

血管年轻心脑血管健康

主编 薛亮



人民军医出版社



血 管 年 轻 心 脑 健 康

XUEGUAN NIANQING XINNAO JIANKANG

主 编 薛 亮

副主编 谢英彪 何 镔

马罕悻 黄春霞

编 者 曹树平 卢 岗 周明飞

陈大江 陈泓静 谢萃文

陈素琴 王金勇 罗 菲



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

血管年轻心脑血管健康 / 薛亮主编. --北京: 人民军医出版社,
2015. 6

ISBN 978-7-5091-8425-7

I. ①血… II. ①薛… III. ①心脏血管疾病-防治 ②脑血管疾
病-防治 IV. ①R54②R743

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第110071号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 崔鲜阳 陈 娟 责任审读: 杜云祥

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) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8166

网址: www.pmmp.com.cn

印装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 13 字数: 267千字

版、印次: 2015年6月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 33.00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



内 容 提 要

本书是由经验丰富的临床医生和保健专家共同撰写，采用问答的形式深入浅出地介绍了血管基础知识、血管保健知识，并重点阐述了心脑血管疾病的防治。旨在帮助广大群众爱护和保养好自己的血管，提倡健康的生活方式，远离心脑血管疾病的痛苦，提高生活质量。本书内容丰富、资料翔实，是一部集科学性、实用性、通俗性于一体的医学保健类读物，适合各阶层人士，特别是中老年朋友阅读。

前言



人体各器官及组织的能量和养分供应要靠血液来运送，而动脉血管是运送血液的器官，一旦动脉血管发生病变，血液不能及时把能量和养分运送到身体各器官及组织，就会引起器官和组织病变，而加速人体的衰老进程，并引发各种疾病。血管老化后全身各组织供血供氧受阻，表现在身体上的就是腿脚不灵便、四肢麻木、反应迟钝等，表现在组织及脏器上的就是冠心病、脑卒中等。动脉硬化所引发的冠心病与脑卒中，在全世界每年要吞噬800万~1000万个生命，我国每年因心脑血管疾病死亡的人数达300万人，每小时达300人。所以保持血管年轻，可以减少心脏和脑部的疾病。

人的血管不是静止不变的，而是随着人体的生长而生长，也必然随着人体的增龄而老化。在一个人的孩提时代，动脉血管最年轻，最富有青春活力，血管口径最大，可与静脉媲美，管壁柔软，弹性好，故输送血液的能力最强，器官与组织一般不会发生缺血缺氧的问题。

血管老化是个慢性过程，如果平时能注意血管的保健，

养成健康的生活方式，血管老化就会变慢；相反，如果吸烟酗酒，血管老化就会加快；如果整天闷闷不乐，动不动就生气、发怒，血管就容易老化。然而，只要改变不良的生活方式，进行必要的治疗，血管仍然可以重返青春。

本书是由经验丰富的临床医生和保健专家共同撰写，从血管的基础知识谈起，介绍了非常实用的血管保健知识，并重点阐述了心脑血管疾病的防治。愿各位读者开卷有益，切实维护好自己的血管，衷心祝愿每一位读者血管年轻，心脑血管健康。

本书在编写过程中参考了大量的中外文献资料，限于篇幅未能一一注明，在此谨向原作者致以衷心的感谢！

编 者

2014年12月8日

目录 CONTENTS

一、血管基础知识

1. 什么是血管	001
2. 什么是血管系统	002
3. 血管结构及功能特点是什么	002
4. 什么是体循环	004
5. 什么是肺循环	005
6. 什么是动脉血管	006
7. 什么是静脉血管	009
8. 什么是毛细血管	011
9. 什么是淋巴管	012
10. 什么是血管吻合	012
11. 什么是血管增生	013
12. 营养心脏和大脑的血管有哪些	013
13. 血管在止血与抗血栓形成方面有何作用	015
14. 什么是心血管疾病	016
15. 什么是脑血管疾病	022

