

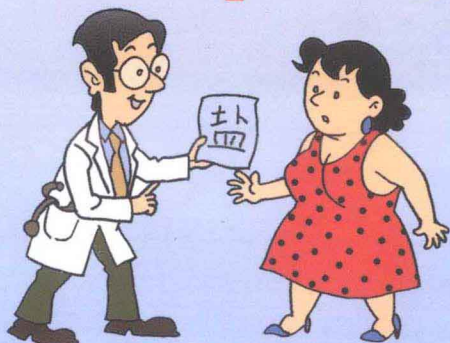
中老年人常见病防治系列丛书

中老年人 心血管疾病防治

陈跃 主编

浙江大学医学院附属第一医院老年医学科组织编写

3000问



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

ZHONGLAONIANREN

NGZHI

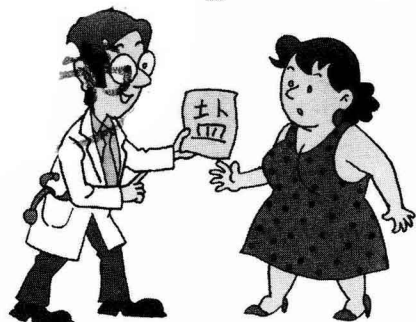
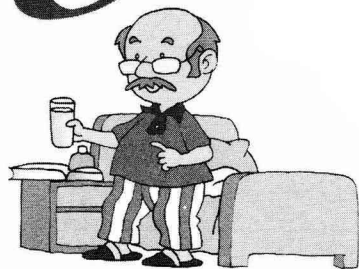
中老年人常见病防治系列丛书

中老年人 心血管疾病防治

陈跃主编

浙江大学医学院附属第一医院老年医学科组织编写

300问



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书是一本集中介绍中老年人心血管疾病和相关健康管理的医学保健类读物,采用叙述与问答相结合的写法,就“中老年人心血管系统疾病”展开讨论,从心脑血管系统疾病的流行病学、病因学、发病机理、症状学、诊断治疗学以及预防保健学等方面入手,深入浅出地回答了大家共同关心的问题,并借鉴了国内外最新的研究成果。本书附录部分介绍了一些常见慢性病如失眠症、偏头痛、更年期综合征、骨关节炎、酒精性肝病、胆结石、心肌炎、肺结核等的健康管理方案。全书结构合理、内容与时俱进、文字通俗,既可作为大众健康教育的通俗读物,也可供中老年心血管疾病患者和常见慢性病亚健康人群在治疗康复和养生保健实践中参考。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人心血管疾病防治 300 问/陈跃主编. — 上海:同济大学出版社,2011. 8

(中老年人常见病防治系列丛书)

ISBN 978-7-5608-4474-9

I. ①中… II. ①陈… III. ①中年人—心脏血管疾病—防治—问答②老年人—心脏血管疾病—防治—问答 IV. ①R54-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 250116 号

中老年人常见病防治系列丛书

中老年人心血管疾病防治 300 问

主编 陈 跃

责任编辑 高晓辉

责任校对 张德胜

装帧设计 周卫民

插图 李根龙

出版发行 同济大学出版社

www.tongjipress.com.cn

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 常熟市大宏印刷有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 7.25

字 数 194 000

版 次 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-4474-9

定 价 21.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换

版权所有 侵权必究

中老年人心血管疾病防治 300 问

主 编 陈 跃

浙江大学医学院附属第一医院老年医学科组织编写

编写组 陈 跃 严建华 韩 阳 刘士超
崔春兰 周飞雪 俞玲娣 王 瑾
杨丽爱 乔小芝 韩毛毛 王九姣
王美英 应月华 倪冀一 申屠长缨
丁 香 林小娟 陆丽萍 陈 玲
王莉芳 朱建平 姚雪芬 陶轶卿
陈路芳

