



《健康之路》丛书之一
中央电视台节目用书

健康

《健康之路》丛书编委会

编

路

中国轻工业出版社



中央电视台节目用书
《健康之路》丛书之一

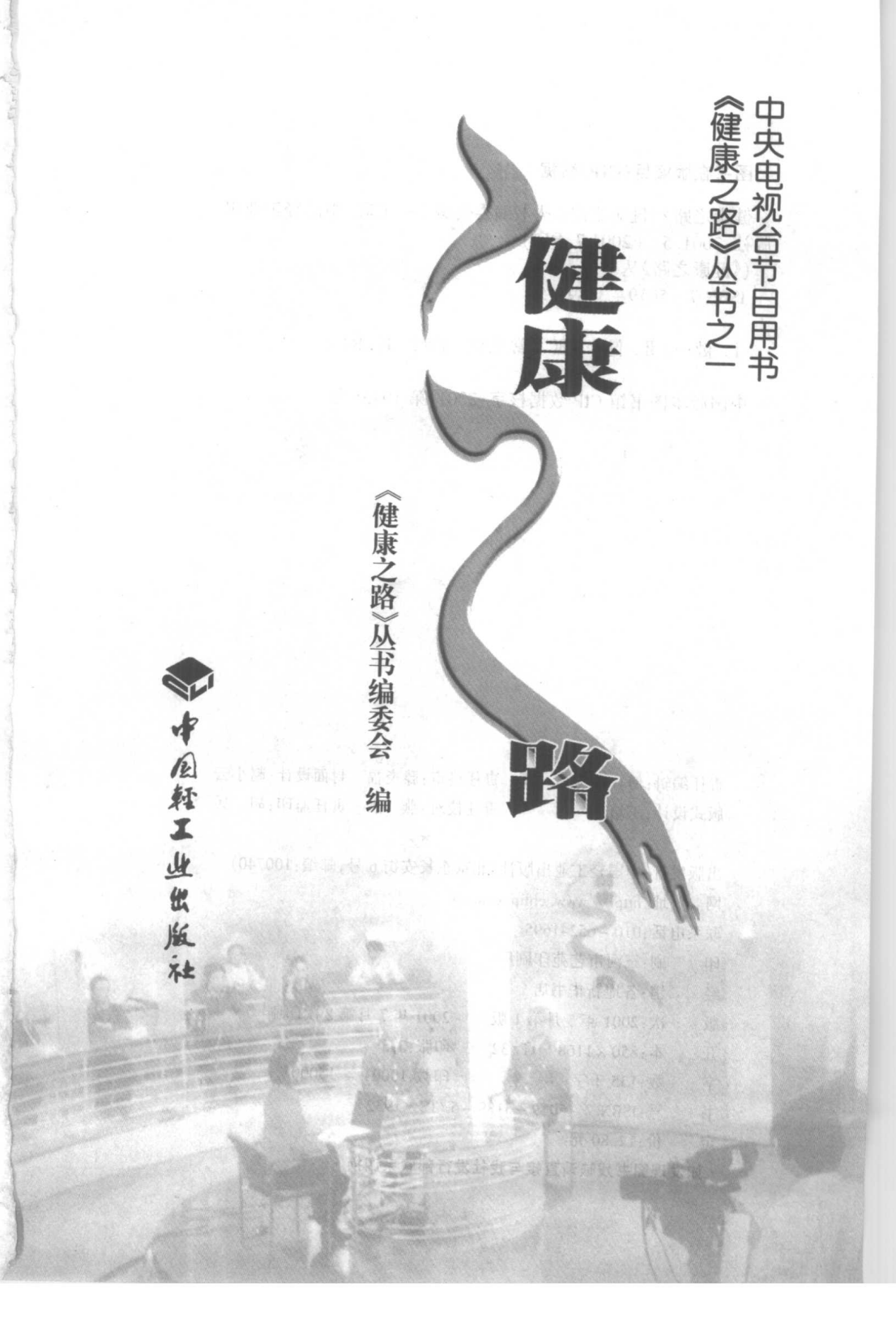
健康

路

《健康之路》丛书编委会
编



中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

健康之路/《健康之路》丛书编委会编. —北京:中国轻工业出版社,2001.5 (2001.7重印)

(《健康之路》丛书之一)

ISBN 7-5019-3189-5

I. 健… II. 健… III. 常见病-诊疗 IV. R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 19438 号

责任编辑:傅颖 李菁 责任终审:滕炎福 封面设计:赵小云
版式设计:王培燕 责任校对:燕杰 责任监印:胡兵

★

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:三河市艺苑印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2001年5月第1版 2001年7月第2次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:5.5

