

XUEGUAN BAOJIAN
YU JIANKANG TONGXING

血管保健 健康同行



张银霞 王金焕◎主 编



人民军医出版社
People's Military Medical Press

血管保健与健康同行

XUEGUAN BAOJIAN YU JIANKANG TONGXING

主 编 张银霞 王金焕



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

血管保健与健康同行/张银霞,王金焕主编. —北京:人民军医出版社,2006.4

ISBN 7-80194-767-3

I. 血… II. ①张…②王… III. 血管疾病—防治 IV. R543

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 055135 号

策划编辑:张伏震 文字编辑:薛 镭 责任审读:黄栩兵

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

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.pmmpp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:4.25 字数:101千字

版次:2006年4月第1版第3次印刷

印数:55001~75000

定价:8.50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

本书言简意赅,文笔流畅,叙述清晰,将现代版的“血管保健”内容分为血液和机体内环境、高血压、高脂蛋白血症、肥胖症、代谢综合征、糖尿病、糖尿病的误区、冠心病、脑卒中等9章,以问答的方式提出常见的问题,分别解答了如何防治血管疾病的问题,对指导大众防治血管疾病,实施血管保健,具有实用价值。

责任编辑 张伏震 薛 镭

序

中国已快速步入老龄化社会,目前我国 60 岁以上的老年人已达 1 亿多,占全国人口总数的 10% 以上。老龄化社会的健康建设不仅是现代社会进步的标志,更是老年人迫切的愿望。

随着年龄的不断增长,人体生理机能衰退日益严重,健康状况逐渐下降,许多老年性疾病发病率普遍增高,其中,心脑血管疾病是严重威胁老年人身体健康的“第一杀手”。根据卫生部发布的“中国居民营养与健康状况调查”报告显示,我国高血压、高血脂等慢性疾病发病率呈快速增长趋势,如不加以遏制,将在未来 10 到 20 年引发心脑血管疾病大流行,这将严重影响国民身体健康和社会经济发展。

心脑血管疾病的致病因素很多,其中,不合理的饮食结构和 unhealthy 的生活方式、心理状态是造成该类疾病的重要因素,控制心脑血管疾病的危险因素将有利于预防此类疾病的发生。影响心脑血管疾病发生的危险因素中,除了家族史、性别和年龄等无法改变外,还有许多可以改变和可以控制的因素,如高血脂、肥胖、吸烟、过量饮酒、饮食结构不合理、缺乏运动、精神压力大等,因此,只要我们加强公众健康教育,支持健康文明的生活方式,心脑血管疾病在很大程度上是可以预防和减少发病机率的。

《血管保健与健康同行》一书比较系统地介绍了高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病等慢性疾病发生、发展的规律及常用的防治方法,是一本既涵盖大量医学专业知识,而又通俗易懂、适合大众阅读的健康科普读物。全国老干部健康指导委员会是为老干

部提供健康指导、服务的组织,为了各位老干部及中老年朋友健康长寿,特推荐该书作为中老年的保健读物,让更多的中老年朋友从中获取有益于身体健康的知识,为促进中老年朋友健康长寿起到一些作用,更希望它能唤起大众对血管保健的关注。

“重视血管保健,争当百岁老人”,是我们每一位医疗健康工作者的良好祝愿!

全国老干部健康指导委员会
副 会 长 兼 秘 书 长

A handwritten signature in black ink, appearing to read '张健' (Zhang Jian), written in a cursive style.

