

{首席专家谈健康}

中国工程院副院长 第四军医大学校长

樊代明院士强力推荐

心血管病 防治养生

XINXUEGUANBING FANGZHI YANGSHENG

主编 胡大一

编者 马 琴

健康是一种智慧

最好的医生是自己，最好的治疗是预防！

| 胡大一 | 卫生部健康教育首席专家

中华医学会心血管病学分会主任委员

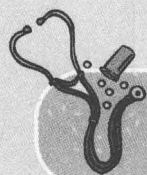
中国医师学会心血管内科医师分会会长

北京大学人民医院心脏中心主任

中国出版集团

世界图书出版公司

权威
可信



首席专家谈健康

心血管病防治养生

XINXUEGUANBING FANGZHI YANGSHENG

主 编 胡大一
编 者 马 琴

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

心血管病防治养生/胡大一主编.—西安:世界图书出版
西安有限公司,2011.04

(首席专家谈健康)

ISBN 978-7-5100-2667-6

I. ①心… II. ①胡… III. ①心脏血管疾病—防治
IV. ①R54

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第212557号

首席专家谈健康 心血管病防治养生

主 编 胡大一
编 者 马 琴
责任编辑 齐 琼
封面设计 飞洋设计

出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街85号
邮 编 710003
电 话 029—87233647(市场营销部)
029—87234767(总编室)
传 真 029—87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安交大印刷厂印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 12.25
字 数 170千字

版 次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5100-2667-6
定 价 28.00元

☆如有印装错误,请与印刷厂联系调换☆

提起心血管疾病,几乎人人为之色变。在医院经常看到如果谁被检查出患了高血压或者心脏病,那这个人顿时像秋后的茄子一样没了精神。在很多人看来,患了心血管疾病就相当于被判了无期徒刑,生命在暗无天日中会一天天陨落下去。

作为工作在心血管疾病治疗第一线的医生,因为面对太多的疾病和惨痛的突发死亡消息,我们也常常为之慨叹不已。其实,我们并不是输在医疗技术上,而是输在对疾病缺乏清醒的认识上,这里主要指的是医院和医生在疾病终末期的救治,不重视疾病预防和健康促进。公众没病的等得病,得病的等复发,医院坐堂行医,医生成了坐堂医生,等人患病就医。中国的医务体制和传统医学模式坏就坏在一个“等”字上。

如果对疾病有一个清醒明确的认识,加以重视预防,即便得了病也知道该如何及时的治疗,那么很多悲剧就不会发生。心血管治疗可防可控,每10个心肌梗死者9个可以预测,每6个心肌梗死者5个可预防。

据世界心脏联盟分析预计,到2020年,心肌梗死和脑卒中将从目前死因排行榜的第5位和第6位上升至第1位和第4位。全球心血管疾病死亡人数将高达2500万人,其中有1900万发生在发展中国家。也就是说,到了那个时候全球心血管疾病死亡率将增加50%。

多么令人触目惊心的数字啊!

其实,如果人们能够对心血管疾病及其危险因素如高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖、吸烟、缺乏运动、营养失衡等给予足够的关注,管住嘴、迈开腿、不吸烟、少饮酒,养成良好的饮食和生活习惯,心血管疾病

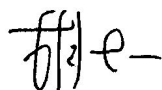
是可以预防的。但只有每个人都有健康意识,对自己的健康负责,并学会科学管理自身健康,才可能做到人人享有健康。

目前对于心血管疾病危险因素控制存在“知晓率低、治疗率低、控制率低”的“三低”特点,防治心血管疾病的任务十分严峻。因此,政府、医疗卫生机构、媒体和相关企业应该共同参与,开展形式多样的宣传活动,营造人人维护心血管健康的社会氛围。