字 数:135千字 印数:10001-15000

书 号:ISBN 7-5019-3189-5/TS·1932

定 价:12.80元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前言

健康之路

健康是大众共同关注的热门话题，也是人类的永恒话题。正因为如此，中央电视台《健康之路》栏目从1996年7月6日诞生的第一天起就受到全国观众的热切关注和喜爱。它从初创时的每周仅在中央一套周末播出30分钟节目，到2000年7月3日至今在中央二套周一至周五，每天增加50分钟现场直播节目，每周播出节目总量已达到了280分钟。《健康之路》栏目在央视的份量越来越重，受观众喜爱的程度也越来越深。由于栏目聘请的主讲大夫都是全国各大医院的著名医学专家，所选的专题又是大众最关心、最希望了解的病种，因此，节目不仅具有普及性、可信性，而且具有了相当的权威性和指导性，给人以亲切感和信任感。

这些节目既包含了《健康之路》栏目全体编导的艰辛和智慧，同时也融进了专家大夫多年从事治病救人工作的实践结晶和对患者的拳拳爱心。许多观众纷纷来信来电，希望我们将这些节目汇编成册，更好地指导人们防病治病，强身健体。我们也认为将其精华浓缩成精品丛书，将会对广大观众防病治病，消除治疗中的误区，提高中华民族的健康水平有非常重要的现实意义。

于是，我们编辑出版了这套《健康之路》丛书，除了专家们的论述，我们还将相关医院和大夫的许多信息注入书内，以方便大家寻医求药。我们希望这套丛书能给大家带去健康，也希望医学专家、医学研究工作多多指教，不断丰富和完善丛书的内容，更好地为观众、为患者服务。

《健康之路》丛书编委会

2001年4月

《健康之路》丛书编委会

编委会主任:尹 力

编委会副主任:段忠应 金 岩

编 委:梁秀玲 侯 昊 何云海

主 编:徐欣艺

编 辑:王志强 杨 烁 禹 旻 渠晓曦

胡晓梅 訾 莹 王淑阿

《健康之路》栏目主创人员

制片人:段忠应

主 编:梁秀玲

编 导:王洪有 吕 芸 修月川 哈 聪

李 颖 窦杏珍 陈恩慈 晓 荣

田丰歌 陈 波 纪 萌 李晔丽

主持人:经 蓓 冉宗瑜 苏 晨

摄 像:李 寒 戴尚亚 陈志博

编辑助理:王 群

制 片:李 雁 盛宝强 张欲鑫

监 制:高 峰 尹 力

《健康之路》节目播出时间

直播版(二套)

首播 周一至周五 10:30

重播 周一至周五 6:00

周末版(一套)

首播 周日 11:00

重播 周日 24:15



健康之路



加强高血压的防治	1
高血压与社区医疗	7
肥胖症与高血压	13
高血压的危险因素及非药物治疗	20
高血压的药物治疗	25
高血压应合理控制	32



糖尿病 早防早治	37
糖尿病患者的饮食	43
糖尿病的药物治疗	49
糖尿病的胰岛素治疗	56
糖尿病与心脏病	62
谈谈糖尿病的眼部并发症	69



远离高脂血症	76
防范冠心病	83
冠心病的介入治疗	87
冠心病解决方法之一——冠脉搭桥手术	93
心脏起搏——让你拥有健康的心	98



当危机来临时——	
谈谈脑溢血的治疗	105
遭遇脑中风——	
脑中风的康复治疗	112



预防骨质疏松·····	118
爱护您的颈椎·····	125
中医按摩治疗颈椎病·····	131
腰椎间盘突出症·····	137
谈谈强直性脊柱炎·····	144

您的膝关节稳定吗? ·····	150
-----------------	-----



人工膝关节置换 ·····	158
---------------	-----

医院简介 ·····	164
------------	-----



加强高血压的防治

嘉宾简介:

刘国仗 教授, 中国医学科学院阜外心血管病医院高血压研究室主任, 博士生导师, 是国内著名的高血压病专家, 共发表论文 106 篇, 编著教材 2 部, 专著 4 部。

党爱民 医学博士, 中国医学科学院阜外心血管病医院, 副教授, 1987 年毕业于湖南医科大学医学系, 毕业后一直从事心血管内科的临床和研究工作。

问:听说在贵院举办的高血压义诊中有许多人都被诊断出患有高血压,但他们本人在此之前并不知道,这是为什么?

