

心脑血管疾病

家庭防治指导

【针对高血压、心脏病、高血脂、脑中风等多种疾病】

【详细阐述各种不同诱因及防治指导】

【有效解答多种病征治疗的科学依据】

【增加相关人群的治疗信心与自我调节能力】

【普及相关知识，提高预防能力】



当代健康教育中心

目 录

第一部分：心脑血管疾病的危害

1. 无形杀手高血压 / (8)
2. 潜移默化的高血脂 / (10)
3. 令人揪心的冠心病 / (12)
4. 惶惶不安的心悸 / (14)
5. 凶险迅猛的脑卒中 / (15)

第二部分：心脑血管疾病的热点问题

第一篇：高血压

一、高血压病的一般知识 / (18)

1. 我国高血压病的发病情况 / (18)
2. 为什么说普及高血压防治知识刻不容缓 / (18)
3. 什么是血压 / (19)
4. 什么是正常血压与高血压 / (20)
5. 高血压有哪些表现 / (20)
6. 高血压的“三高”与“三低”是指什么 / (20)
7. 高血压患者怎样正确看待血压 / (21)
8. 高血压偏爱什么样的人 / (22)
9. 为什么中老年人易患高血压 / (22)
10. 老年高血压有哪些特点 / (23)
11. 高血压临床类型有几种 / (24)

二、高血压与并发症

1. 为什么高血压患者易患心脏病 / (25)

2.为什么高血压患者易患脑血管疾病/(26)

3.为什么高血压易与糖尿病并行/(26)

4.高血压能引起脑血栓吗/(27)

5.老年高血压能引起痴呆症吗/(28)

6.老年高血压会引起耳聋吗/(28)

7.为什么高血压容易并发肾脏病/(28)

8.高血压能导致记忆丧失吗/(29)

三、高血压病与有关因素

1.吃盐多能引起高血压吗/(30)

2.吸烟饮酒会引发高血压吗/(30)

3.肥胖者为什么易得高血压病/(31)

4.高血压有遗传性吗/(32)

5.缺钙可引起高血压吗/(33)

四、高血压的诊断

1.高血压患者需要做哪些检查/(34)

2.确诊高血压有什么标准/(34)

3.常用的血压测量仪器有哪些/(35)

4.如何在家里利用水银血压计测量血压/(36)

五、高血压的治疗与注意事项

1.高血压能彻底治好吗/(37)

2.为什么血压过高不宜速降/(37)

3.高血压药物治疗的基本原则/(38)

4.高血压降到多少为适宜/(38)

5.高血压患者用药的不合理选择/(39)

6.血压降至正常是否还需要继续服药/(39)

- 7.如何预防高血压危象及自救 /(40)
- 8.哪些降压药在何种情况下不宜合用 /(40)
- 9.治疗高血压病要防止哪些误区 /(41)
- 10 目前抗高血压一线药物有哪些 /(42)

家庭治疗用药链接

- 1.拉美亚 /(43)
- 2.宜欣 /(45)
- 3.清脑降压片 /(47)
- 4.珍菊降压片 /(53)

第二篇：高脂血症

一、高脂血症的一般知识 /(56)

- 1.什么是血脂 /(56)
- 2.什么是脂蛋白 /(56)
- 3.我国有多少人患有高脂血症 /(57)
- 4.哪些人易得高脂血症 /(57)
- 5.高脂血症的分类 /(58)
- 6.高脂血症会带来哪些危害 /(58)
- 7.什么是脂肪肝 /(59)
- 8.脂肪肝与高血脂的关系 /(59)
- 9.哪些人易患脂肪肝 /(59)
- 10.脂肪肝有哪些症状 /(60)
- 11.什么是酒精性脂肪肝 /(60)
- 12.脂肪肝有哪些严重后果 /(61)

二、高脂血症与有关因素 /(61)

- 1.什么年龄的人容易出现血脂异常 /(61)

- 2.性别对血脂有什么影响/(61)
- 3.哪些降压药会影响血脂代谢/(62)
- 4.糖尿病与高脂血症/(63)
- 5.遗传因素在血脂异常中的作用/(63)
- 6.高脂血症的并发症有哪些/(63)

三、高脂血症的检查/(64)

- 1.哪些人需要检测血脂/(64)
- 2.血脂检查注意事项/(64)
- 3.高脂血症的诊断标准/(65)

四、高脂血症的治疗/(66)

- 1.血脂降到多少合适/(66)
- 2.高脂血症的药物治疗原则/(66)
- 3.降脂治疗注意事项/(66)
- 4.脂肪肝治疗的误区/(67)

