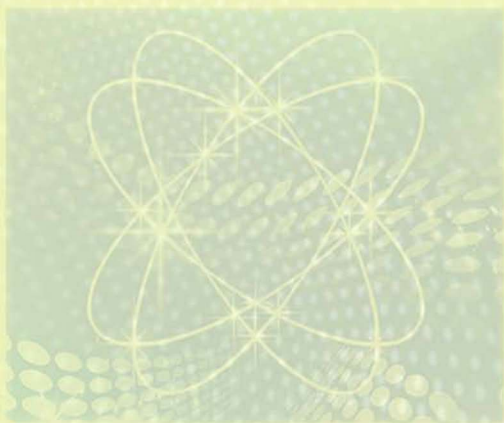


让您的心脑血管更健康

初化臣 宋鲁成 主编



山东科学技术出版社

让您的心脑血管更健康

主 编 初化臣 宋鲁成

副主编 高君君



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让您的心脑血管更健康/初化臣,宋鲁成主编. —济南:
山东科学技术出版社,2015
ISBN 978 - 7 - 5331 - 7627 - 3

I. ①让… II. ①初… ②宋… III. ①心脏血管疾
病—防治 IV. ①R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014) 第 241667 号

让您的心脑血管更健康

初化臣 宋鲁成 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东人民印刷厂

地址: 莱芜市嬴牟西大街 28 号

邮编: 271100 电话: (0634) 6276022

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 11.25

版次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5331 - 7627 - 3

定价: 32.00 元

专 家 简 介

宋鲁成

主任医师。山东省名中医药专家（省卫生厅、省中医药管理局和省人力资源社会保障厅联合授予），日本东京医科齿科大学访问学者，加拿大自然疗法学院指导教师，首都医科大学加拿大中医学院兼职教师，山东中医药大学硕士研究生导师、兼职教授，国家中医脑病临床重点专科建设项目负责人，世界中医药学会联合会脉象研究专业委员会常务理事，山东省中医药学会脉学专业委员会副主任委员，山东省老年医学研究会副理事长，山东省中医药学会疼痛专业委员会副主任委员，山东省中西医结合学会心血管专业委员会委员。参与两部专著编著，发表论文30余篇，获得两项省级科技进步奖。



《四季养生》 节 目 简 介

《四季养生》是山东广播电视台广播新闻频道近年重点打造的一档养生类节目，节目宗旨：做您身边的健康指导，引领日常的养生保健。

该节目依托山东省卫生和计划生育委员会等主管部门，联合各大医院，整合知名专家教授资源，为广大听众提供养生保健知识。

《四季养生》与其他养生类节目最大的区别在于：权威、高端、公益。节目中邀请的嘉宾全部是山东大学第二医院、山东省千佛山医院、山东中医药大学附属医院等三甲医院的知名专家，并以现场接听电话的方式，免费为广大听众答疑解惑。

该节目开播以来，在省市台各档养生类节目中脱颖而出，收听率不断攀升，在专业收听率调查公司（央视索福瑞、赛立信）所做的收听率、市场占有率调查中，在省台同时段养生类节目中排名第一。

播出时间：16:00—17:00

调频：FM95.0 中波：918



目 录

初步认识心脑血管疾病	001
心脑血管疾病的诊断、预防和治疗	014
心脑血管疾病的控与防(1)	026
心脑血管疾病的控与防(2)	037
心脑血管疾病的控与防(3)	051
心脑血管疾病的控与防(4)	066
心脑血管疾病的控与防(5)	081
阿司匹林和他汀类药使用注意事项	095
饮食预防心脑血管疾病(1)	108
饮食预防心脑血管疾病(2)	123
保健食品功能分类(1)	135
保健食品功能分类(2)	150
保健食品功能分类(3)	164
保健食品功能分类(4)	177





对心脑血管疾病有益的保健食品(1)	185
对心脑血管疾病有益的保健食品(2)	199
容易导致动脉硬化的体质(1)	213
容易导致动脉硬化的体质(2)	225
容易导致动脉硬化的体质(3)	237
容易导致动脉硬化的体质(4)	255
容易导致动脉硬化的体质(5)	270
冠心病胸痛鉴别诊断	284
冠心病的分类	295
冠心病的治疗	308
稳定性心绞痛的中西医结合治疗	318
冠心病的中医治疗	329
中医药治疗冠心病的优势	341





