

中国人口老龄化·健康问题丛书

心脑血管疾病

预防及对策

老龄人口健康问题编写组/编



中国人口出版社

中国人口老龄化·健康问题丛书

心脑血管疾病 预防及对策

老龄人口健康问题编写组 / 编

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管疾病预防及对策 / 老龄人口健康问题编写组编.
北京: 中国人口出版社, 2006.5

(中国人口老龄化·健康问题丛书)

ISBN 7-80202-257-6

I. 心… II. 老… III. ①. 心脏血管疾病—防治
②. 脑血管疾病—防治 IV. ①.R54②.R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 042239 号

心脑血管疾病预防及对策 老龄人口健康问题编写组 / 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	沈阳市昌通彩色印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	8.125
字 数	190 千字
版 次	2006 年 5 月第 1 版
印 次	2006 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80202-257-6/R·503
定 价	22.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编委会

主编 张 秋

编委 (以姓氏笔划为序)

于学海 杜同峻 张 秋

武宁生 郭 涛 赵 亮

前言

心脑血管疾病是指心脏和大脑动脉发生粥样硬化,导致心肌和大脑缺血或出血的一组疾病。动脉粥样硬化发生在心脏的冠状动脉称为冠心病,动脉粥样硬化发生在脑动脉称为脑中风。

冠心病的主要临床类型有心绞痛、心肌梗塞、心律失常、心力衰竭、猝死;脑中风主要包括脑血栓、脑栓塞、腔隙性脑梗塞、脑出血。这几种疾病在临床上表现各异,治疗上也有所不同,由于其发病基础互有联系、互为因果,所以常把冠心病和脑中风相提并论。

据权威部门统计,心脑血管疾病导致我国每年近 300 万人死亡,造成数百万人不同程度的残疾,如偏瘫、失语、血管性痴呆等,是对健康的最大威胁。随着社会的进步、生活水平的提高和我国人口老龄化的加剧,心脑血管疾病在相当长的时期内,仍然是中老年人致死致残的主要原因。因此,有效防治心脑血管疾病、减少其致死致残率、降低其危害程度、提高患者的生存和生活质量,是医学界的长期任务。

普及心脑血管疾病防治知识、提高中老年人的健康防护意识、推广保健、养生方法,是降低心脑血管疾病发生率和死亡率的有效手段之一。《心脑血管疾病预防及对策》详细介绍了心脑血管疾病的病因、病理、预防知识和现代医学的最新成果,内容通俗易懂、简明实用、科学严谨、信息丰富,力求对心脑血管疾病预防、治疗和患者的康复有所裨益。

本书在编写过程中,参考了大量的文献资料,在此谨向各有关文献的作者和出版社表示诚挚的谢意!由于编者水平有限,本书难免有差错和疏漏,欢迎广大读者朋友批评指正。

编者

2006 年 5 月

序

二三十年前,心脑血管疾病还是发达国家的富贵病,似乎离我们这个“贫穷落后”的国家的国民很遥远。现在,这种状况已经发生了根本变化。随着物质生活水平的提高和生活方式的改变,过去引以为荣的低体重指标、低胆固醇摄入和低热量饮食,早已被高体重指标、高胆固醇摄入和高热量饮食所取代。于是血脂异常、高血压、高黏血症、糖尿病成了流行于中老年人的最常见的疾病。据统计,我国血脂异常、高血压病人分别超过1亿人,糖尿病已达5000万人,它们是引发心脑血管疾病的重要原因,并与心脑血管疾病共同构成了错综复杂的社会公共问题。

作为一名从事多年医学研究、教育和临床实践的医学工作者,我切身感受到了心脑血管疾病对健康的危害,也曾无数次经历过那种惊心动魄的场面。在我经手的急诊病人当中,大约有60%~70%的病人心脑血管疾病患者,其中以心肌梗塞、脑梗塞、脑出血占绝大多数,这些疾病来势汹汹,病情危急,如果抢救不及时,病人会有生命危险。如果错过了治疗的最佳时机,即使病人脱离危险,其预后也不乐观,许多病人会出现偏瘫、失语、意识障碍、大小便失禁、脑萎缩、血管性痴呆等后遗症,给病人带来了难以承受的痛苦,也给家庭带来了沉重的负担。

