

怎样拥有健康的



心脏

杨兴生 孙静平 余卓文◎编 著



人民卫生出版社

怎样拥有健康的



心脏

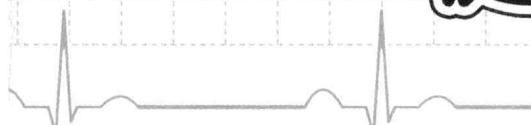
张洪成 张洪平 张洪江 张洪



人民卫生出版社



怎样拥有 健康的**心脏**



杨兴生 孙静平 余卓文 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样拥有健康的心脏 / 杨兴生等编著. —北京: 人民卫生出版社, 2012.12

ISBN 978-7-117-16460-3

I. ①怎… II. ①杨… III. ①心脏病—诊疗 IV. ①R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 237996 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

怎样拥有健康的心脏

编 著: 杨兴生 孙静平 余卓文

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 9

字 数: 125千字

版 次: 2012年12月第1版 2012年12月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16460-3/R·16461

定 价: 25.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



前言

目前，心血管疾病已成为危害人民身体健康的主要问题。在20世纪五六十年代，我国多发的心血管疾病是先天性心脏病和风湿性心脏病，而冠心病、心肌梗死的发病率都不高。随着生活水平的不断提高，人们的饮食质量和生活方式有了很大的改变，特别是在城市，含饱和脂肪高的食物增加了，生活节奏加速了，再加上吸烟、饮酒等不良习惯，高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病等的发病率不断升高，而且发病年龄有年轻化的趋势。

作为从事心血管疾病临床、科研、教学工作几十年的医生，在平常的医疗工作中，我们亲身经历了不少因缺少心血管的保健知识而发生的不幸事件。有的不知道自己患有高血压，或虽然知道患有高血压但没有及时服药治疗，或者不能坚持服药，结果发生中风；有的不知道自己患有冠心病而在饱餐后立即洗热水澡或跑步，结果发生急性心肌梗死；有的因病长时间卧床休息，缺乏下肢活动而发生了肺梗死……因此，我们撰写了这本关于心血管病防治知识的科普读物，使大家能够了解自我保健的方法，并且对常见心血管疾病有科学的认识，能

够以正确、积极的态度对待疾病，密切配合医生的诊断和治疗，从而获得满意的疗效。

这本书以通俗易懂的语言、图文并茂的形式向读者讲述了关于心脏保健的科学知识，包括选择健康的饮食、保持合理的体重和坚持适当的运动的重要性；高胆固醇血症、高血压、糖尿病等对心脏的影响；冠心病、房颤、心力衰竭、心肌梗死等心血管疾病的诊断、治疗和预防方面的知识，特别是在进行心血管疾病的诊断和治疗，如心脏导管检查、抗凝治疗、冠状动脉腔内成形术和支架置入术、心脏起搏、冠状动脉搭桥术、心脏瓣膜手术、心脏移植术的过程中应注意的问题；如何预防心血管疾病的危险因素以及心脏病患者如何过正常的性生活。

我们希望这本书能够帮助广大读者加强自我保健，使自己拥有健康的心脏！

杨兴生 孙静平 余卓文

于香港中文大学

2012年10月



目 录

第一章 保持健康的生活方式..... 1

- 一、选择健康的饮食 1
- 二、保持合理的体重 1
- 三、坚持适当的体力活动 2
- 四、戒烟，建立新的生活 2
- 五、控制胆固醇 3
- 六、保持正常的血压 3
- 七、控制血糖 4
- 八、保持愉快的心情 4

第二章 选择健康的饮食..... 6

- 一、选择有益于健康的食物 6
- 二、少食用不益于健康的食品 9
- 三、了解食品的营养成分说明书 11

第三章 保持合理的体重..... 13

- 一、为什么会体重超重和肥胖 13
- 二、正确地控制体重 14

第四章 坚持适当的体力活动..... 17

- 一、应该做哪些体力活动 17



目 录

二、运动中要注意什么	18
三、不同体力活动消耗热量举例	19



第五章 高胆固醇血症及其危害..... 20

一、胆固醇是什么	21
二、了解您的胆固醇水平	21
三、关于低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇和 甘油三酯	22
四、如何控制胆固醇水平	25



