

中国血管健康行科普系列丛书
“首都十大疾病科技成果推广项目”科普系列丛书

血管性疾病的康复

主编 王宏宇



北京大学医学出版社

中国血管健康行科普系列丛书

“首都十大疾病科技成果推广项目” 科普系列丛书

血管性疾病的康复

主 编 王宏宇

北京大学

XUEGUANXING JIBING DE KANGFU

图书在版编目 (CIP) 数据

血管性疾病的康复/王宏宇主编. —北京: 北京大学医学出版社, 2012. 3

(中国血管健康行科普系列丛书 “首都十大疾病科技成果推广项目” 科普系列丛书)

ISBN 978-7-5659-0349-6

I. ①血… II. ①王… III. ①血管疾病-康复
IV. ①R543.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 022507 号

血管性疾病的康复

主 编: 王宏宇

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 张彩虹 赵欣 责任校对: 张雨 责任印制: 苗旺

开 本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 4.5 字数: 71 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0349-6

定 价: 15.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

本书由

北京大学医学科学出版基金

资助出版

主 编

王宏宇(北京大学首钢医院血管医学中心)

(中国社会工作协会康复医学工作委员会)

编 委 (按姓名汉语拼音排列)

艾永珍	董小青	付晓葆	何 山
蒋 蕾	李 静	李丽红	刘 琦
刘金波	刘晓慧	柳子静	马 燃
马云改	商广芸	史鸿燕	汤发亮
王 敏	王 琦	王丑女	王德昭
王静红	王梅懿	解晓辉	于晓岚
张 晶	张 瑞	张秋双	张新利
赵 娜	赵红薇		

推动血管病防治工作
提高全民整体健康水平

陈竺

二〇〇八年六月二十七日

2008年6月，卫生部部长陈竺为“血管病变早期检测技术推广”项目题词：“推动血管疾病防治工作，提高全民整体健康水平。”



前言

在我国，平均每 10.5 秒就有 1 人死于心脑血管疾病。目前我国约有 2 亿人患高血压，2 亿人患高血脂，1 亿人既有高血压又有高血脂，近 1 亿人患有糖尿病，1.5 亿人处于糖尿病前期，2 亿人超重，7000 万人肥胖，75% 的成年男性吸烟。这些均为心脑血管疾病的高危人群。

心脑血管疾病最可怕的不是死亡率高，而是难以察觉。“有一半的死亡是完全可以预防的，”世界卫生组织前总干事中岛宏博士曾经说过，“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”大部分人知道 20 岁之后就要保养皮肤，却不知道他们的血管、心脏同样需要呵护。血管病变早期没有明显的症状，往往被人们认为是疲劳而忽视，从而错过治疗的最佳时期。当症状严重时，已经很难治愈。要想有效地预防心脑血管疾病，就要对自己的健康情况做到心中有数。近十余年，血管病变早期检测的理论以及临床应用技术有了突破性的进展。2004





年6月，我国卫生部批准由王宏宇教授负责推广血管病变早期检测技术；2010年4月，北京大学首钢医院成立了国内首家血管医学中心，并建立起完善的血管病变早期检测流程，通过血管病变早期检测技术的应用，能够简单、快速、无创性地对早期血管病变进行识别，在临床前期就可发现亚临床的血管病变，为受检者提供全身血管性疾病的风险评估，以便早期预防，早期逆转，降低心脑血管疾病的发病率、致残率和致死率，提高全民的整体健康水平。

中国血管健康行科普系列丛书及“首都十大疾病科技成果推广项目”科普系列丛书的出版将有助于大众认识血管性疾病，了解早期检测血管的意义，及早关注血管，关注健康。本分册重点介绍患血管性疾病后如何进行康复，内容涉及患病后的饮食康复、运动康复等内容。