目前,我国每年将近300万人死于心脑血管疾病,占总死亡人数的40%,成为健康的头号敌人,我国每年用于疾病防治的总支出为

8000 亿元人民币,心脑血管疾病占了其中的一半,达到 4000 亿,相当于三峡工程总投资的 2 倍(三峡工程总投资为 2000 亿)。这是一个让人触目惊心的数字,也说明在心脑血管疾病预防、治疗和健康普及教育的道路上,我们还有许多事情要做。

追本溯源,心脑血管疾病的发生,与血脂异常、高血压、高黏血症、糖尿病有直接关系,控制了发病源头,也就减少了心脑血管疾病的发生。但是,对于绝大多数不愿意改变生活方式、防治意识淡薄、对健康漠不关心的人来说,苍白的说教解决不了根本问题。几乎百分之百的成年人都清楚心脑血管疾病的危害,可生活中让人痛心疾首的悲剧时时刻刻都在发生。这说明我们当前的首要任务,是要调动社会的各种力量,让心脑血管疾病患者和高危群体能够立即行动起来,采取积极的措施将疾病拒之门外。

《心脑血管疾病预防及对策》达本读物,详细地介绍了心脑血管疾病的病理、易患因素、临床表现、诊断和中西医治疗,并用较大篇幅阐述了心脑血管疾病防治的新方法和新进展,有重要的实践和应用意义,对读者、尤其对中老年人会有所帮助。

可贵的是,本书将复杂高深的病理变成了通俗易懂的文字,内容丰富、重点突出、简明实用、易于掌握,为中老年人防治心脑血管疾病、提高生活质量提供了宝贵的借鉴。

张秋

2006 年 5 月

目 录

第一章 血液循环与血管系统

第一节 血液循环系统	1
一、血液循环系统的组成	1
二、血液的组成	2
三、血液的功能是什么	3
四、血凝、抗凝与纤维蛋白溶解	4
五、血栓	5
六、自由基	7
第二节 血管系统	9
一、动脉	9
二、静脉	10
三、毛细血管	11
四、为什么说微循环是人体的“第二心脏”	11
五、血管壁的组成和一般结构	12
六、什么叫动脉粥样硬化	13
七、动脉粥样硬化的基本病理变化	13
八、动脉粥样硬化复合病变期有哪些特点	14
九、动脉粥样硬化是怎样形成的	15
十、重要器官的动脉粥样硬化	16

第二章 心脏和脑的供血、供氧

第一节 心脏的供血、供氧	18
一、心脏的结构	18
二、心脏的血管和神经	19
三、心脏活动受哪些神经调节	20
四、为什么说心脏是人体重要器官	20
五、冠脉血流与心肌耗氧量	21
六、心功能分级	21
七、什么是心脏的起搏司令部	22
第二节 脑的供血、供氧	23
一、脑的血液供应	23
二、脑的供氧和供糖	23
三、脑血流量	24
四、脑缺血时神经细胞死亡的机制	25
五、什么叫缺血半暗带和治疗时间窗	25
六、什么叫血脑屏障,血脑屏障的作用	26
七、什么是脑膜	27

第三章 心脑血管疾病的易患因素

第一节 血脂异常	28
一、什么是血脂	29
二、脂蛋白的作用	29
三、胆固醇的发现	30

四、胆固醇的来源	30
五、胆固醇的生理功能	31
六、胆固醇的代谢途径	31
七、“好”胆固醇和“坏”胆固醇	32
八、什么是甘油三酯	32
九、高甘油三酯血症的危害性	33
十、血脂异常的分类	33
十一、血脂检测项目	34
十二、血脂异常与动脉粥样硬化	35
十三、血脂异常与冠心病	36
十四、血脂异常与脑血管病	36
十五、血脂异常与高血压	37
十六、血脂异常与缺氧	38
十七、血脂异常对象的早期检出	38
十八、血脂异常的饮食治疗	39
十九、血脂异常的运动治疗	40
二十、什么叫他汀类降脂药	41
二十一、现在的他汀类降脂药有哪些	41
二十二、他汀类药物降血脂有哪些特点	42
二十三、为什么称他汀类是神奇的药物	42
二十四、急性心肌梗塞时也要用他汀类药物吗	43
二十五、已行冠脉扩张术或装了支架的冠心病 仍需服用他汀类药物吗	44
第二节 高血压	44
一、高血压的国际标准	44