指 导 杨云梅

序

强身健体是人类古往今来永恒的追求，随着医疗技术的进步、医学水平的发展，医院除了治病救人，还应该做些什么？

近些年来，尽管人们的文化水平有所提高，但是对医学保健知识的知晓率仍然不高。北京某三甲医院曾做过一次小范围的患者问卷调查，在收回的 56 份答卷中，知道“提示肠癌警告信号是什么”的仅 5 人；在问及“含粗纤维丰富的食物”时，有不少人答西红柿；而对“有关肠癌的医学科普知识”，回答“需要知道”的达百分之百。面对广大群众的强烈需求，谁来承担传播医学保健知识的重任？我们认为，医院有义务也有能力向公众进行这方面的宣传，这是医院责无旁贷的社会责任。

但令人遗憾的是，国内不少医院对健康教育和健康管理没有足够的认识，并未真正重视起这项工作，仍然囿于“医院的任务就是治病”的观念上。对于由不健康的生活方式所致的慢性病，“只治不防，越治越忙”；与此相反，在最早诞生健康管理理念的美国，健康管理发展日益迅速。目前，有 7 700 万美国人在大约 650 个健康管理组织中享受医疗服务；超过 9 000 万的美国人成为健康管理计划的受益者。所谓健康管理，是指一种对个人或人群的健康危险因素进行全面管理的过程。其宗旨是调动个人及集体的积极性，有效地利用有限的资源来达到最大的健康效果。健康管理强调“知、信、行”，第一步就是“知晓”。令人欣慰的是，我院老年医学科的医护团队这样做了，他们在杨云梅主任的指导下，针对老年病科每天遇到的实际情况，首次采用“大心血管病”概念，以动脉粥样硬化的危险因素及其并发症为主

线，尝试着将原属于内科学不同系统的相关疾病，如高血压、糖尿病、冠心病、脑中风和肾血管病的知识有机地“捏合”在一本书里，写成了《中老年人心血管疾病防治 300 问》，这是他们编写的“中老年人常见病防治系列丛书”中的第 3 本。写书往往是作者知道自己说了些什么，但未必知道读者真正需要什么。该书在写法上颇有新意，尽可能用老百姓听得懂的日常语言，将深奥的心脑血管疾病及其相关知识系统地介绍给广大的读者，可喜可贺！

历史上，不少科普佳作是科学大师写的，但科学家写科普也不是想写就能写好的，尤其是像健康管理这类新兴的专业，这需要有比本专业更宽的知识面，还需要有一定的写作能力。作为临床医学工作者，我们要正确看待提高与普及的辩证关系，既要搞好医学科研工作，又要搞好医学知识的普及工作。要有致力于科普工作的自觉和热情，因为做好这件事有助于提高大众的健康教育水平，有助于提高全民的自我保健意识；同时也应看到，预防保健知识的普及也需要一种社会氛围，需要各方面的大力支持。让我们携起手来，在全社会大力弘扬科学精神、宣传科学思想、传播科学健康的生活方式，使中华民族的科学文化素质和身体素质都有新的提高。

最后，衷心希望《中老年人心血管疾病防治 300 问》一书能得到大家的认可和喜爱，成为广大心血管疾病患者走健康长寿之路的好伴侣。

浙江大学医学院附属第一医院

盛吉芳

2011 年 2 月于杭州

目录

序

第一章 心血管疾病的风险因素 / 1

第一节 心血管的解剖与生理概述 / 2

第二节 中老年心血管疾病常识 / 3

1. 怎么认识心脏的结构 / 3
2. 怎么认识血管的构造 / 4
3. 为什么会发生动脉硬化 / 5
4. 怎么把硬化的血管“吃”软 / 6
5. 为什么有些人易得动脉粥样硬化 / 6
6. 为什么吸烟容易损害心血管 / 7
7. 为什么要做到“三个半分钟” / 7
8. 为什么要喝好“三杯水” / 8
9. 为什么心血管疾病患者应该多吃素 / 8
10. 为什么心血管疾病患者应采取低盐饮食 / 9
11. 为什么心血管疾病患者要注意控制体重 / 9
12. 为什么步行是最好的运动 / 10

第三节 高血压 / 11

13. 为什么会引起血压升高 / 11
14. 为什么一天当中血压会忽高忽低 / 11
15. 为什么说高血压是“无声的杀手” / 12
16. 为什么会出现单纯的收缩压升高 / 13