有关防治心血管疾病的读物,虽然种类不少,但就针对心血管疾病的病因、病理、预防、症状、治疗、饮食起居等方面,坚持公益性、科学性、权威性、通俗性、趣味性、实用性和系统性的书籍并不多见。鉴于此,我们以通俗易懂的语言文字,力求贴近生活,以一问一答的方式将心血管疾病的知识传播给广大人民群众,使读者易于接受,乐于接受,并能使患者对号入座找到自己关心的疾病知识。

健康对社会是生产力;对个人是尊严、是幸福、是成功人生的基础和生命的基石。预防疾病是健康的关键要素。只有对疾病有科学正确的认识,生命才会更安全地扬帆起航。在此真诚地希望本书能成为一部心血管疾病患者的必备读物。

中华医学会心血管病学分会主任委员
中国医师学会心血管内科医师分会会长
北京大学人民医院心脏中心主任
卫生部健康教育首席专家



2010.10.10

中国医学,有文字记载至少已逾三千年。关于中国医学的起源众说纷纭,有“圣源说”“巫源说”,还有“自然发生说”。我认为,医学是人类在与自然界长期相处、相识,甚至相争中,不断总结出来的护身、养身,直至“修身”的方法。医学出现之前,人类对自身几乎一无所知。那时生产力低下,靠刀耕火种,广种薄收,日出而作,日落而息。虽昼夜忙碌,却衣不蔽体、食不果腹,抓住什么吃什么,“吃了什么补什么”,“吃肝补肝、吃肾补肾”。在艰难发展的长河中,有幸出现了少数智者,他们把民间的一些偏方良法收集起来,进行总结,加上自己的改进和提高,逐渐形成了医学派系,自己也就成了当时的名医。其后,由于生产力的发展,医学实践逐渐增多,而且变被动收集为主动探索和发明,又因印刷技术等文明传媒问世和加速,特别是西方医学的引入,经过一次次革命,一次次飞跃,最终形成了中西医并存或结合发展的现代中国医学。

医学发展的长河,既艰难曲折又错综复杂,从浅知的正确到深知后错误,从局部的正确到全局时错误,从微观的正确到宏观时错误,从体外的正确到体内后错误,从过去的正确到现在的错误,甚至于科学的正确到医学的错误……反之亦然,始终充满着矛盾和斗争。何为“体外的正确到体内成错误”,或者“科学的正确到医学成错误”呢?比如,在体外,氯加钠经化学反应成为氯化钠,但氯与钠到体内就可能成不了氯化钠,这是“体外的正确到体内成错误”。又比如在体外,某种细菌对某种抗生素是抵抗的,但将这种抗生素用到感染了该细菌的病人体内却发现对这种细菌十分有

foreword

效,这个结论是“科学的正确到医学成错误”。又比如,过去按遗传学的中心法则,从DNA、RNA到蛋白质,是种瓜得瓜、种豆得豆。但是后来发现,在人体细胞并不完全一样,有时种瓜得不了瓜,却得了豆,所以人们又将其总结成了反向遗传学。因此,“科学”二字本身的涵义、规定也应与时俱进,不然科学也就不科学了。

那么科学与医学又是什么关系呢?科学对条件的选择及规定是严格的、单一的、稳定的,而人体这个系统是复杂的、多因素的,是动态的。很多科学研究的对象是相对静止的,而医学研究的对象是丰富多变的。所以,同属科学的医学可谓一种特殊科学,与一般科学(或经典科学)有着许多不同。因此,社会上就可能出现这样的现象,某一个事件拿科学的标准可称真科学,但放到医学,或用医学标准衡量则成了“假医学”、“伪医学”,这也是医学为何极端复杂的原因。中国医学已经历了三千多年。我们可以把飞船送上太空,我们可以把导弹射向五洲,但我们对人体本身的了解却仍然所知甚少。

