

 国家级名医通俗讲座
Jinshiguan Ke Huanzhe De

Zhiliao Yu Baojian

丛书主编：余振球 张澍田



心血管科 患者的 治疗与保健

● 刘小慧◎主编 ●

 科学出版社
www.sciencep.com

国家级名医通俗讲座

心血管科患者的治疗与保健

刘小慧 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书从自我保健和家庭保健的角度出发,采用问答形式,配以形象的插图,向广大读者详细介绍了各种心血管疾病的发病机制、预防策略、治疗方法、家庭急救、就诊指南和药物副作用等方面的知识。

本书内容全面、系统、实用,适合关注心血管健康的人群和心血管病患者阅读。同时,对一部分心血管内科医生也有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

心血管科患者的治疗与保健 / 刘小慧 主编. —北京:
科学出版社, 2006
(国家级名医通俗讲座)
ISBN 7-03-017280-9

I. 心… II. 刘… III. ①心脏血管疾病 - 治疗
②心脏血管疾病 - 保健 IV. R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 051736 号

责任编辑: 魏俊国 沈红芬 / 责任校对: 李奕莹
责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 福瑞来

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号 联系电话: 010-64000934

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006 年 6 月第 一 版 开本: A5 (890 × 1240)

2006 年 6 月第一次印刷 印张: 9 3/4

印数: 1—6 000 字数: 206 000

定价: 18.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈环伟〉)

前 言

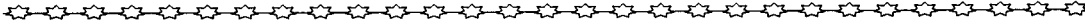
近 20 年来，我国的经济取得了飞速的发展，人民生活水平得到了普遍提高，但是在人们享受现代文明成果的同时，心血管病、肿瘤、肥胖、糖尿病等生活方式病的发病率明显提高，严重地威胁着我们的健康和生命，而在这些疾病当中，心血管疾病已经成为我们的头号敌人。

心血管病每年夺走 1200 万人的生命，接近世界人口总死亡人数的 1/4，世界卫生组织（WHO）总干事中岛宏博士说：在当今世界上，心血管疾病比其他任何疾病杀死的人都多，并使千百万人致残。

据卫生部统计，在我国仅心血管疾病每年造成的经济损失接近 1000 亿元人民币，对国家、社会、家庭、个人造成很大的损失。因病致贫、因病返贫的恶性循环不断威胁着我们的经济发展和社会安定。

由于我国人口众多，医疗资源显得相对有限，对心血管疾病的防治如果仅靠一些医院和门诊，显然是力不从心的，也是不科学的。实际上，大多数心血管疾病都和患者的不良生活方式有关，在疾病的早期都有相应的表现，如果我们能够做到早期预防，早期治疗，而不是等到疾病到了晚期或终末期再到医院就诊的话，那么对于自身健康和避免国家资源的浪费，无疑是很有益处的。早在 1991 年，世界卫生组织就向全世界宣布：个人健康和寿命 60%

前言



取决于自己。也就是说，每一个个体都应该了解一定的医学知识，对自己的健康负起责任。

本书即为加强群体心血管健康知识的普及教育而编写。全书共分为 12 个章节，内容涉及心血管科的大多数常见病和多发病，如高血压病、冠心病、心律失常、高脂血症等，同时对心血管疾病的家庭急救和药物副作用也有所介绍。从基本概念入手，通俗易懂地介绍了每种疾病的发病机制、诊断标准、治疗方法及预防策略，并提出相应的生活指导和就诊指南，不仅从纵向上介绍了每一种疾病的发生与转归，还在横向上说明了各种疾病间的关联性，力求能使读者对心血管疾病有一个总体的认识。考虑到内容的全面性和系统性，本书同样适用于一部分基层医疗工作人员。

本书采用问答形式，所选问题均是作者在 20 余年行医过程中患者提得较多的问题或作者本人认为应该特别注意的问题。同时考虑到大多数读者为非医学专业人士，本书避免了艰涩的医学用语，并在书中配有大量插图，力求直观、简洁、生动。

在本书的编写过程中，我们参考了同类书籍中的有关内容，同时也得到了科学出版社领导、编辑和工作人员的积极支持与配合，在此一并向他们表示衷心的感谢！

编 者

2006 年 5 月

目 录

前言

PART1 心血管疾病概述	001
一、心血管疾病的流行病学	002
1. 心血管疾病在全世界性流行吗	002
2. 心血管疾病存在地域差异吗	002
3. 心血管疾病仍在全球迅速蔓延吗	003
4. 发展中国家心血管疾病急剧增加的原因是什么	004
5. 我国心血管疾病处于什么状况	005
二、心血管疾病的特点	006
6. 目前心血管疾病是如何分类的, 有何意义.....	006
7. 常听人说心脏病变化突然, 它有什么特点.....	007
8. 心血管疾病能精确统计吗	008
9. 常见心血管疾病有哪些临床类型	009
10. 女性心血管疾病有什么特点	011
三、心血管疾病的易患因素	012
11. 什么样的人容易患冠心病	012
12. 哪些因素容易造成高血压	013
13. 吸烟能造成严重心血管疾病吗	015
14. 食荤与食素对心血管病有何不同影响	015
15. 吃盐多与心血管疾病有关系吗	016