16. 什么是周围血管疾病·····	023
17. 血管的“天敌”有哪些·····	024
18. 患血管疾病有哪些表现·····	029
19. 什么是动脉硬化·····	029
20. 什么是动脉粥样硬化·····	032
21. 动脉硬化有哪些信号·····	033

二、血管保健知识

1. 为什么血管健康要受年龄的制约·····	035
2. 为什么血管年轻人年轻·····	036
3. 如何自测血管是否年轻·····	037
4. 半分钟如何测血管健康·····	038
5. 心脑血管疾病如何家庭调养·····	039
6. 为什么说营养是血管年轻的源泉·····	040
7. 哪些食物能清洁血管·····	042
8. 大豆可降低血管硬化概率吗·····	045
9. 喝粥能防治动脉粥样硬化吗·····	046
10. 为什么说果汁更能预防动脉硬化·····	047
11. 冬天吃荞麦能保护血管吗·····	047
12. 如何调味才能保护血管健康·····	048
13. 为什么反式脂肪酸不利于血管健康·····	049
14. 预防心脑血管疾病要纠正哪些饮食习惯·····	051

15. 如何用红曲保护心脑血管健康	052
16. 如何用银杏和银杏叶保护心脑血管健康	054
17. 如何用左旋精氨酸保护心脑血管健康	058
18. 如何用深海鱼油保护心脑血管健康	060
19. 如何用辅酶 Q10 保护心脑血管健康	063
20. 预防血管老化为什么要服维生素 E	066
21. 中年男性如何预防心脑血管疾病	067
22. 心脑血管疾病患者如何日常保健	068
23. 伸懒腰有助于保护心脑血管健康吗	070
24. 如何睡觉才能保护心脑血管健康	071
25. 冷热水交替洗手能让血管更年轻吗	073
26. 为什么说运动能让血管青春永驻	074
27. 如何做心脑血管保健操	074
28. 有氧运动有利于提高心脏的功能吗	076
29. 跳绳可预防心脑血管疾病吗	078
30. 用手摇扇也能锻炼大脑血管吗	078
31. 保护心脑血管如何自我按摩	079
32. 预防心脑血管疾病为什么要防便秘	080



三、心血管疾病防治

1. 有哪些主要检查手段能诊断心血管疾病	083
2. 心血管疾病的治疗手段有哪些	084

3. 什么是高血压	084
4. 血压为何忽高忽低	086
5. 高血压发病的危险因素是什么	087
6. 血压升高是心血管发病的危险因素吗	088
7. 哪些人是原发性高血压的高危人群	089
8. 高血压与脑血管病有何关系	090
9. 什么是高血压脑病	091
10. 什么是儿童高血压	092
11. 什么是妊娠高血压综合征	094
12. 什么是老年性高血压	094
13. 什么是更年期高血压	095
14. 高血压有哪些并发症	096
15. 高血压脑卒中时会出现什么症状	097
16. 高血压病对心脏有何损伤	098
17. 高血压病患者如何保健	100
18. 高血压病患者为什么要远离烟酒	101
19. 高血压病患者如何学会观察血压变化	102
20. 高血压并发症如何护理	103
21. 高血压病患者如何精神调养	104
22. 高血压病患者为什么要吃低盐饮食	106
23. 高血压患者为什么要适量运动	107
24. 高血压病患者如何控制运动量	108
25. 高血压病的治疗应该采取哪些措施	110
26. 选用降压药物有何原则	111