17. 脉压差过大怎么办 / 13
18. 哪些人容易患高血压 / 13
19. 为什么高血压多与肥胖和糖尿病相依相伴 / 14
20. 盐敏感性高血压是怎么回事 / 15
21. 为什么说得了高血压也能长寿 / 15
22. 高血压的早期信号是什么 / 16
23. 为什么一次测量血压升高不一定患了高血压 / 16
24. 医生是怎么诊断高血压的 / 17
25. 怎么判断自己的高血压是否严重 / 17
26. 如何选用降压药 / 18
27. 高血压患者如何降压治疗 / 18
28. 如何正确使用利尿剂 / 19
29. 如何正确使用钙拮抗剂 / 19
30. 如何正确使用 β 受体阻滞剂 / 20
31. 如何正确使用 α 受体阻滞剂 / 20
32. 如何正确使用血管紧张素转换酶抑制剂 / 21
33. 如何正确使用血管紧张素II受体拮抗剂 / 21
34. 如何正确使用复方降压制剂 / 21
35. 如何正确使用降压中成药 / 22
36. 什么是有缓释片与控释片 / 22
37. 为什么服降压药“择时”很重要 / 23
38. 如何正确更换降压药 / 23
39. 为什么高血压患者通常需要终身服药 / 24
40. 怎么认识降压药的不良反应 / 25
41. 高血压患者需要多长时间测量一次血压 / 25
42. 血压突然升得很高时怎么进行自救 / 26
43. 老年人单纯收缩期高血压怎么用药 / 26

- 44. 老年高血压患者的临床特点有哪些 / 27
- 45. 为什么老年高血压患者的治疗策略与中、青年患者不同 / 27
- 46. 有高血压合并症的患者怎么用药 / 28
- 47. 怎么挑选家用血压计 / 28
- 48. 怎么正确使用水银柱式血压计 / 28
- 49. 动态血压监测是怎么回事 / 29
- 50. 高血压是怎么引起心脏病的 / 30
- 51. 为什么会出现高血压脑病 / 30
- 52. 怎样预防高血压肾病 / 31
- 53. 为什么高血压患者应讲究养生之道 / 31
- 54. 高血压患者怎么做到合理饮食 / 32
- 55. 高血压患者怎么饮茶 / 32
- 56. 高血压患者怎么选择简易降压粥谱 / 33
- 57. 高血压患者怎么选择简易降压菜谱 / 33
- 58. 怎么认识“三个半小时”和“三五七”原则 / 34
- 59. 为什么运动对高血压患者好处多 / 34
- 60. 为什么高血压患者在季节变换时要特别小心 / 35
- 61. 怎么通过按摩涌泉穴、拿捏大脚趾来降压 / 35
- 62. 高血压患者怎么选择补品 / 36

第四节 高脂血症 / 37

- 63. 为什么会发生血脂异常 / 37
- 64. 坏胆固醇和好胆固醇是怎么回事 / 37
- 65. 哪几种人群易患高脂血症 / 38
- 66. 怎么确诊得了高脂血症 / 38
- 67. 为什么高脂血症的危害不可小视 / 39
- 68. 为什么很多慢性疾病的发生都与高脂血症有关 / 39
- 69. 怎么保证血脂检查的准确性 / 40

- 70. 怎么看懂血脂检查报告单 / 40
- 71. 高脂血症的非药物治疗措施有哪些 / 40
- 72. 怎么正确使用他汀类降脂药 / 41
- 73. 怎么防治各型高脂血症 / 42
- 74. 为什么血脂达标后还需继续治疗 / 42
- 75. 怎么选择有降脂作用的食物 / 43
- 76. 各型高脂血症患者怎么进行饮食治疗 / 43
- 77. 怎么选择适合高脂血症患者的保健茶 / 44

