

健康自助书系

JIAN KANG ZI ZHU SHU XI

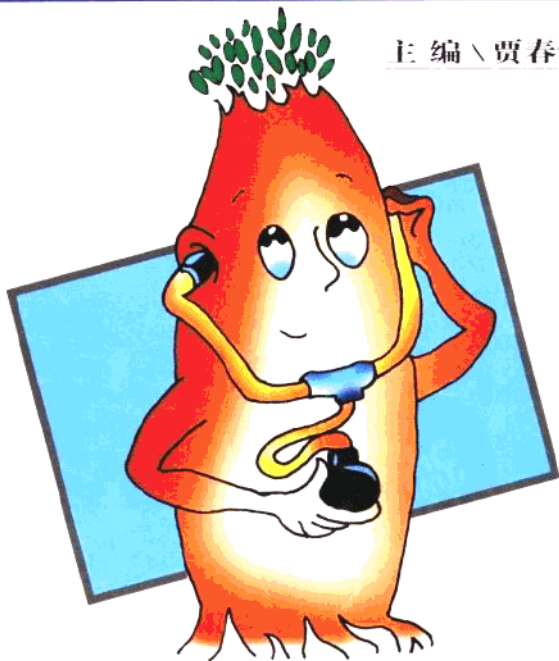


保护

你的心

baohunidexin

主 编 \ 贾春华



长春出版社

健康自助书系

保护你的心

长春出版社

策 划 羽 佳

责任编辑 羽 佳

主 编 贾春华

著 者 梁广和 刘晓伟 姚云松

主 编 感 言

缘于同长春出版社的多年友好合作，当羽佳编辑决计要策划出版这样一套医学科普读物时，我便一口应承了担当主编的工作，但直到实施起来才觉得这实在是一件看似简单而做起来实难的事。我们只要看一下现今图书市场就会发现，目下的医学科普图书，大多科学性有余，实用性不足，内容甚是前沿，读来艰涩难通，甭说是尚乏医学知识的大众，就是非该专业的医务人员读来亦觉艰辛，当时我真的搞不清楚，策划出版过上百部（册）书籍的羽佳先生为什么偏要再次涉足医学科普领域？虽有诸多疑问，但应承下来的事总该如约完成。“殚精竭虑”后所得到的是羽佳先生的再三“指责”。经过 5 次改动，编写丛书纲要的事总算有了结局，接下来就是各分册纲要的撰写，分册撰稿人仅改写提纲一项，少则 3 次，多则 8 次不等，从接受任务到分册提纲制定完毕，共花费了 8 个月时间。提纲总算通过，但还未敢有些许懈怠，因为按羽佳编辑的要求，一旦发现内容不合格者，则令其重

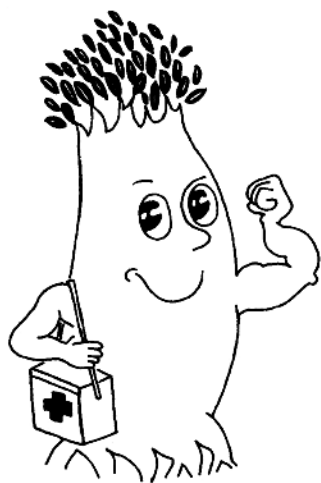
修，甚至更换撰稿人，出版社概不付“残稿费”。条件苛刻，没有协商的余地。

说句实话，撰写这样一套丛书，对于医学博士、硕士、教授、副教授们来说，把握其科学性、先进性乃至实用性，都不是什么困难的事，唯对其普及性、通俗性、可读性的理解与掌握上确有难度，难怪一些所谓普及性医书皆成了半生不熟的“夹生饭”。描绘脏腑器官及扑朔迷离的生理病理，论述千差万别病症的诊断治疗，都难以离开并非形象直观的医学术语，而对难以理解、不能接受的东西，却要唤起读者的阅读兴趣，无异于痴人说梦。因此这套丛书的撰稿人在能唤起读者阅读兴趣上下了很大功夫，但是否达至或符合读者的阅读要求，可能还有一定的距离，但恐不会太遥远。假如这套丛书还有一些价值的话，那主要在于：她以通俗浅显的语言，告诉您应如何保护身体器官的健康，而非单单是对该器官某一病症的治疗。重防护，轻治疗，重在自身调摄，少借助他人之手，或许可以作为本丛书的特色之一。

