

二十之書叢康健民國

心

臟

保

健

法

H. S. Hart 著
吳建庵 譯

心
臟
保
健
法

上海廣協書局發行

國民健康叢書之十二
心臟保健法

公元一九五〇年十月再版

★ 翻印必究 ★

原著者	T. STUART HART
譯述者	吳 建 庵
審訂者	中華護士學會
發行者	上海廣協書局
	北京東路一四〇號

TAKING CARE OF YOUR HEART

By

T. STUART HART, A. M., M. D.

Translated by

K. H. Wu

Published for the

NURSES' ASSOCIATION OF CHINA

By the

KWANG HSUEH PUBLISHING HOUSE

140 Peking Road (E.), Shanghai

1950

承印者：集成印刷所(上海河南北路365弄17號)

心臟保健法目錄

第一章 心臟病爲一公共衛生問題

死亡率 疾病率 心臟病爲一社會大問題 心臟病之預防

第二章 論心臟

心臟之構造 血液 心臟之功用 各種需要之適應 心臟之神經 心臟之休息期 摘要

第三章 心臟病

機質性心臟病之定義 心臟大小之改變 心瓣之損害 動脈之損害 心肌之損害 心包之損害 先天的缺陷 非構造性之疾患 摘要

第四章 動脈與血壓

動脈之解剖 動脈之構造 動脈隨年齡而變化 血壓 動脈之改變與補償機能 使動脈發生變化之病 動脈硬化之結果 動脈變化與高血壓如何影響心臟 摘要

第五章 心臟病之原因

全身傳染 風濕病 白喉病 梅毒 動脈硬化 中毒 起居生活不合 先天的缺陷 摘要

第六章 心臟病之預防

傳染病之節制 風濕病之預防 麻醉品 起居衛生 定期檢查 制阻心臟病 摘要

第七章 心臟病之症狀

由心臟而起之感覺 心動作之覺察 疼痛 氣促 踝腫 昏倒 惡心 發熱 心臟病之病程 心臟病人之暴卒 心臟病之體徵 摘要

第八章 心臟病之診斷

自己診斷 體格檢查 病人歷史 詳細診斷 機能的分類

實驗室輔助 診斷之目的 摘要

第九章 心臟病之治療與護理

治療之結果 病人之合作 休息 假期 限制活動 刺激
職業與娛樂 就學期間 食物 飲料 煙草 藥物 傳染病
前驅病 摘要

第十章 結婚與妊娠

就身體方面及經濟方面考察 妊娠 分娩後之復元期 一再
懷孕 摘要

第十一章 誰能援助及如何助防此症

個人方面 公衆方面 機關 學校 工廠

心臟保健法

一 心臟病爲一公共衛生問題

心臟病發生之範圍，至爲廣博。不論何種社會地位，或經濟狀況，皆不足以資保障。且又不拘年齡，無論少壯老幼，皆可患之。若論人類死亡之原因，心臟病殆可首屈一指，任何疾病，皆莫之與比。凡不明此問題之重要者，試一檢閱其死亡數目，與疾病數量之統計表，必將爲之咋舌不已。

死亡率

距今二三十年以前，人類死亡之原因，以結核病（即癆病）

爲首屈一指，超過其他一切疾病。然在此二三十年之內，經醫藥界，衛生當局，與人民團體之積極運動，以控制結核病症，結果因此而死者，其人數已逐漸減少，使心臟病得以代之而起，於人類死亡原因中佔據首席。下列一表，係自一九三〇年美國戶口調查局所發表之死亡統計編成者。此項數字，則由美國登記區域所搜集之資料得來。各州於其死亡原因，皆有準確之紀錄，而範圍所及，在全國一萬二千三百萬人中，所包括者，不下一萬一千八百萬人，亦足見其調查之周密矣。

由此表觀之，可見心臟病在各級年齡之死亡人數中，約佔其五分之一，在四十歲以上之死亡人數中，約佔其四分之一。自七十歲至七十四歲之人，因心臟病而死者最多，腎病與中風亦不少；結核病在年齡較幼之人，即自二十歲至二十四歲之五年內，

其死亡率最高。

美國登記區域之死亡統計（一九三〇年）

各級年齡

四十歲及四十歲以上

總數 百分比

總數 百分比 百分比

各種原因

一三四四五六 一〇〇

八五五八 一〇〇 七

心臟病

二五三〇八四 一九

二二三四一 二六 九二

癌症

一二五二五 九

一〇六七四 三 九〇

腎病

二〇七六一九 八

九七五九 二 九二

大腦出血

一〇〇六四六 八

九七三六 二 九七

肺炎

九八六五七 七

五三二九 六 五三

意外症

九五五二七 七

四四一五 五 五〇

結核病

八四七四一 六

三四七九 四 四一

疾病率

至於實際患有心臟病之人數幾何，目下尙無普及全國之準確統計，可資根據，因此計算尤爲困難。然於某一類人之患心臟病者，約有幾何，則已所知不少，由此不難約略推知其在全部人口中所佔之百分數焉。