二、我国高血压的标准	45
三、高血压分期	46
四、影响血压的因素	47
五、高血压与动脉粥样硬化	48
六、高血压与冠心病	49
七、高血压与脑中风	50
八、高血压与糖尿病	50
九、高血压的病因分类	51
十、高血压的病情分类	51
十一、高血压的一般治疗	52
十二、降压药物选用原则	53
十三、常用的降压药物	54
第三节 高黏血症	55
一、高黏血症的主要影响因素	56
二、高黏血症的早期信号	57
三、高黏血症的临床表现	57
四、高黏血症的病因	58
五、高黏血症与血栓病	59
六、高黏血症与心脑血管疾病的关系	60
第四节 心脑血管疾病的其他易患因素	61
一、糖尿病	61
二、吸烟	62
三、肥胖	62
四、缺乏体力活动	63
五、饮酒	63

六、性格	63
------------	----

第四章 冠心病的病理学

第一节 冠心病的基础知识	64
一、冠状动脉粥样硬化始于什么年龄	64
二、冠状动脉粥样硬化狭窄的程度分几级， 与冠心病发病有何关系	65
三、什么是冠状动脉的窃血现象，有何临床指导意义	66
四、什么叫冠状动脉痉挛， 引起冠状动脉痉挛的机理是什么	66
五、冠心病是遗传性疾病吗	67
六、诊断冠心病的方法包括哪些内容	68
七、得了冠心病会有什么样的临床表现	69
八、有典型心绞痛发作，但发作时心电图无缺血性改变， 是否诊断冠心病	70
九、你自己怎样早期发现冠心病	71
十、冠心病的临床类型	71
第二节 无症状性心肌缺血	72
一、什么叫无症状性心肌缺血	72
二、无症状性心肌缺血的并发症	73
第三节 心绞痛	73
一、什么是心绞痛	73
二、典型心绞痛发作的特点	73
三、心绞痛在临床上分哪些类型	74

四、为什么有的心绞痛在劳累时发作,而有的心绞痛	
在休息或睡眠时发作	76
五、心绞痛发生的原理是什么	77
六、心绞痛应与哪些疾病相鉴别	78
七、心绞痛是如何分级的,有何临床意义	79
八、什么是梗塞后心绞痛,梗塞后心绞痛有什么临床意义	80
九、什么是混合性心绞痛,其发病机理是什么	81
十、中老年人常发生与运动有关的腿痛是怎么回事	81
十一、为什么心动过速或过缓均易引起心绞痛	82
十二、为什么降压治疗不当可以诱发心绞痛	83
十三、为什么饱餐易引起心绞痛	83
十四、为什么便秘易引起心绞痛	84
第四节 心肌梗塞	84
一、什么叫心肌梗塞	84
二、心肌梗塞是怎样形成的	85
三、为什么冠脉痉挛也可引起心肌梗塞	85
四、急性心肌梗塞的促发因素有哪些	86
五、青年性心肌梗塞与老年性心肌梗塞有什么不同	87
六、心肌梗塞是如何分类的	87
七、什么叫无 Q 波性心肌梗塞	88
八、何谓心肌梗塞后延展	88
九、何谓心肌梗塞伸展	89
十、急性心肌梗塞的先兆表现	89
十一、急性心肌梗塞的典型表现	90
十二、急性心肌梗塞的不典型表现	91