教授·医学博士 贾春华

2002/01

保护你的



圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

——引自《黄帝内经》

防患于未然的重要性几乎无人不知，但防患于未然的可操作方法却很少有人能够掌握和运用。本书的出版者、作者正试图为读者提供一整套具有可操作性的防患于未然的方法。



目 录

第一章 温故知新	
----------	---

第一节 心脏的形成 / 3

一、从头说起 / 3

二、心动的起点 / 7

第二节 心脏的位置及形态结构 / 9

一、人人都偏心 / 9

二、天生多“心眼” / 10

三、打开你的心扉 / 11

四、自给自足 / 12

五、包装不为美 / 13

六、透视你的心 / 14

第三节 心脏的功能 / 15

一、心潮澎湃 / 15

二、心音来自何方 / 17



三、心脏有杂音是否即有心脏病 / 19

四、能源的产生与消耗 / 20

第四节 “君主之官”话心脏 / 24

第二章 未雨绸缪



第一节 心脏病的发生 / 29

一、不可抗拒的“天灾” / 29

二、可以预防的“人祸” / 32

三、年龄不饶人 / 38

四、庸人自扰 / 39

五、谁之过错 / 40

第二节 保护心脏靠自己 / 41

一、虚邪贼风，避之有时 / 41

二、动静适宜，勿妄作劳 / 43

三、恬淡虚无，虚静为保 / 46

四、心血管内需“环保” / 48

第三章 城门失火，殃及池鱼



第一节 罪魁祸首——高血压性心脏病 / 73

一、什么是高血压病 / 73



- 二、高血压、心脑血管病的罪魁祸首 / 74
- 第二节 唇亡齿寒——肺源性心脏病 / 75
- 第三节 风湿可导致心脏病 / 75
 - 一、风湿热与风湿性心脏病 / 75
 - 二、慢性风湿性心瓣膜病 / 76
- 第四节 内分泌紊乱与心脏 / 77
 - 一、甲状腺与心脏 / 77
 - 二、胰腺与心脏 / 78
- 第五节 其他原因性心脏病 / 79
 - 一、贫血性心脏病 / 79
 - 二、脚气性心脏病 / 79
 - 三、胶原组织疾病与心脏病 / 80
 - 四、急慢性肾炎与心脏 / 80
 - 五、心血管神经官能症 / 81
 - 六、妊娠与心脏 / 81

第四章 一叶知秋



- 第一节 呼吸困难——可源于心 / 85
 - 一、与心血管疾病有关的呼吸困难特点 / 85
 - 二、心源性与肺源性呼吸困难如何区别 / 86
- 第二节 胸闷胸痛——源于不通 / 87



一、前胸疼痛并非全是心绞痛 / 87

二、典型心绞痛有哪些特点 / 88

三、不典型心绞痛 / 89

四、心肌梗塞发病有先兆 / 89

五、无痛性心肌梗塞 / 90

第三节 心悸怔忡——神明无主 / 91

一、心悸当细辨 / 91

二、心律失常分类 / 92

第四节 下肢水肿——功能不全 / 92

一、心性浮肿 / 92

二、非心性浮肿 / 93

三、心力衰竭的表现 / 93

第五节 紫绀杵指——乏氧指征 / 94

一、口唇、指甲为何发青 / 94

二、不能轻视的“杵状指” / 94

第六节 晕厥昏蒙——病情危重 / 95

一、晕厥莫等闲 / 95

二、高血压脑病是怎么回事 / 96

第五章 火眼金睛





第二节 扪心自问自查体 / 100

- 一、自查舌象 / 100
- 二、自查脉象 / 102
- 三、颈静脉充盈及搏动的自我检查 / 107
- 四、心尖搏动部位的自我检查 / 108
- 五、血压的测量 / 110

第三节 辅助检查明确诊断 / 114

- 一、血生化检查 / 114
- 二、心电图检查 / 115
- 三、心血管 X 线检查 / 117
- 四、超声心动图检查 / 120
- 五、放射性核素检查 / 121
- 六、心功能检查 / 122