2005. 8. 9

前 言

据 2000 年世界卫生组织报告:每年有 1 700 万人死于心脑血管疾病,即全球每 3 个死亡者中就有 1 个死于心脑血管病,这 1 700 万死亡者中有 80% 发生在中低等收入的国家。到 2020 年,因心脑血管病死亡的人数将比该数字增加 50%,高达 2 500 万,预计 1 900 万发生在发展中国家。特别值得注意的是,发达国家中如美国、一些欧洲国家、澳大利亚、新西兰的心脑血管病的病死率正在下降,而在东欧、俄罗斯、中国、印度等国家心脑血管病的病死率在迅速增高。中国每年有近 300 万人因心脑血管病被夺去生命,所以说心脑血管病是危害人类健康的头号杀手。

动脉粥样硬化是引起心脑血管病的病理学基础,而其发展过程是呈缓慢进行性的,起始于青少年,发展于中青年,发病在中老年。造成动脉粥样硬化的危险因素是高血脂、高血压、糖尿病、代谢综合征等病症及吸烟等不良嗜好。大量的临床研究表明,总胆固醇每增高 1%,冠心病危险性升高 2%~3%;100 毫升血中低密度脂蛋白每降低 1mg,则冠心病危险下降 1%;收缩压每升高 10mmHg(1.33kPa),脑卒中的相对危险增高 49%;舒张压每增高 5mmHg(0.667kPa),脑卒中危险增高 46%。积极有效的降压可以减少心脑血管事件的发生。研究显示,收缩压下降 2~5mmHg(0.267~0.667kPa),可使脑卒中的病死率降低 6%~14%,总病死率下降 3%~7%。这充分说明,积极降压对减少心脑血管事件有多种益处。世界卫生组织在 2002 年报道,糖尿病病人中有 80% 以上的人合并有心脑血管病,70% 以上的糖尿病病人死于心

脑血管病,因此有效地治疗高血压、高血脂、糖尿病,就能使我国的心脑血管病发病率和病死率大幅度下降。

近年来由国家卫生部牵头组织实施的健康教育正在大力推进,动员全社会力量,组织各界人士,多方合作,构筑心脑血管病防治的广泛联盟正在启动,干预多种心脑血管病危险因素如吸烟、糖尿病、高血脂、高血压、代谢综合征的流行,必须从源头治理,生活方式的改变是多种危险因素的源头。控制源头,就可以大大减少心脑血管病的发生率和病死率,就能使个人少受罪,家庭少受累,节省医药费,身体健康,造福于社会。

本书撰写的目的,旨在向广大读者介绍有关心脑血管病的基础知识,增加自我保健意识,进而从源头上做好心脑血管病的预防工作。本书在编辑出版过程中,得到了北京东方红航天生物技术有限公司的大力支持,在此,深表感谢!

张银霞 王金焕

2005年4月20日



目 录

第一章 血液和机体内环境	(1)
一、什么是机体内环境	(1)
二、血液的组成和功能是什么	(3)
三、血液循环是怎样进行的	(4)
第二章 高血压病	(6)
一、什么是血压	(7)
二、影响血压的主要因素是什么	(7)
三、高血压的诊断标准	(8)
四、高血压病的流行概况	(8)
五、为什么会得高血压病	(9)
六、血压增高了就一定是高血压病吗	(11)
七、何为继发性高血压	(11)
八、什么是原发性高血压(高血压病)	(12)
九、高血压病人有什么不舒服的感觉	(12)
十、高血压病对人体有何危害	(12)
十一、高血压病人怎样才能知道自己的病加重了,还是减轻了	(13)
十二、控制血压的临床意义(表 2-2, 表 2-3, 表 2-4)	(14)
十三、什么样的高血压病人属于低危组	(16)
十四、什么样高血压病人属于中危组	(16)





