

家庭保健丛书

心脑血管疾病 保健问答

A

□ 刘文钦 / 王明明 ● 主编

JIA TING BAO JIAN CONG SHU

甘肃科学技术出版社



家庭保健丛书

心脑血管疾病保健问答

刘文钦 王明明 主编

甘肃科学技术出版社

家庭保健丛书

编委会

策 划：王郁明
主 编：刘文钦
副 主 编：毕 伟
编 委：李卫平 梁西民
宋 丽
本书主编：刘文钦 王明明
编 委：(以姓氏笔画为序)
王云飞 王明明
白云霞 刘文钦
刘 宁 胡 玲
党政华 密红翠

心脑血管疾病保健问答

家庭保健丛书

刘文钦 王明明 主编

甘肃科学技术出版社出版

(兰州市第一新村 81 号)

甘肃省新华书店发行

中国科学院兰州文献情报中心印刷厂印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/32 印张 6 字数 118 000

1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月第 1 次印刷

印数：1—3 150

ISBN7-5424-0606-X/R·169 定价：6.00 元

前 言

为了进行医学科普知识的宣传和教育，本书以问答形式对心脑血管常见疾病的基本医疗保健知识做了较详尽地、深入浅出的介绍。是一本集通俗性、趣味性、实用性于一书的科普读物，可做为家庭和心脑血管疾病患者医药保健的指南，也可供广大基层医务人员的参考。

作者

1996年6月

目 录

一、心脏病一般知识	(1)
1. 心脏在人体内的什么地方？它的结构是 怎样的？	(1)
2. 血液在体内是怎样循环的？	(2)
3. 心脏为什么能够自主跳动？心脏的传导 系统是怎么一回事？	(2)
4. 心脏本身的血液是靠什么供给的？	(3)
5. 心脏的功能是什么？	(4)
6. 常见的心血管病有哪些？	(4)
7. 水肿是怎样发生的？水肿常见于哪些疾 病？	(6)
8. 是不是有了心慌的感觉就是得了心脏病？	(7)
9. 心脏病人为什么会出现呼吸困难？它有 哪些特点？	(8)
10. 为什么有些心脏病患者会发生紫绀？	(9)
11. 正常人能听到几个心音？它是怎样产生 的？	(10)
12. 听到了第三心音是不是得了心脏病？	(10)

13. 心脏杂音是怎样产生的？听到了杂音就是得了心脏病吗？	(11)
14. 生理性杂音和病理性杂音如何区别？	(12)
15. 体育锻炼对心脏会产生什么影响？	(12)
16. 心电图在心脏病检查中有哪些实用价值？	(13)
17. 什么是动态心电图？动态心电图和普通心电图检查有什么不同？	(14)
18. 超声心动图能诊断哪些心脏病？	(15)
19. 如何评价彩色多普勒在心脏病诊断中的地位？	(16)
20. CT 对心血管疾病检查有哪些适应症？	(17)
21. 如何评价核磁共振对心血管疾病的诊断价值？	(17)
二、高血压病	(19)
22. 血压是怎样形成的？什么叫收缩压？什么叫舒张压？	(19)
23. 在家里可以自己测量血压吗？	(19)
24. 如何正确测量血压？	(20)
25. 测血压为什么要测两上肢，甚至四肢的血压？	(21)
26. 表示血压值的新旧单位(kPa 和 mmHg) 如何相互换算？	(21)
27. 正常成人血压是多少？高血压的诊断标准是怎么规定的？	(22)
28. 高血压病是怎样进行分期的？	(23)

29. 高血压病分类的新标准是怎么规定的？	 (23)
30. 什么是高血压？什么是高血压病？	 (24)
31. 哪些疾病可以引起继发性高血压？	 (25)
32. 颈椎病能引起高血压吗？	 (26)
33. 什么是假性高血压？	 (27)
34. 何谓白衣性高血压？	 (27)
35. 何谓医源性高血压？	 (28)
36. 何谓单纯收缩期高血压？	 (28)
37. 哪些人容易患高血压病？	 (29)
38. 我国高血压病患者知多少？	 (30)
39. 多吃盐也能引起高血压吗？	 (30)
40. 肥胖病人容易得高血压病吗？	 (31)
41. 饮酒和高血压病有什么关系？	 (31)
42. 什么样的性格容易得高血压病？	 (32)
43. 青光眼与高血压有什么关系？	 (33)
44. 高血压病有哪些常见症状？	 (34)
45. 老年人高血压病有什么特点？	 (34)
46. 高血压病人应做哪些检查？	 (35)
47. 何谓高血压性心脏病？高血压性心脏病 是怎样引起来的？	 (36)
48. 高血压病人出现左心室肥厚还能恢复 吗？	 (37)
49. 什么叫缓进型高血压病和急进型高血压 病？	 (37)
50. 何谓高血压危象？	 (38)
51. 何谓高血压脑病？	 (38)