目 录

16. 哪些食物可以引起血脂变化	016
PART2 心血管系统的基础知识	019
一、 心血管的结构和功能	020
17. 心血管系统有什么结构和功能	020
18. 心脏是如何循环血液的	021
19. 心脏真的有电活动吗	022
二、 心血管疾病检查与化验分析	023
20. 我已经化验了血脂但我看不懂结果，该怎么办	023
21. 心肌酶化验有何意义，如何分析结果	025
三、 心血管疾病的诊断	026
22. 如何知道是否患了心血管疾病，怎样诊断 ...	026
23. 医生是如何诊断心血管疾病的	027
PART3 心血管疾病检查手段	029
24. 什么是无创性检查	030
25. 什么是心电图检查	030
26. X射线胸部检查在心脏病诊断中有什么作用 ...	031
27. 什么是心脏超声	031
28. 心脏超声是如何检查的	032
29. 可以用超声做的检查（适应证）有哪些	032
30. 通过超声心动图可了解哪些信息	033
31. 常听人们说起的负荷试验是怎么回事呢	033
32. 平板运动试验如何做	033

33. 不同的运动负荷试验如何做	034
34. 不能运动的患者如何进行负荷试验	034
35. Holter 监测是怎么回事	035
36. CT 和磁共振能用来诊断心脏病吗	035
37. 什么是有创性检查	036
38. 什么是心脏导管检查	037
39. 如何做心脏导管检查	037
40. 冠状动脉造影的适应证有哪些	039
41. 冠状动脉造影的禁忌证有哪些	040
PART4 高血压问答	041
一、血压基本知识	042
42. 什么是血压	042
43. 血压是如何形成的	042
44. 医生常说的“舒张压”和“收缩压”是什么意思	043
45. 脉压是指什么	044
46. 正常人双上肢血压是否相同	044
47. 正常血压是什么概念	045
48. 是不是年龄越大, 血压水平越高	045
49. 高血压病患者是否较正常人更容易患上冠心病	046
50. 是否血压水平越高, 出现心脑血管事件的危险性就越大	047
51. 人为什么会患“高血压病”	048
52. 如何判断是否属于超重或肥胖	049

目 录

53. 高血压病患者是否可以进行性生活	050
二、就诊篇	051
54. 高血压病患者就诊时应到哪个科室挂号	051
55. 如何向医生诉说病情更有助于医生对病情的 判断	051
56. 高血压病患者都需要做哪些检查	052
57. 为什么一天多次测量血压, 值却不同	054
58. 既然血压这么容易波动, 那我们怎样测量才能 比较准确呢	055
59. “白大衣效应”是指什么	056
60. 患者自己可以测量血压吗	057
61. 测量血压应注意什么问题	057
62. 怎样判断自己是否是高血压病患者	059
63. 上表中的单纯收缩期高血压和临界高血压是什 么意思	060
64. 高血压病患者一定有症状吗	061
65. 是否只要是多次测量血压水平高于正常, 就可 以诊断“高血压病”	062
三、治疗篇	063
66. 没有症状的高血压病是否需要治疗	063
67. 高血压病患者血压控制在多少是合适的	063
68. 降压药物很多, 是如何分类的, 各类之间有何 区别	064
69. 服用降压药物有什么注意事项	065
70. 降压药物会不会把血压降得很低	066

71. 高血压病患者是否需要终身治疗	067
72. 高血压急症如何处理	067
73. 适合别人的降压药, 是否也适合我	069
74. 高血压的非药物治疗包括哪些内容	069
75. 高血压病患者能否喝茶	071
76. 高血压病患者应选择什么样的运动	071
77. 高血压病患者运动选择在什么时间进行比较 合适	072
78. 高血压病患者平时应多吃什么食物, 少吃什 么食物	072
PART5 高脂脂问答	075
一、 血脂知识篇	076
79. 血脂为何物	076
80. 什么叫脂蛋白	076
81. 什么是“乳糜微粒”	077
82. 什么是高脂血症	077
83. 血液中的血脂是怎么来的呢	078
84. 高脂血症为什么可怕	078
85. 什么叫黄色瘤	079
86. 高血脂是不是和高血压一样, 跟肥胖有很大 关系	079
87. 高脂血症会引起糖尿病吗	080
88. 血脂高与血黏度高是不是一个概念	080
89. 人为什么会得“高脂血症”	081
90. 高血脂会影响夫妻性生活吗	082