正因如此,历朝历代,何时何地都不乏神医巫婆、江湖骗子,他们利用人类对医学的缺知,利用普众对医学的浅知,利用医学复杂人们对其暂时的无知,利用医学与科学之间差异的错知,去蛊惑民众,去扰乱世界,去捞取钱财,甚则谋财害命。有的甚至打着真科学的旗帜去干“伪医学”的勾当,骗子是很奸猾的,他们不仅迷惑普通民众,有时连专业人士也被搞得目瞪口呆。有个肝癌病人,我劝他手术,他怕疼,不肯手术,三个月后复诊已届晚期,失去手术机会。体检时,我发现他肚子上系了条“元布袋”。我很奇怪,问他“元布袋”制作怎么越来越窄了。他一看,“糟了,原来装药那宽

的部分转到背部去了,怪不得无效”。一次开会我碰到“元布袋”的发明者,说他骗人,他说没骗。我说晚期肝癌你能治吗?他反问我,你能治吗?我说治不了,他说我跟你一样,当时令我七窍生烟,但无口回击。

近段时间以来,媒体连续曝出很多骗子,其实就全国各地而言这只是冰山一角,有“看相诊病者”,有“食疗第一人”,什么“绿豆汤学说”“长茄子理论”“辟谷防癌瘤”“喝牛奶致癌”“芒硝治百病”“无毒一身轻”“山药薏米仁”“断食排毒法”“祖传治癌方”……一时甚嚣尘上,千奇百怪。对这些骗人勾当,其人其事,媒体应该强力曝光直至横向到边,政府更应严厉打击直至纵深到底。广泛提醒民众,广泛唤起民众,形成过街老鼠,人人喊打,使其无人可骗,无处可藏,无地自容。

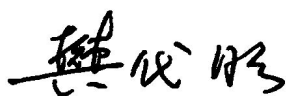
但反之想一想,骗局能揭完吗?骗子能打尽吗?今天曝了张悟本,明天来个悟本张,这里打了林光常,那里又出常光林……更为忧心的是,民众与骗子间有“智商”的落差,骗子不是一般人,但他们骗的都是一般人。经常有不少民众,居然不信正确的一面,反而自愿去上当,自觉去受骗,真可谓“周瑜打黄盖”,有的愿打有的愿挨。这又给骗子提供了大量的可乘之机。

一块阵地,正确的不去占领,错误的必然去占领。在这个世界上,任何领域都不会以真空存在,不被净气拥有就被瘴气充斥。在医学领域,只有“正气存内”,才会“邪不可干”。多少年来,或者说自从医学诞生以来,我们关心的多是疾病的诊疗,对保健养生从来重视不够,这是造成医学骗子骗人的重要原因。作为医务工作者,我们时下的迫切任务,不仅要着力诊病治病,也要关注保健养生,以正确的医学常识全力教育民众。

foreword

世界图书出版西安公司邀请国内数名首席医学专家，组织各专业的精兵强将，写成了这一系列保健丛书。力图把本专业有限的知识用简单明快的语言告知世人，以达保护健康、呵护健康的目的。我有幸先睹为快，并愿介绍给广大医学和非医学的朋友参考。众所周知，医学知识正在不断发现，医学技术正在不断发明，医用药品正在不断发掘，医学事业正在不断发展，医生的能力也正在不断发挥。因此，这样的丛书不会一蹴而就、一劳永逸，应该不断地编下去、印下去、传下去。到这部系列丛书再版时，如有需要，我还愿为之再次作序。

中国工程院副院长、院士
第四军医大学校长
中华消化学会主委
中国抗癌协会副会长



2010年10月于西安

目录

第1章 不能小觑的心血管疾病

一、心血管系统疾病	2
二、心血管疾病的五大防线与预防对策	3
三、治疗心血管病莫忘治“心病”，筑起一道心理防线	6
四、对心血管疾病认识的误区有哪些	8
五、警惕中国心脑血管疾病的第二次浪潮	11
六、更新理念，转换模式，应对挑战	13
七、心血管疾病该做哪些检查	14