27. 常用降压药物有哪些·····	113
28. 高血压患者都可以服用复方降压片吗·····	116
29. 急进型恶性高血压怎样治疗·····	117
30. 高血压病合并冠心病如何治疗·····	119
31. 高血压病伴有心律失常如何治疗·····	120
32. 高血压病患者合并高脂血症时应如何治疗·····	121
33. 伴有糖尿病的高血压患者怎样选择降压药·····	122
34. 高血压病患者中风后如何降压·····	123
35. 高血压脑出血如何综合治疗·····	125
36. 为什么高血压病需要长期治疗·····	125
37. 如何治疗高血压危象·····	126
38. 什么是高血压病治疗的个体化原则·····	127
39. 降压药物联合应用有哪些优点·····	130
40. 高血压患者血压降到什么水平最适宜·····	130
41. 预防高血压病要注意什么·····	132
42. 什么是运动性猝死·····	133
43. 如何预防运动性猝死·····	134
44. 出现运动性猝死时如何现场急救·····	135
45. 什么是心绞痛·····	135
46. 心绞痛有何表现·····	137
47. 怎样辨别心绞痛·····	138
48. 为什么心绞痛不宜痛时再治·····	140
49. 典型的心绞痛有什么特点·····	141
50. 心绞痛患者如何营养治疗·····	142

51. 防止心绞痛夜间发作睡前应注意什么	143
52. 心绞痛离心肌梗死有多远	144
53. 心绞痛在什么情况下会发生心肌梗死	145
54. 为何要警惕餐后心绞痛	146
55. 心绞痛发作如何施救	147
56. 什么是心肌梗死	147
57. 引发心肌梗死的原因有哪些	148
58. 急性心肌梗死的病因有哪些	151
59. 心肌梗死发生前有何先兆表现	152
60. 哪些人易患急性心肌梗死	153
61. 为什么中青年患心肌梗死比老年人更危险	154
62. 急性心肌梗死的具体症状有哪些	155
63. 非典型心肌梗死有何异常表现	157
64. 心肌梗死有哪些并发症	158
65. 什么是复发性心肌梗死	160
66. 心肌梗死突发时怎么办	161
67. 日常生活中如何注意心脏的呼救信号	162
68. 为什么心肌梗死急救越早越好	163
69. 心肌梗死后能过正常性生活吗	163
70. 心肌梗死患者出院后要注意什么	164
71. 发生过心肌梗死的患者饮食应注意什么	166
72. 急性心肌梗死康复期能不能运动	167
73. 急性心肌梗死时如何自救	168
74. 心肌梗死后如何康复训练	169

75. 如何防治心肌梗死·····	170
76. 如何防止再次心肌梗死·····	171
77. 什么是冠心病·····	172
78. 冠心病有哪些类型·····	174
79. 冠心病患者饮水为什么不能少·····	174
80. 为什么要给冠心病患者补钙·····	176
81. 为什么冠心病患者不宜补铁·····	176
82. 为什么要给冠心病患者补充锌和铜·····	177
83. 为什么要给冠心病患者补硒·····	179
84. 冠心病患者为什么不宜饱餐·····	179
85. 为什么不能让冠心病患者情绪激动·····	180
86. 为什么要安排冠心病患者合理休息·····	181
87. 冠心病患者做多大量的运动合适·····	183
88. 冠心病患者的居家急救措施有哪些·····	184
89. 如何控制冠心病的病情·····	185
90. 治疗冠心病常用的药物有哪些·····	186
91. 冠心病如何采用介入疗法·····	189
92. 冠心病如何采用溶栓治疗·····	190
93. 冠状动脉可以搭“桥”吗·····	191
94. 为什么说控制冠心病的关键在于预防·····	194
95. 什么是高脂血症·····	196
96. 高脂血症患者如何起居养生·····	197
97. 高脂血症患者为什么要增加膳食纤维·····	201
98. 高脂血症患者如何选择食用油·····	203