第六章 如何控制高血压..... 29

一、什么是血压	29
二、怎样及时发现高血压	30
三、导致高血压的原因有哪些	30
四、高血压对身体有何损害	31
五、高血压的治疗	31



第七章 糖尿病与心血管病..... 40

一、什么是糖尿病	40
二、诊断糖尿病的最新标准	41
三、糖尿病的类型	41
四、糖尿病增加心血管疾病的风险	42
五、糖尿病患者的其他疾病风险	42
六、控制糖尿病	43



第八章 冠心病的防治..... 45

一、冠心病是怎么发生的	45
二、心绞痛与心肌梗死有何不同	46

三、冠心病的诊断	47
四、冠心病的治疗	47

第九章 心房纤维颤动的防治..... 51

一、心脏是如何工作的	51
二、心房颤动是怎么回事	52
三、房颤的治疗	54
四、患者需要注意的事项	56

第十章 心力衰竭的治疗..... 57

一、什么是心力衰竭	57
二、心脏的功能	58
三、心力衰竭是怎样发生的	58
四、心力衰竭的表现	59
五、怎样控制心力衰竭的症状	61

第十一章 心肌梗死的防治..... 66

一、为什么会发生心肌梗死	66
二、心肌梗死的先兆性症状	68
三、为什么有些冠心病患者无症状	68
四、什么是心源性猝死	69
五、心肺复苏术	69
六、心肌梗死后患者的生活	72

第十二章 心导管检查及其注意事项..... 77

一、什么是心导管检查	77
二、心脏的结构和功能	77
三、冠状动脉及其分支	78



目 录

四、冠状动脉疾病	79
五、心导管检查的作用	80
六、心导管检查前的注意事项	80
七、心导管检查的过程	81
八、心导管检查后的注意事项	82



第十三章 心血管疾病的抗凝治疗..... 83

一、为何要进行抗凝治疗	83
二、抗凝血药的使用	83
三、服用抗凝血药患者的注意事项	85



第十四章 冠状动脉腔内成形术和支架置入术 及其注意事项..... 87

一、冠状动脉腔内成形术和支架置入术前的准备	87
二、冠状动脉腔内成形术和支架置入术的过程	88
三、冠状动脉成形术和支架置入术期间的用药	90
四、冠状动脉腔内成形术后要注意什么	90



第十五章 心脏起搏器置入及其注意事项..... 92

一、心脏的传导系统和人工心脏起搏器	92
二、置入人工心脏起搏器的患者应注意什么	94



第十六章 冠状动脉搭桥手术及其注意事项..... 98

一、为什么需要冠状动脉搭桥手术	98
二、什么是冠状动脉搭桥手术	99
三、冠状动脉搭桥手术的过程	99
四、冠状动脉搭桥手术患者的康复	102

 **第十七章 心脏瓣膜手术及其注意事项** 105

- 一、心脏瓣膜的功能 105
- 二、心脏瓣膜病 106
- 三、心脏瓣膜病的治疗 107
- 四、心脏瓣膜术后患者注意事项 109

 第十八章 心脏移植手术及其注意事项 112

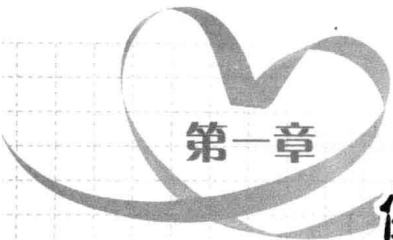
- 一、心脏移植手术之前的医疗评估 112
- 二、患者等待心脏移植期间的注意事项 114
- 三、心脏捐赠 114
- 四、心脏移植手术 115
- 五、术后康复 118
- 六、心脏移植手术的未来 119

 第十九章 心血管病危险因素的防治 120

- 一、不可控制的危险因素 120
- 二、可控制的危险因素 121
- 三、中风的危险因素 127

 第二十章 心脏疾病患者的性生活 130

- 一、常见的误解 130
- 二、心理问题 131
- 三、药物的影响 131
- 四、美国心脏协会对心血管疾病患者性生活问题的建议 132



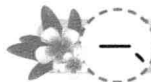
第一章

保持健康的生活方式

健康是生活质量的第一要素。为了您的健康制定并开始实施健康的生活方式，永远不会太晚。

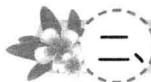
以下八个因素，是保持健康的重要因素：

- 选择健康的饮食。
- 保持合理的体重。
- 坚持适当的体力活动，每周至少有 150（或每天 30 分钟）分钟中等强度的体力活动。
- 不吸烟，不使用其他烟草制品。
- 血中胆固醇水平保持低于 200 毫克 / 分升（5.2 毫摩尔 / 升）。
- 血压保持在 120/80 毫米汞柱以下。
- 空腹血糖保持低于 100 毫克 / 分升（5.6 毫摩尔 / 升）。
- 经常保持愉快的心情。