第2章 高血压

第1节 什么是高血压

一、什么是血压	18
二、血压的正常值是多少	19
三、高血压有哪些临床症状	20
四、高血压的分级标准是什么	22
五、导致高血压的因素有哪些	23
六、如何预防高血压	25
七、儿童也会得高血压吗	27
八、瘦人也会得高血压吗	28
九、高血压对身体其他器官有危害吗	28
十、高血压会遗传吗	30
十一、什么人易患高血压	30
十二、测量血压还要选择时间吗	32
十三、什么时候测量血压比较好	32

Contents

第2节 如何预防高血压

一、家庭应选哪种血压计	33
二、测量血压的正确方法是什么	34
三、测量血压时应注意什么	35
四、什么样的生活习惯跟高血压有关系	35
五、孕妇患了高血压怎么办	36
六、血压突然升高怎么办	38
七、高血压患者穿衣服也有讲究吗	39
八、头痛是高血压的危险信号吗	39
九、高血压患者上厕所要注意些什么	40
十、高血压患者洗澡的时候要注意些什么	41
十一、天气变化对高血压有影响吗	42
十二、高血压患者旅途中该注意什么	43
十三、高血压和高血脂有何关系	44
十四、高血压和高脂血症并存时怎么办	45
十五、高血压患者在性生活时应该注意些什么	46
十六、高血压患者在睡眠上应该注意些什么	47

第3节 对高血压的诊治

一、高血压的诊治误区有哪些?	48
二、高血压患者去医院应检查些什么?	50
三、高血压能完全治好吗?	51
四、高血压患者一定要吃药吗?	51
五、降压药物多久才会生效?	52
六、降压药的最佳服用时间是什么时候?	52



目录

七、高血压患者吃药有什么禁忌吗	53
八、患高血压要终身服药吗	55
九、突然停药会怎么样	55
十、高血压患者应注意避免或慎用哪些药物	56
十一、什么是高血压防治中的“三低”现象	57

第4节 高血压患者膳食注意事项

一、高血压患者能吃肉吗	58
二、高血压患者一定不能吃甜食吗	59
三、高血压患者喝茶有什么讲究吗	59
四、高血压患者能吃辛辣的食物吗	60
五、芹菜真的那么管用吗	60
六、抽烟喝酒真的会加重高血压病情吗	61
七、有轻度降压效果的水果有哪些	62
八、常见的降压蔬菜有哪些	63
九、高血压患者能吃鸡蛋吗	64
十、有助治疗高血压的食疗原则是什么	65

第5节 高血压患者健身注意事项

一、高血压患者健身要注意的事项有哪些	67
二、哪些运动方式适合高血压患者	68
三、气功疗法对降压有用吗	69
四、哪些按摩法有助治疗高血压	70



Contents

第6节 高血压患者心理干预注意事项

一、听音乐对高血压患者有用吗	71
二、高血压患者该怎样听音乐	72
三、高血压患者是否能养宠物	73
四、高血压患者情绪不好时该怎么办	73
五、高血压患者在参加娱乐活动时该注意什么	74
六、高血压患者可以去西藏吗	75

第3章 冠心病

第1节 什么是冠心病

一、冠心病怎样分类	78
二、冠心病的诊断依据是什么	79
三、引发冠心病的原因有哪些	79
四、冠心病的误区是什么	82
五、易患冠心病的人群有哪些	83
六、怎样预防冠心病	83
七、怎样早期发现冠心病	84
八、冠心病的常见临床症状有哪些	84
九、缺血性心脏病就是冠心病吗	86
十、心绞痛发病病因	87
十一、到底有多少种心绞痛	88
十二、胸骨后痛一定是心绞痛吗	90
十三、心肌梗死是怎么回事	91
十四、如何诊断心肌梗死	92



