应双管齐下	(251)

31 日	老年病人如何降血脂	(252)
------	-----------------	-------

第 6 月 心脏病的预防

1 日	预防心脏病应从娃娃抓起	(255)
2 日	自己怎样早期发现冠心病	(257)
3 日	自我判断心脏病	(261)
4 日	保护心脏的常用方法	(262)
5 日	心脑血管病预防举要	(263)
6 日	应对冠心病还要靠“三早”	(264)
7 日	注意心脏的“呼救信号”	(266)
8 日	冠心病病人的保健常识	(267)
9 日	冠心病的一级预防	(268)
10 日	冠心病的二级预防	(269)
11 日	健康的人也要防止心力衰竭	(270)
12 日	初冬时节要多“关心”	(271)
13 日	睡不好觉要检查心脏	(272)
14 日	吃柚子可防心脏病	(273)
15 日	红葡萄酒可预防心脏病	(274)
16 日	经常吃鱼可降低心脏病病人的病死率	(274)
17 日	B 族维生素可减少心脏病发病	(275)
18 日	冠心病病人不宜大笑	(276)
19 日	体育锻炼可防心脏病	(276)
20 日	休息时发作的心绞痛更危险	(278)
21 日	45~55 岁是人生的高危期	(279)
22 日	男人要更爱护身体	(280)
23 日	预防心脏病的九大策略	(282)
24 日	预防病毒性心肌炎的方法	(283)
25 日	预防脑出血的 12 招	(285)

26 日	心脏病病人能否妊娠	(286)
27 日	洁齿可预防心脏病	(287)
28 日	女性要警惕心脏病发病的症状	(288)
29 日	午睡预防冠心病	(289)
30 日	控制冠心病的关键	(290)

第 7 月 心脏病的治疗

1 日	冠心病的诊断	(292)
2 日	冠心病的治疗	(293)
3 日	冠心病的手术治疗	(296)
4 日	为什么要置换人工心脏瓣膜	(298)
5 日	冠状动脉造影阻塞冠心病	(299)
6 日	治疗冠心病的常用药物	(300)
7 日	先天性心脏病的治疗	(301)
8 日	糖尿病性心脏病的治疗	(301)
9 日	病毒性心肌炎的治疗	(302)
10 日	肥厚型心肌病的治疗	(303)
11 日	怎样安装心脏起搏器	(304)
12 日	什么是增强型体外反搏治疗	(309)
13 日	怎样做动态血压监测	(310)
14 日	怎样做动态心电图监测	(312)
15 日	怎样做运动平板心电图监测	(313)
16 日	怎样做血液流变学监测	(315)
17 日	怎样做胸、腹部超声检查	(316)
18 日	怎样做 X 线检查	(317)
19 日	怎样做血液化验检查	(317)
20 日	自我辨别心律失常	(318)
21 日	心律失常的治疗	(319)

22 日	心肌梗死的治疗	(321)
23 日	心绞痛的治疗	(322)
24 日	心脏瓣膜病的治疗	(323)
25 日	注意药物的不良反应	(325)
26 日	心脏病病人聪明就医“三步曲”	(326)
27 日	治疗心律失常的常用方剂	(329)
28 日	治疗冠心病的常用药物	(333)
29 日	心绞痛病人如何用药	(334)
30 日	服用硝酸甘油要注意什么	(337)
31 日	心力衰竭病人服药应该注意什么	(339)

第 8 月 心脏病病人的救护

1 日	心脏病病人的自救互救	(341)
2 日	心脏病病人急救现场处理	(346)
3 日	家庭急救要注意什么	(347)
4 日	心肌梗死的救护	(348)
5 日	心脏性猝死的抢救	(351)
6 日	冠心病的急救	(353)
7 日	自发性气胸的救护	(354)
8 日	高血压病人的急救	(355)
9 日	发现咯血的急救	(355)
10 日	心力衰竭的急救	(357)
11 日	心动过缓的急救	(357)
12 日	心动过速的急救	(358)
13 日	心绞痛的急救	(359)
14 日	心脏性气喘的急救	(360)
15 日	心源性猝死的急救	(361)
16 日	心脏骤停的救护	(362)