第六章 杜渐防萌



第一节 冠心病的治疗 / 127

- 一、心绞痛发作后怎么办 / 127
- 二、冠心病病人如何使用保健盒 / 129
- 三、硝酸甘油的正确服法 / 130
- 四、急性心肌梗塞病人的救治注意事项 / 130
- 五、阿司匹林的新功用 / 132



六、如何治疗高血脂症 / 132

七、心血管病人十不宜 / 134

第二节 高血压病的治疗 / 136

一、怎样治疗高血压 / 136

二、血压过高为什么不宜降得太快太低 / 138

三、怎样救治高血压脑病 / 139

四、中医如何治疗高血压 / 139

第三节 心律失常的治疗 / 142

一、窦性心动过速的治疗 / 142

二、早搏的治疗 / 142

三、阵发性心动过速的治疗 / 143

四、房颤的治疗 / 145

五、如何处理房室传导阻滞 / 146

六、心动过缓怎么办 / 146

七、如何诊治病态窦房结综合征 / 147

第四节 心力衰竭的治疗 / 147

一、心力衰竭的一般治疗 / 147

二、用洋地黄类强心药应注意什么 / 148

三、洋地黄中毒的表现与治疗 / 149

四、用利尿药应注意什么 / 150



第七章 力挽狂澜



第一节 机不可失——心脏急症的救治 / 155

一、如何救治晕厥 / 155

二、心源性休克的治疗 / 156

第二节 起死回生——心脏复苏 / 158

一、心脏挤压术 / 158

二、人工呼吸 / 159

第八章 枯木逢春



第一节 一触即发——电击复律 / 163

一、电复律的作用机理 / 163

二、电复律适应症 / 164

三、电复律禁忌症 / 164

四、电复律前的准备及注意事项 / 165

五、疗效评价 / 166

六、并发症 / 167

第二节 柳岸花明——安置起搏器 / 167

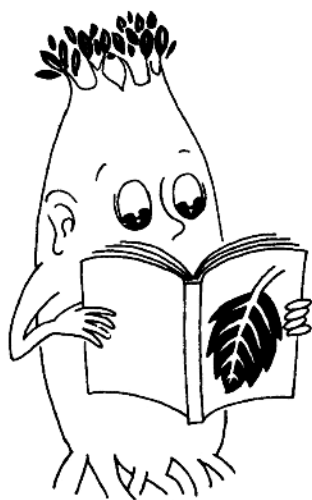
一、心脏起搏的作用机理 / 168

二、人工起搏器的类型 / 168



- 三、起搏方式及适应症 / 171
- 第三节 女娲补天——手术修补 / 172
 - 一、先天性心脏病的手术修补 / 172
 - 二、冠心病的血管搭桥 / 174
- 第四节 移花接木——心脏瓣膜替换术 / 175
 - 一、人工瓣膜现状 / 175
 - 二、心脏瓣膜病的手术治疗 / 175
- 第五节 未来不是梦——心脏移植术 / 176

温故知新



温故而知新，可以为师矣。

——引自《论语》

对于医务工作者来说，本章所介绍的内容早已熟知，但对于那些涉医不深的人来说，这些知识又是新鲜和陌生的。从内容上看本章内容是理解好以后篇章的基础，相对以后篇章而言仍可称之为“故”。您若能通过阅读此篇而发现一些问题，相信亦可成为医学大师，对自己的身心健康更会如运掌中。



第一章 温故知新

第一节 心脏的形成

一、从头说起

古希腊哲学家亚里斯多德说过：看事物，从其生长开始看，可看得更清楚。

人体，从卵子和精子结合开始，直到死亡的连续过程，是由一个细胞（受精卵或称合子）演变成多个细胞的生长和分化过程。大多数器官是在母体内（胚胎期和胎儿期）发生的，有些是在出生后（婴儿期、儿童期、青年期乃至成年期）才发生。那么，心血管系统是什么时期发生的？其过程如何？

1. 发生在第一周：胚泡发育。

受精后的 30 小时左右，受精卵由一个细胞分裂成两个细胞，叫裂球。随后卵裂迅速进行，大约 3 天后成