刘:是的,因为许多高血压患者都没有明显症状,就算有头痛、头晕的症状也不是很明显,有的一旦发现就已经出现了比较严重的并发症。

问:有多少人知道自己已经患高血压了呢?

刘:患高血压并且自己知道的只占 30%。这是我国高血压流行特点“三少”之一。还有就是治疗率低,大约占 15% 左右;高血压控制得好的人少,还不到 3%。

问:高血压的控制率为什么这么低呢?

党:大多数人都是在偶然的情况下才发现自己患有高血压,而且少数病人直到有了并发症的时候才知道自己患有高血压,因此高血压的治

疗和控制率很低是必然的结果。而高血压如果得不到及时的控制,就肯定会导致一系列严重的并发症。

问:高血压会引起哪些并发症呢?

党:高血压的并发症包括脑出血、脑梗死、冠心病、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、心律失常、肾功能不全、尿毒症、眼底出血、失明,还会引发致命性动脉瘤及导致周围血管的硬化和病变。

问:其中最容易发生的并发症是什么呢?

刘:高血压患者最主要的并发症就是中风。卫生部资料表明我国每年死于中风的人大概有 100 万人,致残(失去工作能力)的大概有 500 万人,所以我们应该重视高血压病,做到早发现、早诊断、早治疗。

问:高血压为什么会引起脑中风呢?

刘:正常人的脑部都有自我保护的机制,就是脑血管的自动调节功能。血压高时,脑血管收缩,脑血流量减少;血压低时脑血管扩张,脑血流量相对增加。而高血压患者脑血管的这种保护机制丧失,血压高时,脑血管不收缩,脑血流量反而增加,血压低时,脑血管不扩张,脑血流量不增加,因此容易导致脑出血或脑梗死。

问:高血压和心脏病有什么关系呢?

党:收缩压(高压)在 120~139 毫米汞柱*的人,比 120 毫米汞柱以下的人发生冠心病的几率增加了 40% 左右。如果收缩压在 140~159 毫米汞柱,就比正常人发生冠心病的几率高了 1.3 倍。而且长期患高血

*1 毫米汞柱 = 133.322 帕,下同。





压会引起心脏肥厚、扩大,从而导致房性或室性心律失常。

问:高血压对肾脏有什么影响呢?

刘:如果高血压控制得不好,就会引起肾小动脉内膜增厚,引起肾小球肾小管继发病变,导致肾功能异常,病人会出现尿多或夜尿增多的现象,严重的还会引发尿毒症。我国每年死于高血压引起的肾功能衰竭的病人大约有 10 万人左右。所以说做到高血压的早发现、早诊断、早治疗非常重要,这样可预防高血压肾病的发生。

问:如果高血压发现得早而且控制得好,治疗效果有什么不同?

党:有一位 65 岁的老人,自 18 岁就患有高血压,但他一直控制得非常好,目前的生活可以和正常人一样。

问:一位病人患高血压已经 10 多年了,半年前得了一次脑出血,现在血压还很高,在 170/100 毫米汞柱左右,问血压应该控制在什么水平比较好?

党:脑中风是高血压患者最常见的一种并发症,得了脑中风以后应该继续服用降压药,以防第二次中风,血压最好控制到正常水平,即 130/85 毫米汞柱。



西安刘女士:

听专家说早发现很重要,一般人有什么样的感觉就应该考虑到是否患了高血压呢?

刘:大部分高血压的患者是没有症状的,只有少部分的病人有轻度头晕、失眠的症状,而且也不太明显,所以应该每半年到医院检查一次,最好家中能自备血压计,以便随时了解自己的血压变化。



内蒙古李先生：

父亲两天前得了脑梗死，现在正住院，血压是 150/100 毫米汞柱。有人说高血压病人发生脑中风后应尽快将血压降至正常，是这样吗？

党：刚发生脑梗死的患者在急性期我们都不主张把血压降得很低，除非病人的血压很高，我们才给病人一些适当的降压药，以免血压过低影响脑部的供血情况。



郑州黄女士：

患高血压 20 多年了，平时比较注意按时吃药，血压控制在 150/90 毫米汞柱，但最近时常出现心慌、胸闷的感觉，请问大夫这是怎么回事？

刘：心慌、胸闷感有可能是高血压患者易出现的心律失常、心房颤动。平时应该把血压控制到 140/90 毫米汞柱以下，以免出现并发症。如果发现胸部有疼痛感，就应该检查一下看是否患有冠心病、心绞痛。