家庭治疗用药链接

- 1.脂降宁片/(68)
- 2.康尔心胶囊/(71)
- 3.绞股蓝总甙分散片/(73)

第三篇：冠心病/(75)

一、冠心病的一般知识/(75)

- 1.什么叫冠心病/(75)
- 2.什么人容易患冠心病/(75)
- 3.心脏有什么作用/(76)
- 4.什么叫冠状动脉/(76)
- 5.动脉粥样硬化形成的原因是什么/(77)

- 6.冠心病有哪些类型 /(77)
- 7.什么是隐性冠心病 /(78)
- 8.心绞痛有什么特点 /(79)
- 9.心肌梗死的临床表现是什么 /(79)
- 10.心肌梗死的诱发因素有哪些 /(80)
- 11.冠心病中西医分型对比 /(81)

二、冠心病的检查 /(83)

- 1.整天胸闷、叹气是怎么回事 /(83)
- 2.怀疑冠心病应做哪些检查 /(83)
- 3.如果诊断心电图无明显改变的冠心病 /(84)
- 4.心绞痛的检查有哪些 /(84)
- 5.心肌梗死应做哪些检查 /(85)
- 6.如何判断冠心病的危险程度 /(86)

三、冠心病的治疗 /(87)

- 1.冠心病的药物治疗原则 /(87)
- 2.长期服用硝酸酯类药物为什么会产生耐药性 /(88)
- 3.硝酸酯类药物有哪些副作用 /(88)
- 4.冠心病患者有何用药禁忌 /(89)
- 5.经常出现心绞痛的患者应该随身携带哪些药品 /(90)

家庭治疗用药链接

- 1.冠心丹参滴丸 /(91)
- 2.蟾麝救心丸 /(107)

第四篇：脑血管病 /(109)

- 1.揭开人类第一杀手

——脑血管疾病的真实面目 /(109)

- 
- 2.血栓性疾病的概述/(110)
 - 3.脑梗塞的病因及其症状有哪些/(111)
 - 4.脑出血的病因及症状有哪些/(112)
 - 5.脑血栓形成有哪些常见的先兆/(112)

家庭治疗用药链接

- 1.脑血栓片/(113)
- 2.蟾麝心脑血管乐片/(119)

第三部分：心脑血管疾病的家庭保健

日常篇：

- 1.治疗心脑血管疾病的饮食九法则/(123)
- 2.中国营养学会指定的《中国居民膳食指南》/(125)
- 3.强身诀窍“四少四多”/(125)
- 4.拍拍打打能健身/(126)
- 5.保持良好的心理健康状态/(126)

综合编

- 1.高血压病人的日常综合保健/(128)
- 2.冠心病患者的日常综合保健/(130)
- 3.中风后遗症病人的日常综合保健/(132)

第四部分：专家指导家庭用药

- 1.患者自选用药应该注意什么/(136)
- 2.服用药品应注意哪些事项/(137)
- 3.电视、报刊的药物广告宣传能信吗/(140)

第一部分：心脑血管疾病的危害

我国 1.3

亿人患有高血压、动脉硬化等心脑血管疾病；

6000 万人患有冠心病；

7000 万人患有脑梗死或脑溢血；

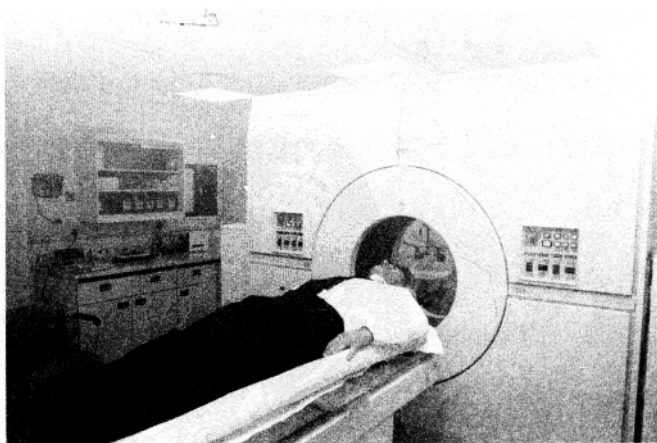
全世界 1500

万人每年死于心脑血管疾病，占总死亡人口的 39.4%，位居第一；

心脑血管疾病的致残率 50%，位居第一；

复发率 87%，位居第一。

心脑血管疾病是危害人类健康的第一号杀手！



无形杀手高血压

我们的心脏像一个“泵”，不断
有节律地把血液运送到全身的动脉。
血液在动脉中流动，对动脉管壁产生
的侧压力叫血压。

高血压是目前世界上流行较为广泛的疾病之一，全球患者已达 10 亿，我国的患者逐年递升。最近的一项研究表明，在我国 35-74 岁的人群中高血压的患病率已达 27.2%，而且高血压的患病人群有年轻化的趋势。

