

卫生部国际交流与合作中心
中国疾病预防控制中心健康教育所

编

心脑血管疾病 社区健康教育 手册



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

心脑血管疾病 社区健康教育手册

卫生部国际交流与合作中心 编
中国疾病预防控制中心健康教育所



化学工业出版社
现代生物技术与医药科技出版中心

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管疾病社区健康教育手册/卫生部国际交流与合作中心, 中国疾病预防控制中心健康教育所编.
北京: 化学工业出版社, 2006.7
ISBN 7-5025-9042-0

I. 心… II. ①卫…②中… III. ①心脑血管疾病-防治-手册 ②脑血管疾病-防治-手册 IV. ①R54-62
②R743-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072682 号

心脑血管疾病社区健康教育手册
卫生部国际交流与合作中心 编
中国疾病预防控制中心健康教育所
责任编辑: 蔡红 闻丽娟
责任校对: 李林
封面设计: 尹琳琳

*

化学工业出版社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心
(北京市朝阳区惠新里3号 邮政编码 100029)
购书咨询: (010)64982530
(010)64918013
购书传真: (010)64982630
<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销
化学工业出版社印刷厂印装
开本 850mm×1168mm 1/32 印张 3¼ 字数 50 千字
2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月北京第 1 次印刷
ISBN 7-5025-9042-0
定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

前 言

我国是心脑血管疾病的人口大国，最新的中国居民营养与健康状况调查结果显示，我国有 6000 万成人肥胖，高脂血症病人 1.6 亿，高血压病人达 1.6 亿，每年新发病例 300 万，脑卒中病人 600 多万，每年新发病例约 150 万，且其发病率有继续上升的趋势。世界卫生组织明确指出：“人类的健康长寿，7% 取决于气候与地理条件；8% 取决于医疗条件；10% 取决于社会条件；15% 取决于遗传；60% 取决于个人的生活方式和行为”。显然，健康教育与健康促进是疾病特别是心脑血管疾病预防控制最有效、最廉价的办法。

编写本书旨在为社区卫生与医护人员在开展社区心脑血管疾病的健康教育活动提供指导，力求通俗、扼要地介绍心脑血管疾病的基本知识和相关的健康教育理念和方法，同时还从实用的角度说明了在基层开展预防心脑血管疾病健康教育的手段和技巧。我们相信充分利用社区卫生与医护人员把预防心脑血管疾病的理念、态度、知识和技能传播给广

大群众，对促进基层卫生工作的开展，提高人们的健康素质和健康水平无疑有着深远的意义。

由于本书的编写是初次尝试，难免存在着许多的疏漏和不足，希望读者在使用过程中提出意见和建议，使其得到进一步的修订和完善。

目 录

心脑血管疾病的相关知识	1
一、心脑血管疾病定义	3
二、健康的生活方式	3
三、心脑血管疾病综合防治“二十一点”	9
 高血压	11
一、高血压定义	13
二、高血压的主要危害	14
三、危险人群自测	14
四、高血压综合防治策略	15
五、高血压的防治 10 招	18
 脑卒中	37
一、脑卒中定义	39
二、脑卒中的危害及诱因	39
三、脑卒中的先兆	41
四、自测脑卒中的危险度	43
五、脑卒中的预防干预 10 招	45
 冠心病	47
一、冠心病定义	49

二、冠心病的危害	49
三、自测危险度	50
四、冠心病的防治	54
 微创介入治疗心脑血管病	 59
 健康知识的传播方法与技巧	 63
一、动员关键人物，利用当地资源	65
二、根据当地需求，选择重点优先	69
三、使用百姓语言，群众喜闻乐见	71
四、多用漫画图片，通俗易懂简练	76
五、大伙都来参与，能人就在身边	77
六、推广适宜技术，别忘操作示范	79
七、多种途径宣传，经常入户访谈	83
八、广告家喻户晓，扎根民间实践	96

心脑血管疾病的 相关知识

心脑血管疾病定义

健康的生活方式

心脑血管疾病综合防治“二十一点”

一、心脑血管疾病定义

以高血压、脑卒中（脑中风）和冠心病为代表的心脑血管疾病，严重危害人类健康，被称为“人类健康的头号杀手”。

心脑血管疾病发病隐匿，潜伏期长，常常是一体多病，多因多果，相互关联，一种疾病往往会造成另一种疾病的发生。众多研究表明，其主要危险因素是人类生活行为因素，如高盐饮食、高脂饮食、吸烟、酗酒、肥胖、缺少运动、心理压力等，因此，世界卫生组织把心脑血管疾病确定为生活方式病。当然，心脑血管病的产生也有非行为因素，如年龄、性别、遗传等，一般来说，年龄越大，发生心脑血管病的概率就越大，男性的脑血管病的发病率略高于女性。

二、健康的生活方式

选择健康生活方式是获得健康、减少疾病的最

基本、最易行、最经济有效的途径。健康的生活方式包括的内容很多，与心脑血管疾病预防有关的主要有以下五个方面。

1. 合理安排膳食

合理安排膳食包括健康的饮食和良好的饮食习惯两大方面。健康的饮食是指膳食中应该富有人体必需的营养，同时还要避免或减少摄入不利于健康的成分。良好的饮食习惯包括按时进餐、坚持吃早餐、睡前不饱食、咀嚼充分、吃饭不分心、保持良好的进食心情和气氛等。

成年人每天的食谱应该包括以下四类食物。

● 第一类为五谷类。每人每天根据活动量和消化能力的不同平均大约需要 250~600 克（5~12 两）谷类食物。重体力劳动需要的量可能更大。粮食的品种应该多样，提倡多吃粗粮、杂粮，因为粗粮、杂粮比精细的粮食更有营养。