第五节 糖尿病 / 44

- 78. 糖尿病与心脑血管疾病有什么关系 / 44
- 79. 糖尿病为什么也归属于心血管疾病 / 46
- 80. 糖尿病与脑血管病有什么关系 / 47
- 81. 老年糖尿病患者有哪些特点 / 47
- 82. 老年糖尿病患者的并发症有哪些 / 48
- 83. 老年糖尿病患者的治疗有些什么特点 / 48
- 84. 糖尿病在临床上是怎么分型的 / 48
- 85. 什么是1型糖尿病 / 49
- 86. 妊娠糖尿病和糖尿病妊娠是一回事吗 / 49
- 87. 糖尿病的发病机制是什么 / 50
- 88. 中医怎么看待糖尿病的病因病机 / 50
- 89. 怎么认识糖尿病的临床表现 / 51
- 90. 糖尿病在临床上有哪些危害 / 51
- 91. 血糖升高可见于哪些情况 / 52
- 92. 糖尿病患者的低血糖表现有哪些 / 52
- 93. 怎样自我监测血糖 / 52
- 94. 糖尿病是如何被诊断的 / 53
- 95. 为什么说糖化血红蛋白是评价血糖控制的金标准 / 53

- 96. 葡萄糖耐量试验怎么做 / 54
- 97. 只查空腹血糖会漏诊糖尿病吗 / 55
- 98. 2型糖尿病的血脂异常是怎么样的 / 55
- 99. 怎么样筛查糖尿病并发症 / 56
- 100. 糖尿病神经病变是怎样分类的 / 56
- 101. 糖尿病患者为什么会出现勃起功能障碍 / 56
- 102. 糖尿病胃肠病有哪些临床表现 / 57
- 103. 什么是糖尿病性自主神经病变 / 57
- 104. 糖尿病眼病有哪些表现和危害 / 58
- 105. 肾功能不全时怎么治疗糖尿病 / 58
- 106. 什么是糖尿病酮症酸中毒 / 59
- 107. 糖尿病非酮症性高渗综合征是怎么回事 / 59
- 108. 糖尿病足溃疡的预防措施有哪些 / 60
- 109. 怎么治疗糖尿病足溃疡 / 60
- 110. 为什么糖尿病性慢性下肢缺血的溃疡不太痛 / 61
- 111. 糖尿病与口腔疾病有什么关系 / 61
- 112. 为什么说早餐前高血糖是治疗难点 / 62
- 113. 如何选择口服降糖药物和联合用药 / 62
- 114. 如何正确使用胰岛素治疗 / 63
- 115. 止咳糖浆会引起血糖升高吗 / 63
- 116. 对糖耐量减退者如何进行生活方式干预 / 64
- 117. 药物干预可以预防糖尿病吗 / 64
- 118. 糖尿病患者怎样计算一天的饮食量 / 65
- 119. 运动与血糖变化有什么关系 / 65
- 第六节 肥胖症 / 66
 - 120. 肥胖与糖尿病有什么关系 / 66
 - 121. 什么样的人算得上肥胖 / 66

- 122. 正常人标准体重怎么计算 / 67
- 123. 肥胖能造成什么样的危害 / 67
- 124. 肥胖的人在饮食上应注意什么 / 68
- 125. 怎么区别单纯性肥胖与继发性肥胖 / 68

第七节 痛风 / 69

- 126. 痛风是一种什么样的疾病 / 69
- 127. 痛风性关节炎发作起来是怎么样的 / 69
- 128. 为什么痛风偏爱男性 / 70
- 129. 如何才能早期发现痛风 / 70
- 130. 遇有痛风急性发作怎么办 / 71
- 131. 痛风患者在吃的方面应注意什么 / 71

第八节 代谢综合征 / 72

- 132. 什么是代谢综合征 / 72
- 133. 代谢综合征是怎么被命名的 / 72
- 134. 代谢综合征的旧称是什么 / 73
- 135. 怎么判断有无代谢综合征 / 73
- 136. 怎么会引起胰岛素抵抗 / 74
- 137. 临床上胰岛素抵抗有哪些危害 / 74
- 138. 为什么要预防代谢综合征 / 75
- 139. 有哪些措施可以减少代谢综合征的发生 / 75

第二章 冠心病 / 77

第一节 冠脉循环概述 / 78

第二节 冠心病防治知识 / 80

- 140. 冠心病是怎么回事 / 80
- 141. 怎么认识冠心病的早期表现 / 81
- 142. 怎么判断胸痛的原因 / 81
- 143. 心源性呼吸困难是怎么回事 / 82