编者



目 录

1. 什么是康复? 1
2. 康复包括哪些内容呢? 1
3. 如何选择康复治疗的最佳时机? 2
4. 康复期患者在日常生活中出现哪些症状
需警惕血管性疾病? 2
5. 心脏病患者在日常锻炼时应注意什么?
..... 4
6. 冠心病康复治疗的主要目的是什么? ... 5
7. 运动疗法对冠心病患者有什么作用? ... 5
8. 冠心病康复治疗包括哪些方面? 6
9. 哪些患者属于慢性冠心病的康复治疗范畴?
..... 6
10. 为什么慢性冠心病患者要进行康复治疗?
..... 7
11. 如何制订慢性冠心病患者的“运动处方”?
..... 7
12. 青壮年冠心病患者应如何调整生活习惯?
..... 8





13. 青壮年冠心病患者应如何正确选用药物?
..... 9
14. 老年冠心病患者自我护理应注意什么?
..... 10
15. 老年冠心病患者应如何进行康复运动?
..... 11
16. 从冠心病患者的饮食方面应如何注意维护
血管健康? 12
17. 为什么冠心病患者的膳食要注意清淡?
..... 13
18. 为什么冠心病患者不宜饮用刺激性饮料?
..... 14
19. 哪些蔬菜对冠心病患者有利? 15
20. 冠心病患者能吃豆类食品吗? 15
21. 膳食纤维的摄入对冠心病患者有何益处?
..... 16
22. 冠心病患者各种维生素的摄入量以多少
为宜? 16
23. 冠心病患者能吃鸡蛋吗? 17
24. 冠心病患者为什么不宜进食过饱? ... 18
25. 冠心病患者应如何选择食物? 19
26. 冠心病患者应如何进行床上康复运动?
..... 20



27. 冠心病患者应如何进行呼吸康复训练? 21
28. 冠心病患者应如何进行坐位康复训练? 21
29. 冠心病患者应如何进行步行康复训练? 22
30. 为什么冠心病患者要保持排便通畅? 22
31. 冠心病患者出院后的家庭活动分为几个阶段? 23
32. 冠心病患者出院后第一阶段可以做哪些家庭活动? 23
33. 冠心病患者出院后第二阶段可以做哪些家庭活动? 24
34. 冠心病患者出院后第三阶段可以做哪些家庭活动? 25
35. 冠心病患者出院后第四阶段可以做哪些家庭活动? 25
36. 冠心病患者出院后第五阶段可以做哪些家庭活动? 26
37. 冠心病患者出院后第六阶段可以做哪些家庭活动? 26
38. 冠心病患者恢复期康复训练的基本原则是什么? 27

39. 冠心病患者恢复期康复运动方式有哪些?
..... 28
40. 冠心病患者恢复期康复运动量以多大
为宜? 29
41. 冠心病患者恢复期康复运动要注意什么?
..... 29
42. 冠心病患者运动时为什么要做好准备和
结束活动? 30
43. 冠心病患者康复训练与药物治疗有什么
关系? 31
44. 为什么冠心病介入治疗后仍需坚持服药?
..... 31
45. 应如何调整冠心病介入治疗后的饮食以
利于血管长期健康? 32
46. 冠心病介入治疗后的脂肪摄入量以多少
为宜? 32
47. 冠心病介入治疗后应如何控制糖类摄入?
..... 33
48. 冠心病介入治疗后应如何进行运动?
..... 34
49. 为什么冠心病介入治疗后仍需定期复查?
..... 34
50. 应在冠心病介入治疗后多久复查?
其包括哪些血管健康相关指标? 35



51. 怎样识别心绞痛? 35
52. 冠心病心绞痛患者的饮食应如何控制?
..... 36
53. 冠心病心绞痛患者应如何进行康复运动?
..... 37
54. 冠心病心绞痛患者在日常生活中应注意
什么? 38
55. 冠心病患者心绞痛发作时应如何进行
自救? 39
56. 心肌梗死患者康复应注意什么? 40
57. 心肌梗死急性期应卧床多久? 40
58. 心肌梗死后应何时恢复活动? 42
59. 心肌梗死患者为什么要进行康复运动?
..... 42
60. 急性心肌梗死患者的康复治疗分为哪
几期? 43
61. 急性心肌梗死患者住院期康复应从何时
开始? 43
62. 急性心肌梗死患者住院期康复的目标
是什么? 43
63. 急性心肌梗死患者出院后的康复应注意
什么? 44
64. 急性心肌梗死患者出院后的康复应如何
进行? 45