99. 高脂血症患者饮食应注意哪些问题	204
100. 高脂血症如何进行合理的饮食调养	204
101. 高脂血症患者如何锻炼	206
102. 如何通过饮食预防高脂血症	209
103. 高脂血症如何防治	210
104. 高脂血症如何正确选药	211
105. 高脂血症能不能预防	212
106. 什么是心力衰竭	214
107. 急性心力衰竭如何治疗	215
108. 慢性心力衰竭如何治疗	215
109. 如何治疗心力衰竭	216
110. 什么是心律失常	217
111. 为什么会出现心律失常	218
112. 心律失常有何临床表现	219
113. 什么样的心律失常可引起猝死	220
114. 心律失常何时该去看医生	221
115. 患了心律失常应注意什么	222
116. 心律失常患者如何家庭救治	223
117. 安装起搏器后要注意什么	224
118. 心律失常患者适合什么样的运动	225
119. 心律失常是否都要治疗	226
120. 用抗心律失常药应注意什么	227
121. 抗心律失常药物是如何分类的	229
122. 快速心律失常如何药物治疗	230

123. 窦性心动过速患者如何药物治疗	231
124. 房性期前收缩患者如何药物治疗	232
125. 房性心动过速如何药物治疗	234
126. 心房颤动患者如何药物治疗	236
127. 各种类型房颤有何治疗对策	239
128. 西医如何治疗阵发性室上性心动过速	241
129. 如何治疗室性心律失常	242
130. 如何治疗器质性心脏病伴发室性心动过速	245
131. 如何治疗持续性室速	246
132. 如何治疗扭转型室速	247
133. 如何治疗加速性室性自主心律	250
134. 房室传导阻滞如何药物治疗	251
135. 心律失常患者都需要长期服药吗	252
136. 如何预防心律失常	253
137. 什么是感染性心内膜炎	255
138. 感染性心内膜炎有何临床表现	257
139. 如何治疗感染性心内膜炎	259
140. 如何预防感染性心内膜炎	261
141. 什么是心肌炎	261
142. 如何治疗心肌炎	262
143. 如何预防心肌炎	264
144. 什么是克山病	264
145. 如何治疗克山病	266
146. 如何预防克山病	267

147. 什么是心包炎	268
148. 如何防治心包炎	269
149. 什么是梅毒性心血管疾病	270
150. 如何治疗梅毒性心血管疾病	272
151. 什么是心脏神经官能症	273
152. 如何防治心脏神经官能症	273
153. 什么是风湿性心脏病	274
154. 如何治疗风湿性心脏病	277
155. 如何预防风湿性心脏病	278
156. 什么是风湿性心脏瓣膜病	278
157. 如何治疗风湿性心脏瓣膜病	280
158. 如何预防风湿性心脏瓣膜病	280

四、脑血管疾病防治

1. 脑血管疾病包括哪些疾病	281
2. 什么是脑卒中	281
3. 脑卒中如何分类	283
4. 什么是出血性脑卒中	283
5. 脑出血有哪些表现	285
6. 什么是缺血性脑卒中	288
7. 什么是短暂性脑缺血发作	289
8. 出血性脑卒中有什么症状	290

9. 什么是脑卒中“三偏”症状	292
10. 缺血性脑卒中有什么症状	293
11. 脑卒中的病因有哪些	295
12. 容易罹患脑卒中的人群有哪些	298
13. 脑卒中与高血压之间有什么关系	304
14. 高血脂与脑卒中之间有什么关系	305
15. 脑卒中与饮食之间有什么关系	306
16. 吸烟和脑卒中之间有什么关系	308
17. 饮酒和脑卒中之间有什么关系	308
18. 心脏疾病与脑卒中之间有什么关系	309
19. 脑出血的早期信号有哪些	310
20. 低血压也会引发脑卒中吗	311
21. 什么是脑卒中后遗症	312
22. 什么是蛛网膜下腔出血	315
23. 蛛网膜下腔出血有哪些并发症	317
24. 什么是脑血管性痴呆	318
25. 什么是青壮年脑梗死	319
26. 什么叫动脉硬化性脑梗死	320
27. 何谓腔隙性脑梗死	321
28. 什么是颅内静脉系统血栓形成	322
29. 什么是横窦 - 乙状窦血栓形成	323
30. 什么是海绵窦血栓形成	323
31. 什么是上矢状窦血栓形成	324
32. 脑卒中后可能有哪些并发症	325