- 144. 心跳太快者易发冠心病吗 / 82
- 145. 为什么要警惕水肿、疲劳等症状的出现 / 82
- 146. 引起冠心病的危险因素有哪些 / 83
- 147. 为什么心电图正常的人也不能排除冠心病 / 83
- 148. 为什么会发生心源性猝死 / 84
- 149. 怎么预防冠心病的发生 / 84
- 150. 为什么要做冠状动脉造影 / 85
- 151. 心电图、动态心电图是怎么回事 / 86
- 152. 心电图运动试验又是怎么回事 / 86
- 153. 怎么简单识别治疗冠心病的各类药物 / 87
- 154. 怎么正确使用阿司匹林 / 87
- 155. 怎么正确使用硝酸甘油 / 88
- 156. 中医怎么治疗冠心病 / 88
- 157. 为什么冠心病症状消失了仍需坚持治疗 / 89
- 158. 为什么饱餐也会成为冠心病患者的“杀手” / 89
- 159. 冠状动脉搭桥术是怎么回事 / 90
- 160. 冠状动脉搭桥术后患者怎么护理 / 90
- 161. 冠状动脉介入治疗是怎么回事 / 91
- 162. 怎么使用植入型起搏器 / 91
- 163. 为什么会发生心绞痛 / 92
- 164. 怎么区分心绞痛和胃痛 / 92
- 165. 为什么夜间容易发生心绞痛 / 93
- 166. 心肌梗死是怎么回事 / 93
- 167. 为什么会发生心肌梗死 / 94
- 168. 怎么辨别心绞痛和急性心肌梗死 / 94
- 169. 为什么心肌梗死容易发生在冬春季 / 95
- 170. 突发心肌梗死时怎么进行现场急救 / 95

- 171. 心肌梗死患者怎么调整饮食 / 96
- 172. 冠心病患者怎么预防心绞痛的发生 / 96
- 173. 怎么预防再次心梗 / 97
- 174. 为什么会发生心力衰竭 / 98
- 175. 怎么认识老年性心衰 / 98
- 176. 冠心病为什么会屡治屡犯 / 99
- 177. 什么是冠心病的一级预防 / 99
- 178. 怎么装备和使用随身携带的急救药盒 / 100
- 179. 冠心病患者怎么进行饮食防治 / 100
- 180. 为什么冠心病患者要多吃苹果和燕麦 / 101
- 181. 为什么说红葡萄酒和茶叶对冠心病患者有好处 / 101
- 182. 冠心病患者怎么选择药膳 / 102
- 183. 冠心病患者怎么选择药粥 / 102
- 184. 冠心病患者怎么进补 / 103
- 185. 冠心病患者怎么选择合适的运动项目 / 103
- 186. 为什么下蹲运动对心脏有好处 / 104
- 187. 冠心病的发生与性格类型有什么关系 / 104
- 188. 为什么冠心病患者要进行心理调节 / 105
- 189. 冠心病患者怎么过好性生活 / 105
- 190. 睡眠呼吸暂停与冠心病有什么关系 / 106
- 191. 冠心病患者怎么午睡 / 106
- 192. 为什么冠心病患者洗澡时会出现胸痛 / 107
- 193. 冠心病患者适合外出旅游吗 / 107
- 194. 冠心病患者怎么安全出行 / 107

第二节 心律失常 / 108

- 195. 心律失常是怎么回事 / 108
- 196. 心律失常的常见病因有哪些 / 109

- 197. 心肌的电生理有哪些特性 / 109
- 198. 心律失常是怎么分类的 / 109
- 199. 心电图能诊断心律失常吗 / 110
- 200. 临床上常用的抗心律失常药物是怎么分类的 / 110
- 201. 怎样减少心律失常的发生率 / 111

第三节 心力衰竭 / 112

- 202. 什么情况下会出现心力衰竭 / 112
- 203. 有哪些因素能导致心力衰竭 / 112
- 204. 急性心力衰竭的基本病因是什么 / 113
- 205. 急性左心衰竭有什么临床表现 / 113
- 206. 右心衰竭有哪些临床表现 / 114
- 207. 舒张性心力衰竭是怎么回事 / 114
- 208. 顽固性心力衰竭怎么治疗 / 114
- 209. 心力衰竭患者出院后应注意哪些方面 / 115