65. 急性心肌梗死患者的慢性冠心病或慢性期
康复的治疗目标是什么? 46
66. 急性心肌梗死患者的慢性冠心病或慢性期
康复的训练原则是什么? 47
67. 急性心肌梗死患者的慢性冠心病或慢性期
康复的运动方式有哪些? 48
68. 急性心肌梗死患者的慢性冠心病或慢性期
康复的运动量以多大为宜? 48
69. 急性心肌梗死患者的慢性冠心病或慢性期
康复的运动强度以多大为宜? 49
70. 急性心肌梗死患者的慢性冠心病或慢性期
康复的运动注意事项有哪些? 50
71. 心肌梗死患者急性期康复治疗应注意
什么? 50
72. 心肌梗死患者急性期饮食应注意什么?
..... 51
73. 心肌梗死患者缓解期饮食应注意什么?
..... 53
74. 心肌梗死患者恢复期饮食应注意什么?
..... 54
75. 心肌梗死患者急性期运动应注意什么?
..... 54
76. 心肌梗死患者恢复期应如何运动? ... 56





77. 心肌梗死患者康复阶段应如何运动？
..... 56
78. 如何正确识别急性心肌梗死的先兆症状？
..... 57
79. 如果发生急性心肌梗死应如何处理？
..... 58
80. 冠状动脉旁路移植术后患者住院期康复
应注意什么？ 59
81. 冠状动脉旁路移植术后患者在康复过程
中为什么要保持积极主动的态度？ ... 60
82. 冠状动脉旁路移植术后患者应如何建立
良好的生活习惯？ 61
83. 冠状动脉旁路移植术后患者服用药物时
应注意什么？ 62
84. 心力衰竭患者康复期日常生活应注意
什么？ 64
85. 心力衰竭患者应如何合理安排作息时间？
..... 65
86. 心力衰竭患者应如何合理安排饮食？
..... 65
87. 心力衰竭患者康复锻炼以及血管保护
策略是什么？ 66
88. 心力衰竭患者应如何掌握活动量？ ... 67



89. 心力衰竭患者应如何限制钠盐的摄入?
..... 68
90. 心力衰竭患者应如何限制水的摄入?
..... 68
91. 心力衰竭患者应如何保证钾的摄入?
..... 69
92. 心力衰竭患者应如何控制热量及蛋白质的摄入? 70
93. 心力衰竭患者应如何控制糖类的摄入?
..... 71
94. 心力衰竭患者应如何控制脂肪的摄入?
..... 71
95. 为什么心力衰竭患者要坚持服药? ... 72
96. 为什么心力衰竭患者要重视记录出入量?
..... 72
97. 心力衰竭患者的日常生活应注意什么?
..... 72
98. 心力衰竭患者长时间服用利尿药应注意什么? 73
99. 心力衰竭患者服用洋地黄类药物应注意什么? 74
100. 怎样判断是否发生急性心力衰竭?
..... 74



101. 发生急性心力衰竭时应注意什么?
..... 75
102. 高血压患者能否参加运动? 75
103. 适宜 1 级高血压患者的运动有哪些?
..... 77
104. 适宜 2~3 级高血压患者的运动有哪些?
..... 78
105. 高血压患者运动时有哪些注意事项?
..... 79
106. 高血压患者用药有哪些误区? 80
107. 高血压患者应如何进行自我管理?
..... 82
108. 高血压患者午睡时应注意什么? 83
109. 高血压患者应如何进行自我调理?
..... 83
110. 老年高血压患者应注意什么? 86
111. 老年高血压患者在家庭治疗中应该
重视哪些问题? 87
112. 高血压患者饮食安排应注意什么?
..... 89
113. 高血压患者的饮食禁忌有哪些? 90
114. 高血压患者每日摄入食盐应注意什么?
..... 91