天津赵先生：

患高血压多年，平时血压 160/90 毫米汞柱左右。半年前患心肌梗死，请问专家我现在血压需要降到什么程度最合适？

刘：这是一位很高危的病人，他应该把血压控制到比较理想的水平（140/90 毫米汞柱以下），以免再发生心肌梗死。



邯郸冯先生：

高压是 170 毫米汞柱，低压才 65 毫米汞柱，不知这种情况能否服降压药？如果服药，低压是否会更低？

刘：这种情况称作收缩期高血压，应该吃药，把收缩压降到 140 毫米汞柱以下会明显地减少脑中风的危险，而且降压药对正常的血压不会有太大的影响。因此在降低收缩期时，低压下降不会很明显。





北京王先生：

我的血压是 130/110 毫米汞柱，压差特别小，应该如何治疗？

刘：一般压差应该在 30 ~ 50 毫米汞柱之间，而他的压差只有 20 毫米汞柱左右。因此，他应该把低压降到 90 毫米汞柱以下。



武汉陈女士：

患高血压十多年，血压平时 160/100 毫米汞柱，2 年前又得了糖尿病，肾功能也不好（尿蛋白一个“+”）。请问这种情况我应如何控制血压？

党：这是一位高危的病人，如果高血压患者并发糖尿病，就应该比一般患者控制得还要严格，应该把血压降到 130/85 毫米汞柱，以免发生肾功能衰退的现象。

问：一位高考的学生在体检中发现血压比较高，而且也不稳定，家长问应该怎么控制？

刘：有可能是因为紧张才导致高血压的，他应该再做检查，取不同日 3 次血压的平均值。还要根据高血压的家族史和病人本身是不是过胖等情况，再做定期的检查，此外还要注意有无“白大褂高血压”。

党：虽然高血压应该引起人们的重视，但我希望人们也不要对高血压表现出过度的紧张，以免影响血压。



长沙杜先生：

我的直系亲属中没有高血压患者，但我最近常常出现心慌的症状，伴有脸色苍白，血压有时是 200/130 毫米汞柱，有时又是正常的，平时特别怕热，请问这是什么原因？

刘:他可能是继发性的 高血压, 看他的情况有可能在肾上腺髓质的位置长了一个瘤子, 引起血压一直很高、爱出汗、脸色苍白的症状, 不过继发性高血压还是可以治愈的, 建议他去医院检查一下血液中的儿茶酚胺, 并做 CT 或核磁共振的检查。



四川王先生:

在海拔 1000 米的地方工作, 血压是 140/90 毫米汞柱, 在海拔 500 米的地方工作, 血压是正常的, 请问这属于高血压吗?

刘:海拔的高度和血压有一定关系, 但也应该检查一下自身有没有继发性的 高血压。



济南夏女士:

近期体检发现高血压 (170/100 毫米汞柱), 而且夜间尿量明显增多, 血钾低 (3.0 毫摩/升), 请问这与血压高有关吗? 我应该怎样治疗?

刘:这可能是原发性醛固酮增多症, 体内肾上腺上长了一个瘤子, 因为这种病的症状就是夜尿量增多, 全身尤其是下肢乏力, 只要切除掉瘤子, 这种病也就被治愈了。



洛阳彭女士:

母亲今年 72 岁, 患高血压已经近 5 年了, 血压最高时达到 190/110 毫米汞柱, 但一到夏季她的血压就很正常, 不吃药血压低到 120/60 毫米汞柱, 这是为什么? 这时她还能再服降压药吗?

党:一般夏天血管都会扩张, 因此血压就会低一些, 这时可以不用再服降压药, 但停药也不要太突然, 应该根据病情的需要适量地减药或停药。



高血压与社区医疗

嘉宾简介：

吴学思 主任医师，1969年毕业于北京医科大学，1982年于首都医科大学取得硕士学位，现任北京安贞医院心内科主任，研究生导师，对冠心病、高血压、心肌病有较高的诊断治疗水平。

赵冬副 主任医师，毕业于广州中山医科大学，于北京心肺血管疾病研究所取得硕士学位，现任北京安贞医院流行病研究室主任，研究生导师，国家七五、八五医学科技攻关项目主要参与者，在国内外发表论文30余篇。

问：高血压病的诊断并不困难，而且降压药又有那么多种，但是为什么高血压病人却逐年增多得不到控制呢？

吴：高血压的诊断确实不太困难，一般只要反复测量血压就可以了，但之所以这种病控制率这么低就是人们对高血压病的认识还是有许多的误区，而且对高血压也不是很重视。许多人都很关心自己的心脏，但他们根本不知道高血压和心脏病是紧密相连的，而且许多人都认为高血压只要没有出现症状就不吃药，其实这些观念都是错误的，这就是虽然高血压容易被查出，但控制率却很低的原因。

问：人们对高血压还有什么不正确的认识吗？

赵：许多人都认为高血压不是终身性的疾病，都认为服药后只要血压正常了就可以停药了，所以血压才一直都没能控制好。还有一些人经常看一些有关高血压方面的书，所以他们都很担心长期服药后带来的

副作用,所以一直不愿服药。

问:有些医生还坚持以前的观念,认为 60 岁左右的老人高压在 160 毫米汞柱以下都是正常的,所以告诉他们不用吃药,所以说医生在这方面也是存在一定问题的,是这样吧?