第三章 脑血管病及其他 / 117

第一节 脑循环解剖与生理概述 / 118

第二节 脑卒中 / 119

- 210. 脑卒中也属于心血管疾病吗 / 119
- 211. 脑血管疾病的流行情况怎样 / 120
- 212. 为什么说脑血管疾病严重威胁人类健康 / 120
- 213. 年龄和脑血管疾病有何关系 / 121
- 214. 为什么中老年人更容易得脑血管疾病 / 121
- 215. 急性脑血管疾病怎么分类 / 122
- 216. 什么是混合性脑卒中 / 122
- 217. 中医怎么看待脑卒中 / 123
- 218. 为什么会引起脑动脉粥样硬化 / 123
- 219. 动脉硬化性脑梗死是怎么回事 / 124

- 220. 脑卒中会遗传吗 / 124
- 221. 脑卒中患者惧怕风吗 / 125
- 222. 哪些人易得脑卒中 / 125
- 223. 为什么说血压过低也会引起脑卒中 / 126
- 224. 突然的惊吓可诱发脑卒中吗 / 126
- 225. 什么因素会诱发脑卒中 / 127
- 226. 为什么肥胖者容易发生脑卒中 / 127
- 227. 饮食习惯与脑卒中有什么关系 / 128
- 228. 脑卒中的发生和性格有没有关系 / 128
- 229. 颈椎病患者易患脑卒中吗 / 129
- 230. 为什么会发生脑出血 / 129
- 231. 短暂性脑缺血发作是怎么发生的 / 130
- 232. 腔隙性脑梗死是怎么回事 / 130
- 233. 为什么会发生蛛网膜下腔出血 / 130
- 234. 发生脑卒中前有哪些值得注意的信号 / 131
- 235. 何谓脑卒中先兆 / 131
- 236. 怎样及早发现脑卒中 / 132
- 237. 什么是脑卒中的“三偏”症状 / 132
- 238. 脑血管病患者应做哪些常规检查 / 133
- 239. 怎样通过影像学检查诊断脑血管疾病 / 133
- 240. 脑梗死各期怎么治疗 / 134
- 241. 为什么说及时的溶栓治疗很重要 / 134
- 242. 怎么正确进行溶栓治疗 / 135
- 243. 怎么帮助脑血管病患者进行早期康复训练 / 135
- 244. 脑卒中患者如何预防便秘 / 136
- 245. 脑卒中有哪些常见的危险因素 / 136
- 246. 高血压患者出现脑卒中的可能性有多大 / 137

- 247. 怎么预防脑卒中的发生 / 137
- 248. 为什么吸烟容易诱发脑血管疾病 / 137
- 249. 为什么阿司匹林能预防心脑血管疾病 / 138
- 250. 食橘为什么可防心脑血管疾病 / 138
- 251. 银杏叶可治心脑血管疾病吗 / 139
- 252. 中老年人为什么要定期检查血液黏稠度 / 139

第三节 血管性眩晕 / 140

- 253. 为什么会引起眩晕 / 140
- 254. 什么是椎基底动脉供血不足 / 140
- 255. 眩晕在临床上是怎么分类的 / 141
- 256. 眩晕的常见原因有哪些 / 141
- 257. 眩晕患者应做哪些检查 / 142
- 258. 颈椎病眩晕有什么特点 / 142
- 259. 怎样预防椎基底动脉供血不足 / 142

第四节 帕金森综合征 / 143

- 260. 帕金森病是一种什么样的疾病 / 143
- 261. 帕金森综合征与帕金森病有什么区别 / 143
- 262. 静止性震颤有哪些表现 / 144
- 263. 什么是肌肉僵直 / 144
- 264. “面具脸”和“慌张步态”是怎么回事 / 145
- 265. 怎么会发生肌张力增高 / 145
- 266. “氧化应激学说”是怎样解释帕金森病形成的 / 146
- 267. 如何判断有无罹患帕金森病 / 146
- 268. 中医是怎么认识帕金森病的 / 147
- 269. 帕金森综合征患者应该怎么吃 / 147
- 270. 怎样做有助于延缓帕金森病的进展 / 148
- 271. 怎么用多巴胺类药物治疗帕金森综合征 / 148