目录

十五、如何防治心肌梗死	93
十六、冠心病和心律失常是什么关系	95
十七、心力衰竭的原因是什么	96
十八、心脏有杂音是否就有心脏病	96
十九、老年冠心病的特点是什么	96
二十、哪些情况下应特别注意老年人发生了急性心肌梗死	97
二十一、心绞痛会发展成心肌梗死吗	98
二十二、糖尿病和冠心病有什么关系	98

第2节 如何预防冠心病

一、洗浴时要注意些什么问题	99
二、气候对冠心病有何影响	100
三、冠心病与天气有何关系	101
四、心脏病患者有便秘怎么办	101
五、心肌梗死的先兆是什么	103
六、突然心肌梗死怎么急救	104
七、突然发作心绞痛怎样急救	105
八、秋冬季节心脏病患者要注意些什么	105
九、旅途中该如何预防冠心病	106
十、哪些心脏病患者不能怀孕	107
十一、孕妇有心脏病怎么办	108
十二、冠心病患者拔牙时要注意什么	110
十三、冠心病加重的信号有哪些	111
十四、服避孕药易患冠心病吗	111



Contents

十五、肥胖与冠心病有关系吗	112
---------------------	-----

第3节 对冠心病的诊治

一、如何早期发现冠心病	112
二、诊断冠心病的常用方法有哪些	113
三、控制冠心病的关键是什么	115
四、速效救心丸真的能救心吗	116
五、冠心病患者最应该必备的药物是哪些	117
六、冠心病患者吃药的最佳时间是什么时候	118
七、冠心病应该注意什么	119
八、冠心病稳定期也要吃药吗	121
九、心绞痛患者该如何服药	122
十、心脏病患者术后康复须注意些什么	123
十一、冠心病患者能否进行外科手术	125
十二、心跳停止如何急救处理	126
十三、什么是心脏搭桥手术	126

第4节 冠心病患者膳食注意事项

一、冠心病患者饮食禁忌有哪些	127
二、冠心病患者能吃甜食吗	129
三、冠心病患者可以抽香烟吗	129
四、冠心病患者该如何选择食物	130
五、哪些水果有助于冠心病治疗	131
六、冠心病患者可以喝啤酒吗	132



目录

七、喝绿茶能预防冠心病吗	132
八、适合冠心病患者的健康饮食标准是什么	133

第5节 冠心病患者健身注意事项

一、冠心病患者为何不宜在清晨锻炼身体	134
二、体育锻炼对冠心病患者有何好处	135
三、冠心病患者宜坚持哪些体育锻炼项目	136
四、冠心病患者进行体育锻炼时要注意什么	137
五、冠心病患者旅游时应注意什么	138
六、散步对冠心病患者有什么好处	140
七、瑜伽适合心脏病患者吗	140

第6节 冠心病心理干预注意事项

一、坏情绪真的会加重病情吗	141
二、冠心病患者该如何调节情绪	141
三、冠心病患者有时为什么会感觉过度疲劳	143
四、养绿色植物对冠心病患者有什么好处吗	143
五、冠心病患者能过性生活吗	144

第4章 其他心血管疾病及相关常见疾病

第1节 其他心血管疾病

一、心肌炎	146
二、扩张型心肌病	147
三、先天性心脏病	149



Contents

四、风湿性心脏病	152
五、心内膜炎	155
六、心脏瓣膜病	158
七、心律失常	159
八、心力衰竭	161
九、病态窦房结综合征	164
十、急性心肌梗死	165
十一、高脂血症	168

第2节 其他相关常见疾病

卒中	171
----------	-----

附 录

一、心血管系统由哪些器官组成	174
二、什么是心脏起搏器	175
三、什么时候需要安装心脏起搏器	175
四、安装心脏永久起搏器之后患者要注意些什么	176
五、安装心脏起搏器术后可能会发生哪些问题	177
六、安装的起搏器能用多久	177
七、什么是冠状动脉内支架成形术	177
八、冠心病患者并非都须支架治疗	178
九、支架治疗术后要注意些什么	178