初步认识心脑血管疾病

(嘉宾: 宋鲁成 主持人: 单亮 导播: 张爱琴)

主持人: 听众朋友下午好, 欢迎收听山东广播电视台广播新闻频道每天下午四点钟为您播出的《四季养生》节目, 我是您的朋友主持人单亮。在今天的节目当中, 我们请到的嘉宾是山东省千佛山医院中医科主任医师宋鲁成, 宋主任将会为您讲解心脑血管疾病的诊断、预防和治疗。您好宋主任, 非常高兴您走进我们《四季养生》节目。我们都知道, 您特别擅长用中西医结合的方式治疗心脑血管疾病和肿瘤, 那么今天的节目当中, 请您首先给我们听众朋友们讲解一下心脑血管疾病的总体情况。

宋鲁成: 你好主持人, 你好各位听众。关于心脑血管, 它在一生当中的重要性, 大家应该非常清楚。临床医生碰到的一些比较危重的病人, 比如说晚期肿瘤, 以及其他严重的疾病, 病人预后如何, 我们往往要评估他心脏的功能或者脑血管的功能, 特别是心脏, 如果心脏功能非常差, 那么这个病人很难度过这一关, 所以说它的重要性大家都非常清楚。

心脑血管疾病目前在各种疾病死亡率当中, 应该是第一位的。若单独分类, 则心血管第一, 恶性肿瘤第二, 脑血管病占第三。改革开放以后, 我国经济增长非常快, 20 世纪 60 年代出生





的人大概都记得,那时候心脑血管疾病相对来说要少一些。为什么?当时生活水平比较差,饮食比较匮乏,生活处于低水平状态。世界卫生组织研究发现,心脑血管疾病多发生于发展中国家,发达国家或非常贫穷的国家心脑血管疾病的发病率都比较低。

主持人:可能就是之前听到的“富贵病”,生活水平高了,确实是能够带来一些好的变化,比如说营养上去了,免疫力提高了。但同时高血脂、高血压等疾病的出现,会严重影响心脑血管的健康,是这样吗?

宋鲁成:是,从某种意义来讲,在饮食方面应该算是一种富贵病,怎么说呢?我们目前的饮食肉类的品种要比过去多得多。但还不算是真正的富贵,在比较发达的欧美国家,他们大鱼大肉不像我们这么普遍,饮食讲究结构,平时也注意运动,避免一些不良的生活习惯,像吸烟、酗酒,反而他们的发病率比较低。我们应该努力做到真正的富贵,而不是长富贵病。

主持人:可能我们还处在刚刚富起来的第一个阶段。

宋鲁成:没错。

主持人:等到第二个阶段,我们不应该光追求营养的数量,还应该注意营养的均衡。请您继续给我们讲解心脑血管疾病的情况吧。

宋鲁成:心脑血管疾病是中国人目前的首位死因,已经成为威胁群众健康的杀手。高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、酗酒、缺乏活动等,这些都是导致心脑血管疾病的重要因素。目前据统计,我国血脂异常者约1.6亿;高血压患者有1.6亿;超重两亿人,其中肥胖约6000万人;糖尿病患者2000多万;烟民约3.5亿。





这些都是心脑血管病的高发人群。

主持人: 血压高、肥胖、吸烟等等,应该都是心脑血管疾病的诱发因素吧?

宋鲁成: 没错。血管的耐受力是有限的,高血压患者血管特别是血管的分支处,长期承受过大的压力,会导致血管局部损害,损害后血管壁就容易硬化,血管内膜损坏脱落,形成硬化、血栓。一旦血栓形成脱落,堵塞心脏,可导致心肌梗死,堵塞大脑就导致脑梗死。所以以上提到的诱发因素,如果不注意、不预防,就可能诱发心脑血管疾病。

主持人: 有点像水管老化,我不知道这个比喻恰不恰当。

宋鲁成: 差不多。人的进化,血管形成血管网络,这个系统非常科学。在适当的压力下,运行的血液可以充分保证任何组织、脏器的供应,如果血压过低,则导致血液供应不足。但如果血压过高,就会导致血管损害。就像管道一样,过分大的压力就要破裂或损害了。

主持人: 好的,还有什么需要跟听众朋友介绍的?