高血压不仅是一个独立的疾病，又是导致脑卒中、冠心病和肾功能损害的重要危险因素。据卫生部统计，我国每年新发生脑血管病近 200 万例，其中 60% 左右与高血压有关，每年死于脑卒中的患者达 150 万，即便是幸存者也遗留有不同程度的半身不遂甚至是生活不能自理，给社会、家庭和个人带来了沉重的负担。

总之，高血压对人体的损害是全身性的，也是造成死亡的恶魔，直接威胁着人的生命，所以，对高血压这个无形杀手，不可掉以轻心。

医学专家呼吁：全社会要重视高血压的预防，普及防治高血压的知识刻不容缓。因为，在我国约 80% 的患者不知道自己已患有程度不同的高血压，在高血压患者中，又有 90% 左右的人病情未得到满意的控制，直到出现心脑血管疾病才去就医。这时已错过了早期防治的时机。所以，专家提醒成人定期测量血压，特别是 35 岁以下的人群，要加强预防，其中包括儿童期高血压的早发现、早治疗。

高血压病的病因常与以下因素有关，长期精神紧张而缺少体力劳动、家族里有高血压病人、平时食盐量过多及大量吸烟的人群发病率偏高。当中年以后有时莫名地感到头胀痛、头晕、耳鸣、四肢麻木，注意力不集中或睡眠不踏实，此时应量量血压。高血压的诊断一经确立，即应考虑治疗。



潜移默化的高血脂

高血脂症是一种代谢障碍引起的疾病它突出的特点是“潜移默化”性，即在发病后长时间内患者可能无明显的自觉症状，主要依靠化验检查才能确诊。

血脂是血浆或血清中脂类的总称，主要有胆固醇、甘油三酯、磷脂、游离脂肪酸等。血液中的脂类一种或多种成分的含量超过正常高限时称高脂血症。由于血浆脂质为脂溶性物质，在血液中与蛋白质结合为复合体，以脂蛋白的形式进行运转，参与体内的脂类代谢，又称高脂蛋白血症。

血脂异常对身体的损害是隐匿、渐进和全身性的，它的直接损害是加速全身动脉粥样硬化，因为全身的重要器官要依靠动脉供血、供氧，随着胆固醇等脂类物质在血管壁上沉积，产生隆起的斑块，使血管壁硬化变窄，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会阻碍血液向该部位运送营养，最终导致冠心病、心肌缺血、心脑血管栓塞以及中风等，出现致残或致死的不良后果。此外，高血脂可引发高血压、诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎、导致男性功能障碍、老年性痴呆等疾病。最新研究提示高血脂可能与癌症的发病有关。

有数据表明，高脂血症的实际发生率是已确诊的心脑血管

疾病患者数的 3' 至 4 倍，据此推算，仅在中国，就有 3 亿人的身体里埋下了引发心脑血管疾病的定时炸弹！

目前我国的高脂血症人群正要逐渐增多，但国内对高脂血症的控制状况并不乐观。据对北京、广州、上海 16 家大型医院的 1000 例高脂血症病人降脂治疗的调查发现，只有 10.1% 的病入的血脂控制在理想水平。

但在我国高血脂患者中普遍存在着知晓率低、服药率低和控制率低的现象，虽然近年这种情况有所改善，但仍不尽如人意。因此掌握血脂异常的保健知识，做到无病早防、预防在先、有病早治是十分重要和关键的。



令人揪心的冠心病

心脏—人体中的“大力士”，如同泵一样日夜不停地推动血液循环，维持人体各部的正常运行。冠状动脉是供给心脏各种营养的惟一“管道”，由于“管道”的狭窄或阻塞导致心脏的血液、氧气的供应发生障碍，即为冠状动脉粥样硬化性心脏病，简称冠心病。

节假日里，亲朋好友欢聚一堂，美酒佳肴摆满一桌，大家在欢声笑语中饱餐一顿，然后兴致勃勃地搓起了麻将，突然有人出现心前区疼痛或不适，胸闷，赶快打120急救电话……这是冠心病发作常见的情景。

冠心病多发生在40岁以上，男性多于女性，脑力劳动者较多，易患因素为食入动物性脂肪及胆固醇含量较高，缺乏体力活动，肥胖，嗜烟，紧张的脑力劳动，患有高血压、糖尿病等。这些因素都可促进冠状动脉粥样硬化的形成，从而易患冠心病。