一、选择健康的饮食

健康的饮食除了考虑食物的营养成分外，还应考虑能量的平衡。摄入食物所产生的热量应与身体消耗的热量平衡。摄入量超过消耗所需必然增加体重。多吃富含纤维的五谷杂粮有利于减少热量的摄入（详见第二章）。



二、保持合理的体重

肥胖主要为体内的脂肪过多，尤其是在腰腹部，是心脏病、中风、高血压的危险因素之一。



高风险的腰围界线：女性是 89 厘米（2.7 尺）或以上，男性为 102 厘米（3.0 尺）或以上。

肥胖的定义是：体重指数（BMI）为 30.0 或以上，或体重超重 13.6 公斤以上。

BMI 的计算方法： $BMI = \text{体重（公斤）} \div \text{身高（米）}^2$ 。

例如：体重为 59 公斤，身高为 160 厘米；重量指数 $= 59 \div 1.60^2 = 23$ ，在理想体重范围内（体重指数 18.5 ~ 24.9 为正常）。

简易的标准体重（公斤）计算方法：

身高 > 165 厘米：身高（厘米）- 100

身高 < 165 厘米：身高（厘米）- 105（男）；身高（厘米）- 100（女）

例如：身高是 168 厘米，理想体重 = $168 - 100 = 68$ 公斤。如身高是 160 厘米，理想体重 = $160 - 100 = 60$ 公斤（女）或 $160 - 105 = 55$ 公斤（男）。



三、坚持适当的体力活动

坚持经常适当的体力活动很重要。通常每天至少活动 30 分钟，快走、慢跑、篮球、游泳、足球和网球都是可选的运动方式。如果您原来没有从事体力活动，可从每天活动 10 分钟开始，以后逐渐增加活动量，从而达到目的。如果您患有慢性疾病，要征询医生的意见。



四、戒烟，建立新的生活

戒烟是维持健康最重要的事情。事实上，吸烟是心脏病和中风的主要危险因素之一，而且是唯一最可预防的因素。吸烟和经常接触到烟雾的人，心脏病和中风的风险明显增加。如果您已经吸烟，应该尽快戒烟。从您停止吸烟时起，心脏病和中风的风险就会开始下降。

根据中国卫生部 2012 年 5 月的报告，中国有超过 3 亿烟民（其中 15 岁以上人群的吸烟率为 28.1%，其中成年男性吸烟率高达



52.9%), 每年因吸烟相关疾病所致死亡人数超过 100 万, 同时还有约 7.4 亿不吸烟但受到二手烟危害的人, 每年因经常接触到二手烟而导致死亡的人数超过 10 万。可见吸烟严重危害着人们的健康, 应引起政府和社会的重视。



五、控制胆固醇

血中的总胆固醇水平应低于 200 毫克 / 分升 (5.2 毫摩尔 / 升)。每天的饮食中, 胆固醇的量应少于 300 毫克。如何才能达到此目的呢? 阅读食品的营养成分说明书, 以确保您选择的是低饱和脂肪、低反式脂肪和低胆固醇的食品。饱和脂肪的摄入量应小于总热量的 7%, 反式脂肪的摄入量小于总热量的 1%。高饱和脂肪、高反式脂肪和胆固醇及有遗传性高胆固醇血症的倾向是动脉硬化的重要病因。

从 20 岁开始, 您应该至少每五年检查一次血胆固醇含量。血总胆固醇含量 200 ~ 239 毫克 / 分升 (5.2 ~ 6.2 毫摩尔 / 升) 是高风险的边缘值, 如果超过 240 毫克 / 分升 (6.2 毫摩尔 / 升) 就高了。如果您的胆固醇水平已经高于正常值, 则更需要经常进行检查。改变饮食、经常锻炼身体、减肥或药物治疗均可以降低胆固醇含量。



六、保持正常的血压

定期检查您的血压。高血压会加重心脏和动脉的负担, 长时间高血压可加速动脉硬化, 并可导致左心室肥厚, 进而发生高血压性心脏病。如果测出血压有两次以上在 130/90 毫米汞柱或更高, 表明您已患有高血压。偶尔有一次测量的血压值高, 不能诊断为高血压, 应该进行多次检查, 以确定您是否患有高血压。如果您的血压正常 (120/80 毫米汞柱或以下), 应至少每两年检查一次。如果您已患有高血压, 应该按照医生的意见控制血压, 并保持健康的饮食和生活方式, 坚持每天服用降压药物, 且终身不可间断; 如果您的血压已降至正常并稳定, 可与医生商榷可否逐渐减少降压药的用量, 但绝对不能停止服用降压药物。