● 第二类为蔬菜水果类。蔬菜水果含有丰富的维生素、矿物质和纤维素，对健康非常重要。一个成人每天至少应该吃 500 克（1 斤）的新鲜蔬菜及水果。

● 第三类为蛋白质类。豆腐、豆类、各种肉

类、家禽、水产及蛋类含有丰富的蛋白质。成人每天进食 200~300 克（4~6 两）为宜；奶类（如牛奶、羊奶、马奶、奶酪等）也是很好的营养饮品，每天饮 250~500 毫升为宜。

● 第四类为油、盐、糖等。烹调应该以植物油为主，尽量少吃或不吃动物油，每人每天不超过 20 克（两瓷汤勺）植物油，不超过 6 克盐，尽量少吃糖。

2. 坚持适量体力活动

生命需要运动，过少和过量运动都不利于健康。个人可根据自己的年龄、身体状况和环境选择适当的运动种类。

运动形式并不重要，重要的是量力而行，循序渐进，持之以恒。

最简单的运动是快步走，每天快步走路 3 公里，或做其他运动 30 分钟以上（如爬楼梯），每周至少运动 5 次。运动的强度以运动时的每分钟心率达到 170 减去年龄这个数为宜。例如一个 50 岁的人运动时能够使每分钟心率达到 120 次就比较合适。最好能够保持心率加快、身体发热这种状态 15 分钟以上。



适量运动有益健康

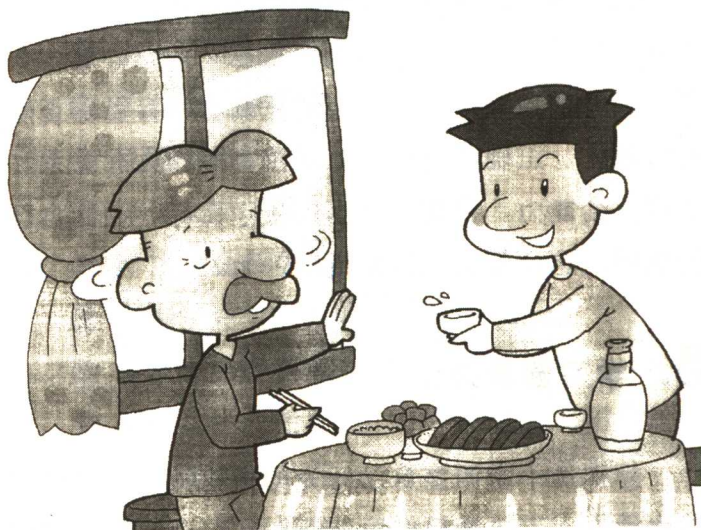
3. 戒烟限酒，生活有规律

吸烟不仅浪费金钱，影响环境，危害安全，而且与高血压、慢性支气管炎、冠心病、癌症等多种疾病有直接关系，严重危害健康。吸烟是不健康的行为。21 世纪将是一个以不吸烟、不敬烟为时尚的时代。

长期多量饮酒会损害人体的肝脏、肾脏、神经系统和心血管系统，酒后驾驶是对自己 and 他人生命不负责任的行为。



戒烟从现在做起



限酒好处多

无规律的生活习惯会扰乱人体的生活节律，降低人体的免疫力，使疾病发生率增高，对健康极为不利。因此应该定时起居、按时作息、保证充足的睡眠。睡前不喝茶或咖啡，不进食过饱，心情平静，避免焦虑或激动，不做剧烈运动。工作有张有弛，避免过度紧张和长期劳累。娱乐有度，不放纵，如不看通宵电影，不打通宵麻将，听音乐音量不过大。

4. 保持平和心态

在学习、工作和生活中要注意让自己的思想跟上客观环境的变化，不断变换角色，调整心态。在他人和社会的关系上要能够正确看待自己、正确看待他人、正确看待社会，保持良好的人际关系和适应社会能力。要树立适当的人生目标，控制自己的欲望。这样就会保持愉悦的一生。

5. 学习健康知识

知识是不断调整自己行为的指南针，建立健康的生活方式需要懂得健康知识。在当今新知识层出不穷的时代，健康知识也在不断更新，只有注意不

断学习新的健康知识，抵制迷信和各种错误信息的影响，转变观念，才能使自己的生活方式更健康。

三、心脑血管疾病综合防治

“二十一点”

针对导致心脑血管疾病致病因素或病因采取预防性措施，以达到预防和降低心脑血管疾病发病的目的，这“二十一点”是指：

- ① 炒菜用油少放点；
- ② 口味别咸清淡点；
- ③ 戒烟限酒自觉点；
- ④ 体重腰围控制点；
- ⑤ 身腰腿脚勤动点；
- ⑥ 鲜菜水果多吃点；
- ⑦ 五谷大豆杂食点；
- ⑧ 肥肉荤油少吃点；
- ⑨ 开水牛奶多喝点；
- ⑩ 精神愉快放松点；
- ⑪ 休息睡眠充足点；
- ⑫ 每日二便通畅点；
- ⑬ 血压心率常测点；

- ⑭ 吃药按时按量点；
- ⑮ 勤看医生定期点；
- ⑯ 要想活得滋润点；
- ⑰ 防治知识多懂点；
- ⑱ 思想态度重视点；
- ⑲ 行动改变紧跟点；
- ⑳ 养成习惯坚持点；
- ㉑ 身体健康长寿点。