

心脏病从预防到治疗

责任编辑:宛霞

主 编:董瑞雪 王慧刚

出 版:吉林科学技术出版社

印 刷:长春新华印刷厂

版 次:2005年4月第1版第1次印刷

开 本:32开

规 格:787×1092毫米

印 张:3.25

字 数:84 000字

书 号:ISBN 7-5384-3080-6/R·815

定 价:10.00元

吉林科学技术出版社

网 址:<http://www.jkcbs.com>

网络实名:吉林科技出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街4646号

邮编:130021

发行电话:5677817 5635177

传真:5635185

常见病完全图解系列

心脏病

从预防到治疗

董瑞雪 王慧刚 / 主编

- ◀ 图文并茂 容易阅读
- ◀ 按部就班地解答您的所需所想
- ◀ 人人都能看懂的医疗保健书

吉林科学技术出版社

JiLin Science & Technology Publishing House



5

运动能控制心脏病发生吗

prevention and cure

心脏预防到治疗

“生命在于运动”，您是否对运动也钟爱有加？我们建议您，一个对心脏有益由2~3天来运动，运动对于健康的好处是众所周知的，例如，加强血液循环，促进新陈代谢，锻炼肌肉力量，消除精神压力等，对心脏来说，如果缺乏运动，人的动脉没有“力”，心脏负担就会加重，血管中也会到处充满危险的胆固醇和三酸甘油酯，这必然会增加患病的几率，所以积极进行一些体育运动，能使您以健康的体魄，饱满的身心，满怀信心地去谱写您的生命之歌。

运动须知

运动的一些基本原则

- ① 运动要规律化。
- ② 运动要循序渐进，不可心急。
- ③ 运动前要热身。
- ④ 注意作息定时，饮食均衡与运动同等重要。
- ⑤ 持久性的运动对心脏最有益，例如跑步、游泳、单车及走路。
- ⑥ 避免竞争性及过分剧烈的运动。
- ⑦ 如果超过 50 岁才开始运动，必须先请教医生。

可以进行的运动



走路



缓步跑



脚踏车运动



体操



游泳



太极拳

FACT

应用体操进行康复由来已久，目前已创造数种具有我国民族特色的冠心病医疗体操，广播体操推广应用，国民测定，第三套广播体操可使心率达 100~110 次/分，运动量 3~4 METS。

TACT

太极拳动作轻松自然，动中有静，对合并高血压冠心病者更为合适，简化太极拳运动量较小，心率只能达到 90~105 次/分。

110

110

Q & A

对健康的问题疑惑，提供最平易、正确和直接的解答，从中你可以学到不少有用的常识。

Dr. Advice

专业的医生、营养师提供实用而贴心的建议。

FACT

针对心脏病的相关历史、重要统计数据或资讯，辅助你对肥胖更有了解。

DO

值得你亲身尝试的好提议。

DON'T

提醒你在生活中易犯的错误，必须避免或改正的事项。

Story

实际发生的案例，从别人的实际经历，你可以避免重蹈覆辙。

现代都市繁忙的生活，常常使人感觉到身心疲惫。在物质文明飞速发展的时候，疾病也在增加，诸如心血管疾病、肝病、高血压、糖尿病等等。很多人以为这是经济发达了，生活富裕了造成的。事实上，这种观念是错误的。这并不是物质文明提高导致的，而是我们的思想观念、健康意识跟不上而引起的。在美国，收入较高的白人跟收入相对而言较低的黑人相比，他们的高血压、冠心病、糖尿病等明显要比黑人少，寿命也 longer。这正是因为它们所受到的健康教育、卫生知识、自我保健意识都比黑人强。所以我们现在也要从自身做起。