吴:一般病人都很听医生的话,所以作为医生来讲应该不断地学习、不断地更新知识。近 20 年来高血压在诊断与治疗方面的进展是特别大的,以前认为随着年龄的增加高压也会上升,像 40 岁的人高压在 140 毫米汞柱以下都是正常的,50 岁的人高压在 150 毫米汞柱以下也都是正常的,60 岁左右的人高压在 160 毫米汞柱以下仍然都是正常的。但现在认为以前血压的标准都太高了,新的标准认为 18 岁以上的成人 140/90 毫米汞柱以下的血压才是正常的,而且理想的血压是 120/80 毫米汞柱。

问:那新的血压的测量标准也应该多宣传,是吧?

赵:是的。正常血压的标准是 140/90 毫米汞柱,各大媒体应该把这些正确的信息及时地告诉广大群众。

问:许多人因为工作比较忙,没有时间去医院测量血压,那这种情况有什么好的解决方法吗?

赵:这种情况还是比较多的,所以现在的社区医院都可以测量血压,而且 35 岁以上的人每年第一次去内科看病的时候都可以免费测量血压。

吴:一般高血压患者应该经常注意自己的血压情况,所以家里最好备有一个血压计,以便随时测量,当血压不稳定的时候就应该及时去医





院检查一下。

问：高血压患者不能多吃盐，那家人应该怎么做呢？

赵：这时家人就应该做出适当的牺牲，应该多关心高血压患者的饮食，尽量少吃盐。

问：家人的关心对患者有多大帮助呢？

赵：家人的关心对患者的帮助是很大的。有一位老人患有高血压，他的老伴每天都为他测量血压，并且都把血压的情况记录下来，到医院看病的时候就把记录本交给我们，我们就可以根据记录中的情况对病人进行治疗，所以说家人对病人治疗的帮助还是很大的。

问：子女应该如何关心患有高血压的老人呢？

吴：因为高血压病人是需要终身服药的，所以子女们应该把药给老人们准备好，以免他们忘记服药。

问：一般家中孩子、老人病了家人都会很着急，但中年人对自己的身体往往都不太重视，这种情况应该怎么办呢？

吴：是的，许多人都注意孝敬老人、关心孩子，但我希望他们也应该多注意一下自己的身体。

赵：现在北京市高血压并发症的发病率已经向年轻化的趋势发展了，所以中年人应该多注意自己的身体状况。

问：如果挂不上专家号，而且家离医院也比较远的话，应该怎么办呢？

赵:现在我们国家也注意到了这方面的问题,正在加强社区的医疗方案,加强医疗人员的专业知识,以便为广大群众提供更多的服务。

问:父母都患有高血压病,那子女应该如何照顾他们呢?

吴:家人应该多关心高血压患者,经常帮他们测量血压,提醒他们按时服药,注意他们的饮食等。



河北董先生:

我是一个高血压病人,血压有时高有时不高,高的时候是高压 160 毫米汞柱,低的时候是 130 毫米汞柱,这样持续好几年了,应该怎么办呢?

吴:一般 24 小时之内血压都是会变的,但如果两次测量血压高压都在 140 毫米汞柱以上的话,就应该去医院检查一下了,如果只是偶尔高的话,就可以通过非药物治疗来调节血压。



哈尔滨崔先生:

我也是个高血压病人,血压经常在 180/100 毫米汞柱,但从来没有不舒服的感觉,或者像别人说的那样有头晕的现象,服药也是断断续续,服药后血压降下来了反而不舒服,应该如何是好?

赵:他已是重度的高血压患者,一定要吃药降压,降压后的不舒服可能是因为降得太快,大脑不太适应,如果在医生的指导下进行正确服药,不舒服的感觉就会很快消失,而且人体自身也会调整好血压。



北京王先生:

我爱人最近一段时间工作压力很大,情绪不好,她以为是高血压,这个时候我们家人应该怎么做?