目 录

91. 高血脂会遗传给后代吗	082
92. 脂肪肝与高血脂是什么关系	083
二、就诊篇	084
93. 怎么判断自己是否有高脂血症	084
94. 血脂增高一般到哪个科室挂号就诊	085
95. 到医院检查血脂前要注意什么	085
96. 如何看血脂化验单	086
97. “原发性高脂血症”是指哪类高脂血症	088
98. 高密度脂蛋白增高是好事吗	088
99. 高脂血症还会引起腹痛吗	089
三、治疗篇	090
100. 一旦诊断为高脂血症，是否要立即开始服药 治疗	090
101. 什么是高脂血症的非药物治疗	091
102. 高脂血症患者可以吃鸡蛋吗	092
103. 高脂血症患者需要戒烟、戒酒吗	093
104. 高血脂患者平时吃什么食物合适	094
105. 高脂血症患者运动时应注意什么	095
106. 高脂血症的患者应该服用什么药物	096
107. 降脂药物都有哪些副作用	097
108. 服用他汀类药物后出现肌痛和肌无力的症状提 示什么	098
109. 在降脂治疗中，是不是血脂降得越低越好 ...	099
110. 高血脂患者是否需要终身服药	099
111. “洗血疗法”是否对高脂血症有效	100

112. 保健品可以降血脂吗,“深海鱼油”的效果怎样	101
----------------------------------	-----

113. 中药有降血脂的作用吗	102
-----------------------	-----

PART6 冠心病	105
------------------------	------------

一、冠心病概述	106
----------------------	------------

114. 什么叫做冠状动脉	106
---------------------	-----

115. 什么是冠心病	106
-------------------	-----

116. 我国冠心病的流行趋势如何	107
-------------------------	-----

117. 哪些危险因素可以导致冠心病	107
--------------------------	-----

118. 冠状动脉粥样硬化始于青少年	108
--------------------------	-----

119. 为什么抽烟的人容易得冠心病	109
--------------------------	-----

120. 血脂与冠心病的关系如何	109
------------------------	-----

121. 糖尿病与冠心病的关系如何	110
-------------------------	-----

122. 高血压病与冠心病关系密切吗	111
--------------------------	-----

123. 精神紧张与冠心病有关系吗	112
-------------------------	-----

124. 如何预防冠心病	112
--------------------	-----

125. 冠心病的临床类型有哪些	113
------------------------	-----

二、心绞痛	114
--------------------	------------

126. 心绞痛的发病机制是什么	114
------------------------	-----

127. 心绞痛的类型	115
-------------------	-----

128. 什么是不稳定型心绞痛	116
-----------------------	-----

129. 心绞痛有哪些特点	116
---------------------	-----

130. 为什么饱餐易引起心绞痛	117
------------------------	-----

131. 不典型的冠心病症状有哪些	118
-------------------------	-----

目 录

132. 心绞痛发作时应如何处理	119
133. 服用硝酸酯类药物的注意事项	120
三、心肌梗死	122
134. 什么是急性心肌梗死	122
135. 急性心肌梗死常见的症状有哪些	122
136. 急性心肌梗死有哪些并发症	123
137. 急性心肌梗死的诱发因素有哪些	124
138. 急性心肌梗死的先兆症状有哪些	125
139. 发生急性心肌梗死该如何处理	125
140. 为什么治疗急性心肌梗死要争分夺秒	126
141. 有哪些方法可以挽救心肌梗死	126
142. 什么是溶栓治疗	127
四、冠心病的药物治疗	127
143. 冠心病患者应长期服用哪些药物	127
144. 为什么冠心病患者要长期服药	129
145. 为什么冠心病患者应强调降脂治疗	129
146. 为什么说降脂治疗的关键是降低低密度脂蛋白 胆固醇	130
147. 冠心病患者要将血脂控制到怎样的水平	130
148. 常用的降脂药物有哪些	131
149. 应用他汀类药物的注意事项	131
五、冠心病的介入治疗	132
150. 什么是冠状动脉造影	132
151. 什么是冠心病的介入治疗	132