宋鲁成: 下面我讲讲心脑血管病的一级预防,就是尚未发病之前的预防。我有一个朋友,大概四十岁之前,跟我开玩笑说你看我根本没有必要找大夫,吃、喝、睡都很好。但他有很多不良的生活习惯,比如熬夜、酗酒、吸烟等等,那时候我就提醒他,他不信。到四十五岁左右的时候,有一段时间突然肚子痛、头晕得厉害,我推测十有八九血管系统出现问题了。让他一查,已经有动脉硬化出现了,颈动脉 B 超提示有一侧动脉血管狭窄了一半多,如果另一半再狭窄,可能就会导致脑梗死,幸亏发现得比较早。所以说心脑血管疾病在早期发病的时候,可能没有明显的





感觉,很容易被人忽略。

关于心脑血管疾病的诱发因素,目前发现了三十多种,最常见的有十一种,包括年龄、性别、遗传、高血压、高血脂、吸烟、不平衡饮食、糖尿病、肥胖、缺少运动和精神压力等。年龄、遗传、性别,这三个无法选择,随着年龄的增长,血管硬化的概率会增高;父母容易患心脑血管病的,子女也容易患;女性在停经后容易发生心脑血管病,因为在生育期,雌激素的分泌量比较高,可以预防动脉硬化。但是后面这八种诱发因素,都是生活中可以控制的。可能有人要说现在医学非常发达,就算长了冠心病也可以放支架,支架不行做搭桥。实际上不是那么回事,大样本调查发现冠状动脉支架、搭桥只能降低心血管疾病死亡率的7%,另外93%没有任何作用。但另一个调查非常鼓舞人心,就是约50%的心脑血管疾病的死亡率可以通过改善致病因素而降低,非常可观而又简单易行,即不牵扯高昂的医疗费用,又没有风险没有痛苦,我们为什么不呢?

主持人:可能有人会有这样的疑问,一个女性,家里有心脑血管病史,年龄到了五十以上,刚才您说的不可控的因素都占了,如果把后八个可控的因素控制好,那她心脑血管疾病的发病是不是也能得到控制?

宋鲁成:对,虽说性别、年龄、遗传是不可避免的,但如果后八种因素控制好了,发病时间就可以比别人推迟或者减轻发病的程度。遗传因素虽然有,但它受后天影响,有遗传因素不一定就100%发病,后天控制得好意义非常重大。中医讲不治已病治未病。下面我谈一下动脉硬化。

动脉硬化临床一般分三个阶段。第一个阶段是血液中的脂





肪代谢异常,就是胆固醇和低密度脂蛋白,还有甘油三酯。国际上很多文献记载,儿童时代摄入过多高热量的东西,对后期影响很大。只不过年轻的时候没有症状,血管腔还没有明显的狭窄,没有导致明显的心、脑缺血。所以说从小就要尽量避免高热量的饮食。如果动脉硬化处于第一阶段,脂肪沉积在血管壁,没有及时采取控制措施,依旧摄入过多高油脂、高糖的食物,脂肪物质在内膜就会越沉积越多,就会使血管平滑肌增生。通俗地讲,就是血管鼓起一个包,使管腔狭窄。

主持人:就是血管原来有一定的直径,血液能够很顺畅的通行。但现在因为血液黏稠度比较高,堵塞一部分,流起来就不很流畅了,是吗?

宋鲁成:是。如果多条血管出现这种狭窄,有些脏器比如说心脏,就可能出现缺血的情况。第三阶段——后期动脉硬化,硬化斑块里有一些不稳定的东西出现了,我们学名讲的泡沫细胞、淋巴细胞还有一些脂肪细胞等等,这时候就可能出现血管内皮破裂。破裂后,血管内皮下的组织就会暴露出来,在血液中形成血栓的一部分成分,凝血因子被激活。激活后就可能在局部形成血栓,血栓一旦形成,血管支配的那一部分组织,就没有血液供应了,这一块组织就要坏死,发生在心脏我们叫心肌梗死,发生在脑组织的叫脑梗死。