十五、什么样高血压病人属于高危组	(16)
十六、什么样的高血压病人属很高危组	(17)
十七、血压多高就需要治疗了	(17)
十八、防治高血压病的非药物措施有哪些(表 2-5)	(17)
十九、常用降压药有哪些(表 2-6)	(17)
二十、如何选择降压药	(23)
二十一、血压控制在多高为好,能停药吗	(24)
二十二、高血压病怎样预防	(24)
二十三、什么是高血压的Ⅰ级预防	(25)
二十四、什么是高血压病的Ⅱ级预防	(25)
二十五、什么是高血压病的Ⅲ级预防	(26)
第三章 高脂蛋白血症	(27)
一、什么是血脂	(28)
二、什么是脂蛋白,有何生理功能	(28)
三、乳糜颗粒(CM)是怎样形成的	(28)
四、极低密度脂蛋白(VLDL)是怎样产生的	(30)
五、低密度脂蛋白(LDL)是怎样产生的	(30)
六、高密度脂蛋白(HDL)是怎样产生的,其作用是什么	(30)
七、脂蛋白(a)[LP(a)]有何临床意义	(30)
八、血脂对人体有什么作用	(31)
九、人体内胆固醇是从哪里来的	(31)
十、何为胆汁酸的肝肠循环	(32)
十一、何为载脂蛋白(APO),有何功能	(32)
十二、检查血脂要注意什么	(33)
十三、血脂的正常值是多少	(33)
十四、什么是高脂蛋白血症	(34)
十五、高脂蛋白血症的原因是什么	(34)
十六、哪些人应该去查血脂	(35)





十七、什么是Ⅰ型高脂蛋白血症·····	(36)
十八、什么是Ⅱ型高脂蛋白血症·····	(36)
十九、什么是Ⅲ型高脂蛋白血症·····	(36)
二十、什么是Ⅳ型高脂蛋白血症·····	(37)
二十一、什么是Ⅴ型高脂蛋白血症·····	(37)
二十二、高脂蛋白血症为什么会引起动脉粥样硬化·····	(37)
二十三、动脉粥样硬化为什么会患心脑血管疾病·····	(38)
二十四、高脂蛋白血症为什么容易患冠心病·····	(38)
二十五、什么是糖脂病·····	(39)
二十六、为什么说糖尿病是冠心病的等危症·····	(39)
二十七、高脂蛋白血症与肥胖密切相关·····	(40)
二十八、高脂蛋白血症可以使血液黏稠度增高吗·····	(40)
二十九、高脂蛋白血症和脂肪肝有何关系吗·····	(41)
三十、高脂蛋白血症、肥胖可影响性功能吗·····	(42)
三十一、高脂蛋白血症与人体的衰老有什么关系·····	(42)
三十二、高胆固醇血症为什么易发生胆石症·····	(43)
三十三、血脂多高需要开始治疗·····	(43)
三十四、高脂蛋白血症的饮食治疗原则是什么·····	(44)
三十五、哪些食物含胆固醇较低·····	(45)
三十六、哪些食物含胆固醇高·····	(45)
三十七、为什么多吃主食和甜食也能使血脂升高·····	(46)
三十八、体育锻炼能降血脂吗·····	(46)
三十九、健康的生活方式是预防高脂蛋白血症最重要 最基本的方法·····	(47)
四十、有哪些中药能降脂·····	(47)
四十一、常用的降脂药有哪些·····	(48)
四十二、什么是体外血脂分离术·····	(50)
四十三、怎样选择降脂药物·····	(50)
四十四、影响降脂治疗效果的原因是什么·····	(50)





四十五、胆固醇降低后,还需服用他汀吗,能否减量·····	(51)
四十六、肝功能异常,肝炎和脂肪肝能用他汀吗·····	(51)
第四章 肥胖症 ·····	(52)
一、体重多重才算肥胖·····	(53)
二、肥胖症分几类·····	(54)
三、什么是良性肥胖和恶性肥胖·····	(54)
四、良性肥胖就有利于健康吗·····	(55)
五、肥胖症有什么危害·····	(55)
六、肥胖人为什么经常感到疲乏无力·····	(55)
七、什么原因导致肥胖·····	(56)
八、肥胖如何预防·····	(57)
九、肥胖症的非药物治疗·····	(57)
十、常用的减肥药物有哪些·····	(58)
第五章 代谢综合征 ·····	(59)
一、代谢综合征与慢性血管病变的机制·····	(59)
二、代谢综合征的诊断·····	(60)
三、代谢综合征的防治·····	(60)
第六章 糖尿病 ·····	(61)
一、血糖有什么作用·····	(61)
二、什么是糖尿病·····	(62)
三、糖尿病的诊断标准·····	(62)
四、何为糖耐量异常·····	(63)
五、糖耐量异常的危害·····	(63)
六、口服葡萄糖耐量试验·····	(63)
七、哪些人需要做口服葡萄糖耐量试验·····	(64)
八、为什么患糖尿病·····	(64)
九、糖尿病的临床分型和特点·····	(65)
十、糖尿病的治疗目的·····	(66)
十一、2型糖尿病怎样选用口服降糖药·····	(67)