152. 冠心病的介入治疗有哪些优点	133
153. 介入治疗 100% 安全吗	134
154. 冠心病介入治疗出院后应注意哪些问题 ...	135
155. 冠状动脉搭桥手术是怎么回事	135
六、冠心病患者的养生保健	136
156. 什么是冠心病的二级预防	136
157. 冠心病患者九不宜	137
158. 冠心病患者的生活起居应注意的问题	137
159. 冠心病患者应注意补充水分	138
160. 冠心病患者的饮食要点	139
161. 冠心病患者为什么不宜饱餐	140
162. 冠心病患者参加宴会应该注意什么	140
163. 冠心病患者运动锻炼应注意的问题	141
PART7 代谢综合征的诊断和治疗	143
一、代谢综合征的基础知识	144
164. 什么是代谢综合征	144
165. 代谢综合征在我国的发病情况如何	145
166. 代谢综合征的诊断标准	145
167. 代谢综合征是怎样引起的	146
168. 代谢综合征对人体的危害是什么	147
169. 如何诊断代谢综合征	147
二、代谢综合征与心血管病危险因素	148
170. 哪些人易患代谢综合征	148
171. 是不是肥胖就是代谢综合征	149

目 录

172. 代谢综合征与高血压的关系如何	149
173. 代谢综合征与血脂异常的关系如何	150
174. 代谢综合征与糖尿病的关系如何	150
三、代谢综合征的预防和治疗	151
175. 代谢综合征能预防吗	151
176. 如何预防代谢综合征	151
177. 患有代谢综合征怎样治疗	152
178. 改善胰岛素抵抗的药物有哪些	153
179. 代谢综合征的治疗目标是什么	155
PART8 心力衰竭的诊断与治疗	157
一、心力衰竭的基本知识	158
180. 什么是心力衰竭	158
181. 引起心力衰竭的病因和诱因是什么	158
182. 心力衰竭有哪些临床表现	159
183. 临床上心力衰竭如何分型	160
184. 慢性心力衰竭如何分期	160
185. 如何评估心力衰竭严重程度	161
186. 心力衰竭的危害性	161
二、心力衰竭的相关问题	162
187. 心力衰竭是心脏病的晚期表现吗	162
188. 心脏病是不是肯定要发展到心力衰竭	162
189. 老年人心力衰竭有哪些临床特点	163
190. 何为无症状性心力衰竭	163

三、心力衰竭的预防和治疗 164

191. 心力衰竭如何自我预防 164

192. 如何早期发现心衰呢 164

193. 如果确定是心力衰竭, 需不需要马上住院
治疗 165

194. 心力衰竭患者主要做哪些检查 165

195. 心力衰竭治疗仍然依靠“强心、利尿、扩血
管”吗 166

196. 怎样规范、科学治疗心力衰竭 167

197. 心力衰竭患者饮食该注意什么 169

198. 血管紧张素转换酶抑制剂在慢性心力衰竭中
的地位及应用、存在的主要问题有哪些 ... 170

199. 在慢性心力衰竭中如何应用 β 受体阻滞剂 ... 172

200. 糖尿病患者和慢性阻塞性肺部疾病 (COPD)
患者能不能应用 β 受体阻滞剂 174

201. β 受体阻滞剂和血管紧张素转化酶抑制剂
(ACEI)、地高辛合用时应注意什么问题 ... 174

202. 舒张性心力衰竭应如何治疗 175

203. 心力衰竭并心律失常如何治疗 176

204. 心脏瓣膜病导致心力衰竭的治疗 176

205. 急性心力衰竭如何治疗 177

206. 中药能治疗心力衰竭吗 178

207. 心力衰竭能否用非药物方法治疗 179

PART9 心律失常 181

一、心律失常概述 182

208. 心跳是怎样发生的 182

目 录

209. 什么叫心律	182
210. 什么叫窦性心律	182
211. 正常的心脏传导系统包括哪些结构	183
212. 心脏活动是受哪些神经调节的	183
213. 什么是心律失常	184
214. 心律失常发病情况如何	184
215. 心律失常的发病和什么有关	184
216. 心律失常如何分类	185
217. 哪些心脏病可以导致心律失常	186
218. 心律失常有哪些常见症状	187
219. 怎样数脉搏	188
220. 心律失常患者易出现哪些意外	188
221. 如何防止心律失常患者发生意外	189
222. 如何自我辨别心律失常的严重程度	189
223. 哪些原因可以诱发心律失常	191
224. 心律失常患者能正常工作吗	192
225. 心律失常患者应注意些什么	193
226. 心律失常患者外出旅游应注意什么	194
二、心律失常的检查和治疗方法	195
227. 什么是动态心电图检查	195
228. 什么是心脏电生理检查	195
229. 心律失常都要治疗吗	196
230. 心律失常有哪些治疗方法	197
231. 抗心律失常药物如何分类	197