主持人:血凝这块,我的理解可能是人类进化当中,一个自然地保护自己的因素。如果血流出来了,需要凝血因子让血止住。

宋鲁成:没错。

主持人:可能没有凝血因子,血流不止,这本身也是一种病。





宋鲁成: 对。

主持人: 如果血脂比较高,这个时候凝血因子反而成了一个杀手,让心脏或者脑部的危险大大增加。但归根到底不能说是凝血因子的问题,还是生活习惯可能有不合理的地方,血脂变高了,最终出现这个问题。

宋鲁成: 是,我们的人体进化,每一种组织都有它相应的功能,如果不按正常规律使用它,反而会把一些有益的东西变成害处。比如正常的血栓,应该会起到很重要的止血作用,但在不恰当的部位出现,那就是一种危害。刚才我谈到的另外那几种因素,包括饮食,我们饮食一般有三大营养成分——脂肪、氨基酸、淀粉类。正常来说这三大物质缺失的话,我们生命要终结,但是水能载舟,亦能覆舟,如果说这三大物质的摄入与消耗达不到一个平衡,那这三大物质反而成了有害的东西。《黄帝内经》有这么一句话,叫“膏粱之变,足生大疔”,膏粱就是营养很丰富的东西,可以使你长一些疮、毒。大概三十多年前,我读过一篇关于血糖的英文文献。我们知道,低血糖也非常可怕,可以致命。脑细胞如果缺糖十分钟以上,可以造成不可逆的损害,甚至脑死亡;但是如果血糖过高,叫作糖毒、葡萄糖毒性,血糖浓度长期在血液中很高,可以对血液细胞、对凝血系统、对血管壁都造成损害,这种损害长期发生下去,就可能导致心脑血管疾病的发生。就是说我们不要有这样个误区,营养物质都是好东西,它们虽然不可或缺,但适当摄入,合适时间摄入才是好东西;如果说是过分摄入,不适当的时间摄入那就是一种毒。

主持人: 实际上就跟刚开始说的营养的几个阶段一样,在20世纪60年代我们是吃不饱,可能是营养摄入不足的阶段。



现在到第二个阶段了,大家可能摄入的反而过量了,实际上到了第三个阶段,我们应该像欧美国家一样,营养均衡的摄入,合理的饮食结构再加上锻炼。说句实话,就是过犹不及,无论多好的东西只要过了,可能对人体不是良药了,反而会变成毒药。

宋鲁成: 没错。

主持人: 原来我们还听过水中毒,在短时间内如果摄入大量的水,可能会对身体造成很大的危害。但要是缺水肯定也不好,就是一个量的问题。实际上心脑血管病就像您说的,归根到底还是某些可控因素没有控制好,摄入的量太大了,包括热量、糖分各个方面,导致身体出现各种各样的问题。

宋鲁成: 是,没错,任何一种物质,包括我刚才说的三大营养物质,还有些维生素、微量元素,摄入过多都会中毒。

主持人: 对。

宋鲁成: 所以说一定要科学饮食,结构一定要合理。谈到这里,说说关于动脉硬化的斑块的问题,有些同志可能说了,到底我有没有斑块,我也没有感觉。照我刚才说的,有些早期动脉硬化的人,他自身没有感觉,那怎么办呢? 目前来说,现代医学发展得非常快,有一种无创检查,就是颈动脉血管 B 超,没有创伤,只是在颈动脉处扫描一下,就知道有没有血管硬化的情况。而且,它可以反映出三种斑块的情况,最早期的斑块就是软斑块,如果及时通过控制饮食,控制摄入盐,保持良好的生活习惯,或者适当的用些中药或者西药是可以消退的。再一种就是混合型,混合型斑块就是除了软斑块之外,它还有一部分钙化的,叫硬斑块。通过合理治疗,也可以消退一部分,但硬化的那一部分就很难消退了。再就是纯粹的硬斑块,理论上讲一般很难完全



消退。硬斑块极有可能破裂、脱落,可以作为一个栓塞物,堵在哪个部位,就导致哪个部位梗死。这时我们的治疗任务是什么呢?叫稳定易损斑块。饮食、中药、西药都有一定的办法可以控制。如果有些同志有高度的危险因素,可以通过这种检测,发现你有没有斑块,了解斑块的程度轻重与否,这是一种比较方便的方法。