十二、口服降糖药分类(表 6-1)	(67)
十三、胰岛素制剂(表 6-2)	(69)
十四、什么情况需要使用胰岛素	(69)
十五、几种降糖药合用原则	(70)
十六、如何判断糖尿病治疗效果(表 6-3)	(70)
十七、如何判断胰岛素 β 细胞分泌功能	(70)
十八、糖尿病病人血糖为何经常波动	(71)
十九、糖尿病卒中的特点	(71)
二十、糖尿病对眼部有何损害	(72)
二十一、糖尿病眼部病变的防治	(72)
二十二、何谓糖尿病性心脏病	(73)
二十三、如何防治糖尿病心脏病病变	(74)
二十四、什么是糖尿病足	(74)
二十五、如何防治糖尿病足	(75)
二十六、何为糖尿病腹泻	(75)
二十七、何为糖尿病的胃轻瘫症	(76)
二十八、何为糖尿病肝病,如何防治	(77)
二十九、如何防止糖尿病肾病	(77)
三十、糖尿病便秘怎么办	(78)
三十一、糖尿病的口腔病变有哪些	(79)
三十二、糖尿病的酮症酸中毒	(79)
三十三、糖尿病非酮症高渗性昏迷	(80)
三十四、低血糖反应	(80)
三十五、糖尿病病人如何吃饭	(80)
三十六、糖尿病饮食治疗的注意事项	(84)
三十七、有饥饿感怎么办	(85)
三十八、怎样吃水果	(85)
三十九、何为糖尿病的三级预防	(86)
四十、胰岛素泵	(87)





第七章 糖尿病的误区	(89)
一、血糖越低越好吗	(89)
二、糖尿病能根除吗	(89)
三、胰岛素能停吗	(90)
四、尿糖阴性或没有症状就是糖尿病治疗好了吗	(90)
五、糖尿病病人不吃主食就可以控制病情吗	(91)
六、血糖控制好就万事大吉了吗	(91)
七、糖尿病消瘦者不宜服用二甲双胍	(91)
第八章 冠心病	(92)
一、什么是冠心病	(92)
二、哪些人易患冠心病	(93)
三、什么样的疼痛是心绞痛	(93)
四、警惕无痛性心肌梗死	(94)
五、年轻人也要警惕冠心病	(95)
六、如何预防冠心病	(95)
七、如何预防急性心肌梗死	(96)
八、心肌梗死出现后注意些什么	(97)
九、冠心病如何预防心力衰竭	(98)
十、如何预防夜间心绞痛发作	(98)
十一、冠心病病人在运动时应注意什么	(99)
十二、冠心病病人注意事项	(100)
十三、如何防治期前收缩	(101)
十四、冠心病发生心房纤颤如何处理	(101)
十五、何为猝死	(102)
十六、冠心病的现场急救	(102)
十七、使用硝酸甘油酯类药注意事项	(103)
十八、冠心病如何服用速效救心丸	(104)
十九、使用阿司匹林注意事项	(105)
二十、冠状动脉搭桥手术	(105)