十三、急性心肌梗塞的家庭急救	91
十四、急性心肌梗塞的三大合并症	92
十五、血栓形成与心肌梗塞	93
第五节 心律失常和心力衰竭	93
一、什么叫心律失常	93
二、引起心律失常的因素有哪些	94
三、心律失常对脑及冠状动脉供血有什么影响	94
四、年轻人心律失常的特点	95
五、老年人心律失常的特点	95
六、心律失常出现哪些症状应引起高度重视	96
七、心搏骤停有何临床表现	96
八、何谓心力衰竭	96
九、心力衰竭的临床表现	97
十、心力衰竭与心律失常有何关系	97
十一、何为心衰恶病质	97
第六节 心源性猝死	98
一、何谓心源性猝死	98
二、怎样判断心源性猝死,如何及时抢救	98
三、心源性猝死与心律失常有何关系	99
四、如何预防猝死的发生	99

第五章 冠心病的综合治疗

第一节 冠心病的西医治疗	101
一、硝酸酯类	101

二、 β -肾上腺素能受体阻滞剂	102
三、钙离子拮抗剂	103
四、血小板聚集抑制剂	103
第二节 冠心病的中医治疗	104
第三节 冠心病的介入治疗	114
一、经皮穿刺冠状动脉内成形术	114
二、植入性血管内金属支架术	115
三、冠状动脉内激光成形术	115
四、经皮冠状动脉内斑块旋切术	116
第四节 冠心病的其他疗法	116
一、冠心病患者养生	116
二、心肌梗塞的家庭护理	118
三、心律失常病人的养生	119
四、心力衰竭病人如何进行饮食治疗	119
五、冠心病患者的运动治疗	120

第六章 脑中风的病理学

第一节 出血性脑中风	122
一、蛛网膜下腔出血	123
二、脑出血	124
第二节 缺血性脑中风	124
一、短暂性脑缺血发作	125
二、脑血栓形成	126
三、脑栓塞	126

四、出血性脑梗塞	127
五、腔隙性脑梗塞	127
六、大面积脑梗塞,它与脑出血如何鉴别	128
七、分水岭脑梗塞	128
八、无肢体瘫痪型脑梗塞	129
第三节 脑中风的临床表现	130
一、脑血管疾病的十大危险信号	130
二、脑血管病有哪些主要临床表现	130
三、脑栓塞的临床表现	132
四、脑血栓形成的临床表现	132
五、短暂性脑缺血发作的基本表现	133
六、老年人蛛网膜下腔出血的特点	134
七、脑出血一般的症状和体征	134
八、高血压病人为什么容易发生脑出血	135
九、脑出血和脑梗塞如何鉴别	136
十、为什么说老年人眩晕要警惕脑血管病	136
十一、为什么说肢体麻木要警惕脑血管病	137
十二、为什么说呕吐是脑血管病病重的表现	138
十三、为什么说昏迷是脑血管病病重的标志	138
十四、口歪眼斜就一定是发生了脑血管病吗	139
十五、为什么清晨易发生脑梗塞	139
十六、什么叫脑心综合征	140
十七、什么叫脑血管性痴呆	140
十八、什么叫深感觉障碍	141
十九、什么叫浅感觉障碍	141

二十、什么叫短暂性全面性遗忘症	142
二十一、什么叫失认	143
二十二、什么叫脑疝	143
二十三、什么叫脑水肿	144
二十四、什么叫偏瘫	145
二十五、偏瘫一侧肢体肿胀是什么原因	146
二十六、偏瘫一侧肢体为什么会发生疼痛	146
二十七、什么叫去皮层状态	147
二十八、什么叫失用	147

第七章 脑中风的综合治疗

第一节 脑中风的西医治疗	149
一、脑出血的西药治疗	149
二、蛛网膜下腔出血的处理原则	150
三、动脉粥样硬化性脑梗塞的治疗	151
四、脑栓塞的治疗措施	154
第二节 脑中风的中医治疗	155
第三节 脑中风的其他治疗	169
一、脑中风的康复治疗	169
二、脑中风病人的心理康复治疗	171
三、脑出血病人的家庭护理	172
四、脑中风的针灸治疗	173