主持人:刚才宋主任给我们讲解了心脑血管疾病的几个易发的因素,包括控制因素和不可控制因素。实际上刚才听您讲解完,我的第一感觉就是心脑血管病它的诊断,包括相关的前期诊断,可能前期症状比较隐蔽,不是很好发现。但是只要通过检查还是可以发现,包括抽血,包括您刚才之前说那个检查。

宋鲁成:血管 B 超。

主持人:对,实际上是比较容易判断的。如果坚持体检或者注意的话,实际上心脑血管疾病的很多因素是能够在早期被发现。

宋鲁成:是。

主持人:这样大家可能就有疑问了,比如抽血或者通过您刚才说的血管 B 超发现前期哪怕一些很细微的症状,我们该如何预防,如何控制呢?还是请您给我们听众朋友们来讲解一下。

宋鲁成:如果早期发现问题呢,并不是说不可以控制,不可以预防的。我们应当注意以下两大类因素,一个是所谓的不可控制的危险因素,再一个是可控制的危险因素。不可控制的呢实际上也不是绝对的。

主持人:好的,刚才导播示意有一位尤先生打来电话,也是咨询相关问题,我们接听一下他的电话,你好尤先生。



尤先生:你好宋主任。我得高血压已经有五六年了。

宋鲁成:您大概有多大岁数?

尤先生:我今年 56 岁,一开始在滨州市二院查过,诊断为原发性高血压。后来又在滨州市医院检查的,还是没查出原因来,肾脏各个方面都查了一遍,就按原发性高血压一直吃着药。

宋鲁成:吃着什么药呢?

尤先生:原来吃依那普利和非洛地平。

宋鲁成:血压控制怎么样?

尤先生:现在血压是低压 115 毫米汞柱,高压 170 毫米汞柱。

宋鲁成:那应该还是比较高的,控制得不是特别理想。高压、低压都比较高。

尤先生:我现在口服寿比山。

宋鲁成:吃了寿比山以后怎么样?

尤先生:血压还是那样,降不下来。

宋鲁成:五六年了,原发性高血压,在高血压诊断之前,一定要做一些相应的检查,特别是肾脏,肾上腺、肾脏本身的检查,相应的 B 超,还有些醛固酮测定,你都做了是不是?

尤先生:都做过了。

宋鲁成:肾上腺没有发现异常是不是?

尤先生:没发现别的问题。

宋鲁成:当时做的是 B 超?

尤先生:做 B 超了,也化验血了。

宋鲁成:化验血了,B 超也做过,肾上腺没有异常是不是?

尤先生:没见异常,肾上腺、肾脏查得很仔细。



宋鲁成:一般来讲,大部分病人属于原发性高血压,但有个别人肾上腺有问题,肾上腺皮质或者髓质或者肾脏血管本身有问题。您的尿液检查没有异常吗?

尤先生:也没有异常,检查过。

宋鲁成:尿常规没有异常是不是?

尤先生:对。十天以前,我在惠民二院拍了个颈椎片,说五到七节狭窄。

宋鲁成:那就是有点颈椎病的表现,我们在确诊原发性高血压之前,尽可能找到一些病因。原发性高血压就是不明原因的高血压,前提是要排除肾上腺和肾脏问题。另外,颈椎有问题也要注意,有一种叫作交感神经型颈椎病,会使交感神经兴奋,释放一些肾上腺素,导致血管收缩,血压升高,心率增快,出现头晕、心慌等等,所以说应该把这些可能的因素都要控制好。我没有见到您的具体病历还有检查结果,根据你的情况,一个是把颈椎病治好或者缓解,避免是交感神经型颈椎病导致的血压升高。再就是避免导致高血压的因素,包括你睡觉怎么样、精神压力大不大、还有饮食咸不咸,都要注意。如果这些因素控制不好,单纯地靠降血压药,有时候是治标不治本。

另外,血脂情况、血液黏稠度的情况、血糖的情况,这些都可以导致非常顽固的高血压。我建议你,如果方便的话配合中药治疗。

尤先生:我现在吃着脉舒胶囊。

宋鲁成:脉舒胶囊什么成分你知道吗?

尤先生:它的成分我说不上来,但是是中药。

宋鲁成:将来要方便的话,你可以给我打电话,你要说有什么