美國各公立學校中之大部份兒童，經檢查之結果，其中患機質性心臟病者，約佔百分之一。更檢查若干類之工人，其患有重大之心臟缺陷者，約佔百分之二。向人壽保險公司投保之人，因心臟病而被拒者，在百分之二以上；至於已患明顯之心臟病者，當然未必前去投保，可不待言。一九一八年美國徵兵參加歐戰之時，因心臟病而爲各地徵兵處或軍醫處所拒絕者，約佔百分之

四。由以上之數目字，不難約略推知在美國全部人口中，至少有百分之二患重大之心臟病患，其總數當在二百四十萬人以上。

心臟病爲一社會大問題

觀於心臟病之死亡率及發病率，上面之數字，已足與人一極深之印像；然於此社會大問題，其所得之觀念，猶極不完全。一般身受其患之人，果有多少限量？範圍所及，究屬如何廣大？祇有曾與大多數病人接觸者，始能略得其梗概。社會所受最大之損失，並不在其實際喪失之生命；所可惜者，則爲大隊之兒童，青年，與成年人，因心臟不健全之故，以致發育受其障礙，生活感到苦痛。至於經濟方面，尤與其病廢之程度，及病廢之時間有關。凡患心臟病者，皆苦能力不足，已爲衆所習知，且在最後死

亡之前，輒有長時期之完全病廢，不得不依賴他人生活。如在兒童時患此病，將永不能爲一勞力自給之人；如在成人時患此病，其賺取薪工之能力，亦將大受限制，或竟喪失，以致其自身及全家賴以生活之人，皆不得不仰給於社會。

心臟病之預防

此等病人之中，必有一大部份不必受此痛苦，不必蒙此經濟損失，而爲實際可以預防者，是殆不成問題。欲使心臟強健，終身無恙，實際上當亦爲一可能之事。且使已有心臟缺陷之人，能制止其所患之病，而生活愉快，有益於世，亦何嘗非一不可能之事？祇須個人與社會，能向有效之途徑，共同努力，何患其事之不濟！然必先明瞭其真相，而預定進行之方針，始能有效。至於

預防方面，其道甚多。凡足影響我人之生命與健康者，種種因素，難以數計，其中最要者，則爲遺傳，飲食，思想，工作，娛樂，職業，氣候，種族，以及經濟狀況，社會地位，與感受傳染等。一般人對於心臟病之原因，若能普遍認識，對於查出心臟病隱伏期內之微恙之方法及價值，若更能澈底明瞭，加以社會全體，及有組織之團體與個人，更能具有絕大之決心，盡其全力，以撲滅此患，則必能輔助病人，而減輕社會之負擔，可以斷然無疑。

美國紐約市於二十年前，曾組織一預防及救濟心臟病會。該會之目的，據其第一次宣言中所發表者，係在『收集關於心臟病之情報，應用預防心臟病之方法，提倡設立心臟病之特別診療所，推廣復元病人得受相當料理之機會，並督促設立永久機關，

以護理完全失去能力，而絕無自給希望之心臟病人，且鼓勵在其他各地成立具有同樣目的之團體。』由此小小之起點，遂於美國及加拿大境內引起廣大之注意，各處紛紛成立團體，以預防心臟病，及改善其護理。並為聯絡合作，增進效能起見，復擬設一普及全國之機關，遂於一九二四年成立一『美國心臟病會』。(註)

該會積極從事於計劃及實行解決心臟病問題之方法，且深信欲達此目的，其最有效力之法，即以關於心臟病之性質，及其統制方法等，陳諸公眾之前。該會之努力，極有成效，故美國全國衛生會曾請其編一小冊子，以簡明之方式，發表對於注意心臟病

註——美國心臟病會 American Heart Association，設會所於紐約市 50 West Fifth St., New York City，如欲詢問關於心臟病之工作，或索取刊物者，可以徑函該會。

問題者——不問其自身爲一心臟病人或爲關心他人之幸福者——有益之智識。

本書所輯資料，希望其不僅能有益於關切心臟病問題者，且可有益於一般期望保持健康者。此種報告，凡爲父母，教師，職工，社會服務員，及注意本身之健康與關切他人之幸福者，當無不認爲重要也。

二 論心臟：何爲心臟及心臟之作用 如何

人之心臟，如一抽水機，分爲數腔，由『靜脈系統』以受全身各部之血。此血復由心臟，被逼入『動脈系統』，而分佈於全身各部。俟經過肺，腦，肝，腎，等器官之後，復入靜脈，而回至於心。此即名爲『血之循環』。

心臟乃一團肌肉所成，分爲數房。心肌收縮，則其腔變窄，腔內之物，即因肌收縮之壓力，而被逼出。每個心房，皆有一口以容血入內，復有一口以逼血出外；欲使血流之方向不誤，則有若干心瓣，位於心房及動脈之間，以司節制。