但是我们目前最常见的情形就是有了病去医院就诊，没病时也不知如何防治，一点小病就不以为然，就算真生病去医院就诊以后，我们也只是按医师所开药方照方抓药，按时服药，以为这样就万事大吉。事实上，我们往往忽略了就医前的自我诊断、治疗过程中的自我维护以及平时自我保健。而这些，正是我们这套书所要帮助大家来解决的问题。我们请教相关医护专家，查阅大量权威资料，精心为读者就生活中最常见的心脏病、高血压、高血脂、糖尿病、风湿病、

preface

肝病、肾病、风湿病、肥胖、失眠等多种疾病做了一个周详而又科学的保健治疗流程。从最初的病理认识到传统的认识误区以及自我诊断、自我保健和相应的食物辅助疗法都有详尽的介绍。这样，本丛书就可以使广大读者在足不出户的情况下，也能对自己以及亲人朋友的身体状况有个比较清楚的了解，并且做出相应的措施。“防患于未然”，就算真的出现了健康问题，也能及时而科学地处理。

健康的朋友看了这套书，会对自己平时的好习惯更加坚持，而去掉那些影响健康的做法；处于“亚健康状态”的朋友看了这套书，就会对面前亮出的“黄灯”给予足够的重视，从书中得到及时的补正，从而去掉头上的“亚”帽子；对已经生病了的朋友来讲，通过这套书将使你在平时更加注意自己的身体保健，更好地配合医生的治疗，从而更快的康复！

希望这套书能够帮助大家更好地拥有一个快乐、健康、幸福美满的人生！

健康标准

粗略地说,健康就是没病没痛的意思。但世界卫生组织(WHO)把“健康”定义为“体格上、心理上和社交上的理想状况”。由此可见,没病没痛没残障,准确来说并不就等于完全健康。例如现时有不少过重甚至患了肥胖症的人,他们的体型不但经常被其他人视为不好看,更重要的是肥胖的人容易患上心血管疾病、糖尿病、胆结石和痛风病。

世界卫生组织虽然给出了健康定义,但问题是如何解释身体无病。医生说,或者西方医学上称身体无病,是指现代医学科技检查结果没有异常,若病人感觉有病那是心理有病。中医以虚实寒热论体质,同病不同质,同质不同病,但除非病已在体内外呈现病理症状,否则也不知病在何处,发展到何程度。这都不能准确的解释健康的含义,因此,下面就让我们一同来了解一下到底何为健康、按健康的标准来判断自己是否是一个真正健康的人。

健康标准

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志,例如:

- ☞ 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- ☞ 处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;

healthy standard

- ⌘ 善于休息,睡眠良好;
- ⌘ 应变能力强,能适应各种环境的变化;
- ⌘ 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- ⌘ 体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;
- ⌘ 眼睛明亮,反映敏锐,眼睑不发炎;
- ⌘ 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
- ⌘ 头发光洁,无头屑;
- ⌘ 肌肉、皮肤富弹性,走路轻松。

心理健康标准

认为“没有病就健康”的观点在今天是绝对站不住脚的,健康不仅仅是没有病,而且要有良好的心理状态和社会适应能力。

⌘ 要有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,并且不会感到疲劳和紧张;

⌘ 积极乐观,勇于承担责任,并且能上能下,心胸开阔,不至于因为很小的事就耿耿于怀;

⌘ 必须是精神饱满,情绪稳定,善于休息的人;

⌘ 要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;

⌘ 要有较强的应变能力,反应速度快,有高度适应能力等等。

目 录

走出误区

- | | |
|----------------|----------------|
| 12 哪些人易患心脏病 | 22 勿将心痛当胃痛 |
| 14 怎样早期发现心脏病 | 24 情绪变化与心脏病的发作 |
| 18 孩子出长气是心脏病吗 | 26 心脏病为何重男轻女 |
| 20 口唇发青是先天性心脏病 | 28 女子与心脏病 |