胸闷及心绞痛是冠心病的主要症状。心绞痛发作时，在心前区和前胸正中深部会出现窒闷疼痛感。疼痛也可牵连到颈和肩部，一般开始较轻，渐渐加重。根据冠状动脉狭窄的程度，受累的多少、侧支循环形成的好坏、病情进展的快慢等情况，冠心病可分为心绞痛、心肌梗死、心律失常、心力衰竭和心脏骤停五型。多数在过度劳累、情绪激动、暴食暴饮、剧烈运动等情况下，出现胸闷、心前区疼痛、胸骨后重压感、紧缩窒息感或压榨性疼痛，可放射到左肩或左上肢，每次历时几

秒钟或几分钟，轻者可自行缓解，重者疼痛持续剧烈而可发展为急性心肌梗死或诱发心律失常、心功能不全甚至猝死。

据世界卫生组织报告，在全球每3个死亡者中，就有1个人死于心血管疾病，其中冠心病占15%。目前，我国的心血管疾病的发病率和死亡率呈上升趋势，缺乏运动，营养失衡和吸烟等心血管疾病的危险因素在人群中广泛存在。一旦发病很难彻底根治，因此，掌握冠心病的预防和保健的基本知识，对于预防和治疗冠心病具有极其重要的意义。





惶惶不安的心悸

心悸俗称“心慌”，是自己感觉心脏在跳动，可伴心前区不适或紧缩感，心跳过快、过慢或跳得不整齐时都可引起心悸。其发生的原因十分复杂。

心悸不仅仅是一种症状，它可出现在心脏有病时，也可以是人体在特殊情况下出现的生理现象。引起心悸的心脏病有高血压病、冠心病、心肌病、风湿性心脏病等，也可见于心脏射血量增多的情况，如严重贫血、高热、甲状腺功能亢进等。健康人在情绪波动、精神紧张、受到惊吓、体育锻炼、重体力劳动、大量吸烟、过量饮酒、喝浓茶和咖啡等情况下也可出现。另外，神经衰弱和心脏神经官能症患者经常出现心悸。

心悸的轻重和有无还与人的注意力和反应有关。在安静状态下，注意力过于集中时更容易感到心悸。如经过较长时间心悸仍不能缓解，应及时到医院检查。

中医将心悸分为惊悸、怔忡二种证候。惊悸较轻，多由外因引起，偶因惊恐、恼怒而诱发，常伴失眠、健忘、眩晕、耳鸣，一般见于体质虚弱者，多为心血不足、心阴虚衰、肾阴亏耗等。怔忡则无受惊而自觉心悸不安，全身情况较差，病情较重。怔忡有虚、实证的不同，当根据情况辨证施治。

凶险迅猛的脑卒中

脑卒中俗称“中风”，是一组由脑动脉硬化、高血压、颅内血管畸形，以及感染、中毒、血液病、代谢病等因素，导致的急性脑局部血液循环障碍及其表现，又称急性脑血管病。

根据我国流行病学和临床统计资料，中风是老年人中发病率很高的病症，是城市和农村中死亡率较高的病种之一；中风的致残率、病死率、复发率都很高，仅有少数患者经较长时间的治疗和护理，可完全康复，多数幸存者生活不能自理，造成患者、家庭和社会的沉重负担。

中风可分为出血性中风和缺血性中风。前者主要是由高血压引起的，当压力超过血管承受的能力，尤其是患者有先天性脑血管畸形时，易导致血管破裂发生脑出血；而后者则多由糖尿病，脑动脉硬化，高粘血症等诱发血栓堵塞脑血管所致。若脑血管没有真正堵塞，只是暂时缺血，也可以造成一过性脑损害的症状，为短暂性缺血发作，俗称“小中风”。

中风一般要经过先兆、卒中、后遗症三个阶段。先兆是卒中前出现眩晕、头痛、肢麻和沉重不适等症状；卒中即突然昏仆，不省人事，语言不利，口眼歪斜等症；后遗症即病人经抢救、苏醒之后，遗留半身不遂，口眼歪斜，语言不利等症状。



引起中风的危险因素有：年龄、遗传、高血压、低血压、心脏病、心律失常、眼底动脉硬化、糖尿病、高脂血症、吸烟、饮酒、肥胖等，平时饮食不节，高盐、高脂肪、超量运动、用力过猛、情绪变化也是中风的诱发因素。

伴随着人们生活水平的提高和提高，我国人口平均寿命的延长，老龄人口的增多，加上中风具有发病率高、死亡率高和致残率高的特点，中风的危害性日益突出，对我国人民的生命健康已构成严重的威胁，这不能不引起我们对中风的高度重视。