七、控制血糖

健康成年人的空腹血糖含量应该小于 100 毫克 / 分升 (5.6 毫摩尔 / 升)。空腹血糖在 100 ~ 125 毫克 / 分升 (5.2 ~ 6.9 毫摩尔 / 升) 时, 为糖尿病的前期, 应调节饮食, 减少摄入含糖多的食品, 控制体重。糖尿病是罹患心血管疾病的危险因素。如果您已患有糖尿病, 重要的是与医生合作, 合理地控制糖尿病。



八、保持愉快的心情

人生中不可避免地会发生很多事情, 例如被解雇、孩子或婚姻的问题、生离死别、疾病或受伤、职位的升迁、经济问题, 甚至搬家或生孩子等, 这些事情都可能导致强烈的情感变化。学会用健康的方式应付各种压力和问题, 是维护健康的重要部分。

(一) 情绪是如何影响身体健康的

自己的身体对您的思考方式、感觉和行动是有反应的。这种关系通常被称为“心 - 身连接”, 当您感到压力、焦虑或心烦意乱时, 身体的反应是负面的。例如, 特别紧张的事件、生活不规律是高血压或胃溃疡的重要发病因素。情绪的紊乱可使健康失去平衡, 背部疼痛、食欲变化、胸痛、便秘或腹泻、口干、极度疲劳、头痛、血压高、失眠 (睡眠障碍)、头晕、心悸、性功能紊乱、气短、落枕、出汗、胃部不适、体重增加或减少等症状。情绪不佳可能使免疫系统的功能降低, 容易发生感冒和其他感染。此外, 当您感到紧张、焦虑或心烦时, 常常不能正常地照顾自己的身体, 或过度饮酒、吸烟或滥用药物, 这些都会损害您的健康。

(二) 为什么医生需要了解您的情绪

情绪改变导致的症状也可能是有些疾病的表现, 因此医生需要确定您身体的症状是因情绪还是其他健康问题导致的, 这样才能正确地诊断和处理。



（三）怎样才能提高健康的情绪

- 尝试认识令自己情绪不安的原因，并以适当而理智的方法去解决。
- 与家人和朋友商讨面对问题的方法，必要时也可找医生。切不可让坏情绪发展或持续，使症状加重。
- 尽量培养乐观、积极的人生观。一些研究已经表明，积极的人生观可以提高人的生活质量，促进健康。
- 对待事情保持正面的看法，接受变化，并保持平静的心情。
- 冥想是引导思想松弛有用的方法，可使您的情绪平衡。也可以采取其他多种形式，例如做运动、伸展或做深呼吸。

总之，有良好的情绪，吃健康的饮食，保证规律的作息、充足的睡眠和锻炼，避免暴饮暴食，不滥用药物或酒精是保持健康的准则。



第二章

选择健康的饮食

食用有益于健康的食物，有助于预防和减少心脏病和卒中发生的某些危险因素。何谓健康的食物？概括地说是选择低饱和脂肪酸、低反式脂肪酸（如薯条中的脂肪）、低胆固醇和低钠盐的食物。注意：健康的饮食是终生的事，应该从童年开始。



一、选择有益于健康的食物

食物的选择应多样化。要达到营养平衡的目的，首先不可偏食，食物中应该包括各类食物。各种蔬菜、水果、谷物、鱼、肉类、无脂或低脂奶制品，只要食用量及比例合理，均有益于健康。

（一）水果和蔬菜

蔬菜和水果中维生素、矿物质和纤维素的含量高，营养价值高，但热量低。多食用这类食物替代高糖、高脂肪以及高钠盐的食物，能帮助您很好地控制体重和降低血压，有助于减少心脏病和卒中发病的危险。

- 选择深色的蔬菜和水果，如菠菜、胡萝卜、桃子和浆果。此类蔬菜和水果比其他食物，如土豆和玉米，含有较高的维生素和矿物质。
- 吃完整的蔬菜和水果，包括新鲜、冷冻或罐装的。
- 当不能获得新鲜食品时，可食用冷冻或用罐装保存于水中的蔬菜和水果，但不应含有盐、糖、饱和脂肪或反式脂肪（部分氢化植物油）。