2

认识心脏病

- | | |
|-----------|----------------|
| 34 我们的心脏 | 50 关于先天性心脏病 |
| 36 什么是心脏病 | 54 心脏病何时需要手术治疗 |
| 38 心脏病的种类 | |

contents

3

自我诊断

- 58 我有心脏病吗
- 62 心脏病发作的急救处理
- 66 多观察,多留心

4

门诊与药房

- 70 看医生时应该带些什么
- 72 医生会做哪些检查
- 76 治疗心脏病的西药有哪些
- 82 中医中药治疗心脏病
- 88 对心脏健康有益的保健产品

目录

5

饮食与运动

92 对心脏有益的食物

98 运动能控制心脏病的发生吗

6

预防之道

104 预防心脏病 10 招

106 心脏病患者的生活指导

contents

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

chapter

1

走出误区

and
on and cure

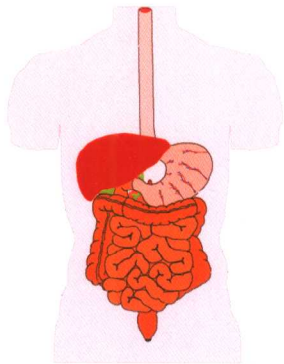


哪些人易患心脏病

高危因素

心、肝、脾、肺、肾是人的重要脏器，而心脏名列榜首。心脏就像一只血泵，日夜不停地工作着，通过动脉运送组织器官所需的氧气和营养物质，然后经过静脉把人体的代谢产物和二氧化碳送到排泄器官，从而保证了机体的新陈代谢，维持了机体内环境的稳定。众所周知，一旦心脏停止了跳动，人的生命就会随之终结。所以保护好我们的心脏对我们每个人来说都有非常重要的意义。然而，您是否因为目前心脏工作正常就失去了应有的保护意识？那么就让我们来听一听专家提供给您的建议：易发心脏病的因素。

1 胆固醇过高，患心脏疾病的机会比普通人多 3 倍：因为体内过多的胆固醇会积聚在血管内，使血管日渐狭窄，妨碍血液流通。



prevention and cure

2 吸烟人士比普通人的机会多两倍半：原因是香烟中的尼古丁或烟草化学物质会损害心脏血管，若出现内皮细胞受损，胆固醇便会积聚起来。



3 高血压患者比常人的机会多两倍半：血压高会使血管收缩。

4 糖尿病，女性患者有心脏病的机会比一般人多 1 倍，男性多 50%。

5 过分肥胖：因为肥胖引致血压、血脂过高及糖尿病，而这些疾病又会诱发心脏病。

6 生活紧张：神经紧张令心律失常、内分泌失调，影响心跳，刺激心脏病发作。



FACT

在我国，约有 1000 万人患冠心病，其中 65% 有高血压病史。

走进
医院

从心
脏脏
病

自
我
预
防

门
诊
与

饮
食
与

预
防
与

怎样早期发现心脏病

心脏病的前兆和症状

前兆

⌘ 体力活动时有心悸、疲劳、气急或呼吸困难。

⌘ 劳累或紧张时突然出现胸骨后疼痛或胸闷压迫感。



prevention and cure

⌘ 左胸部疼痛伴有出汗或疼痛放射到肩、手臂及颈部。

⌘ 出现脉搏过速、过缓、短促或不规则。

⌘ 熟睡或恶梦过程中突然惊醒，感到心悸、胸闷、呼吸不畅，需要坐起一会儿才好转。



⌘ 性无能或性生活时感到呼吸困难、胸闷或胸痛。

⌘ 饱餐、寒冷、吸烟、看紧张的电影或电视时感到心悸、胸闷或胸痛。

⌘ 在公共场所或会场中，比别人更容易感到胸闷、呼吸不畅和空气不够。



Dr. Advice

有人担心使用安眠药会上瘾，改用饮酒来帮助睡眠，结果反而造成酒精依赖或者形成酒瘾。这是因为酒精会使睡眠周期改变，易使睡眠中断，并且影响生理其他功能，如心脏、肠胃、肝胆等重要器官。