二十一、冠心病何时需要安装心脏起搏器	(105)
二十二、冠状动脉介入治疗	(106)
二十三、患冠心病以后怎么办	(106)
第九章 脑卒中	(108)
一、脑由哪些动脉供血	(109)
二、脑血液循环有哪些特点	(109)
三、脑动脉硬化有几种病理学改变	(109)
四、什么是脑卒中	(110)
五、哪些人容易患脑卒中	(110)
六、脑卒中有先兆吗	(111)
七、什么是脑血栓	(112)
八、什么是脑栓塞	(112)
九、患高血压的老年人如何预防脑卒中	(113)
十、什么是“小中风”	(114)
十一、“小中风”也可以手术治疗	(114)
十二、什么是腔隙性脑梗死	(115)
十三、腔隙性脑梗死有哪些症状	(115)
十四、什么是混合型“中风”	(115)
十五、脑出血有哪些症状	(116)
十六、什么是蛛网膜下隙出血	(116)
十七、什么是血管性痴呆	(117)
十八、得了血管性痴呆怎么办	(117)
十九、脑血管病的康复	(118)
二十、突发脑卒中的家庭急救	(119)
二十一、何为脑血管病的三级预防	(120)





第一章 血液和机体内环境

大自然为人类提供了赖以生存的必须条件,即阳光、水和空气。如缺少其中的任何一种物质,人类就不能生存。目前众所周知的是:水和空气的污染已经给人类带来了严重的危害。

自然界的环境对人类的健康非常重要,但是机体内环境的污染有相当多的人还不清楚。人体最基本的结构和功能单位是细胞,细胞所生活的环境称为机体的内环境。人体从外环境中摄入的氧气和营养物质都必须进入机体内环境才能被细胞利用;细胞在代谢过程中产生的二氧化碳及代谢终末产物又都经过机体内环境,再经排泄器官排出体外。

机体内环境的相对恒定是细胞进行正常生命活动的必须条件。如水电解质平衡失调即可使代谢功能紊乱,严重者可致死亡。人体摄入的营养物质和代谢产物,也要保持相对恒定,否则也会导致疾病。如血糖过高和血脂过高就可以患糖尿病和患高脂血症,由此可诱发心脑血管病。机体的代谢产物如尿素氮、血肌酐过高,可能是肾功能不全。以上所述血糖、血脂、尿素氮、血肌酐过高,都是对机体内环境的污染,不加治理,最后均会导致严重的疾病。

因此,为了保证身体健康,我们既要创造一个优美、清洁、自然生态平衡不被破坏的外界环境;更要保持相对稳定,不被污染的机体内环境。

一、什么是机体内环境

身体内含有大量的液体,称为体液,占体重的 60%。其中



40%分布在细胞内,称为细胞内液;其余20%分布在细胞外,称为细胞外液,包括组织液、血浆、淋巴液、脑脊液等(图1-1)。这几部分体液是彼此隔开而又相互联系的。组织细胞浸在组织液中,在细胞内液与组织液中间隔有细胞膜。水分和一切能透过细胞膜的物质,可以在这两部分体液之间进行交换;在组织液和血液之间隔有毛细血管壁,水分和一切能透过毛细血管壁的物质,可以在组织

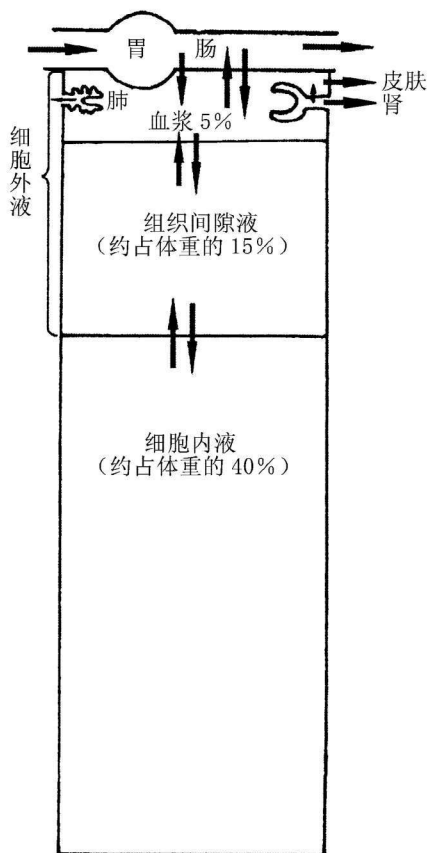


图 1-1 体液分布及其物质交换示意图