52. 在家中突然发生了高血压危象或高血压
 脑病该怎么办? (39)
53. 查体时发现血压高怎么办? (40)
54. 为什么高血压病必须进行早期防治? (40)
55. 高血压病人需要住院治疗吗? (41)
56. 高血压病的非药物治疗法包括哪些方法? (42)
57. 高血压病人的饮食应该注意些什么? (43)
58. 高血压病人进行体育锻炼时应注意些什
 么? (44)
59. 高血压病人怎样预防脑出血? (45)
60. 高血压急症有哪些表现? 在家里发生了
 高血压急症怎么办? (46)
61. 常用的降压药有哪些? (47)
62. 高血压病人怎样选择降压药? (48)
63. 应用降压药治疗高血压病时应遵循哪些
 原则? (49)
64. 老年高血压病人治疗时应注意些什么? (50)
65. 何谓高血压病的阶梯疗法? (52)
66. 新的高血压病阶梯疗法是什么内容? (52)
67. 黄连素能治疗高血压吗? (53)
68. 为什么有时应用降压药治疗时血压反而
 更高? (54)
69. 有些高血压病人治疗效果不好是什么原
 因? (54)
70. 按照药物说明书服用降压药也能引起意
 外的情况吗? (56)

71. 中医对高血压病是怎样分型的？	(57)
72. 中医如何治疗高血压病？	(58)
73. 怎样才能预防高血压病？	(59)
三、冠心病	(61)
74. 冠心病是怎么一回事？	(61)
75. 冠心病与年龄和性别有关系吗？	(62)
76. 冠心病与高血压有什么关系？	(63)
77. 为什么说吸烟是冠心病的大敌？	(63)
78. 肥胖的人为什么容易得冠心病？	(64)
79. 冠心病与人的性格有关系吗？	(65)
80. 冠心病与高血脂有何关系？	(66)
81. 为什么冠心病的预防比治疗更重要？	(67)
82. 什么叫冠心病的三级预防？	(67)
83. 冠心病有哪几种表现？	(68)
84. 怎样自我评分来预测冠心病？	(69)
85. 冠心病有哪些类型？	(73)
86. 什么叫隐性冠心病？	(74)
87. 什么是心绞痛？	(75)
88. 典型的心绞痛有哪些表现？	(75)
89. 典型心绞痛发作的诱因有哪些？	(76)
90. 不典型心绞痛有哪些表现？	(77)
91. 什么叫劳累性心绞痛？	(78)
92. 什么叫变异型心绞痛？	(78)
93. 什么叫卧位型心绞痛？	(79)
94. 心绞痛为什么饭后容易发作？	(80)
95. 心前区疼痛都是心绞痛吗？	(80)

96. 何谓放射痛？心绞痛常向哪些部位放射？	(82)
97. 心绞痛较少见的放射部位有哪些？	(82)
98. 胆囊炎和颈椎病可以引起心前区疼痛吗？	(83)
99. 哪些药物可诱发或加重心绞痛？	(84)
100. 心绞痛有哪些心电图改变？	(85)
101. 心绞痛发作时该怎么办？	(86)
102. 怎样预防心绞痛发作？	(87)
103. 急性心肌梗塞是一种什么样的疾病？	(87)
104. 急性心肌梗塞有哪些典型症状？	(88)
105. 什么叫无痛性心肌梗塞？	(89)
106. 老年人急性心肌梗塞有哪些特点？	(90)
107. 急性心肌梗塞发生前有哪些先兆？	(91)
108. 哪些情况可诱发急性心肌梗塞？	(91)
109. 怎样诊断急性心肌梗塞？	(92)
110. 急性心肌梗塞病人为什么要抽血检查？	(93)
111. 急性心肌梗塞的并发症有哪些？	(94)
112. 急性心肌梗塞在住院前应怎样进行家庭急救？	(94)
113. 什么叫做急性心肌梗塞的溶栓疗法？	(96)
114. 如何预防再次发生心肌梗塞？	(97)
115. 耳垂皱纹能判断冠心病吗？	(97)
116. 冠心病病人夜间突然出现气喘、憋闷、不能平卧说明什么问题？	(98)
117. 阿斯匹林对防治冠心病有什么价值？	(99)

118. 冠心病人可以过性生活吗?	(99)
119. 冠心病洗澡时应注意什么问题?	(100)
120. 冠心病饮食应注意些什么?	(101)
121. 冠状动脉造影是怎么一回事?	(102)
122. 哪些冠心病需要安装心脏起搏器?	(103)
123. 冠心病的手术治疗方法有哪些?	(104)
四、心脏神经官能症	(105)
124. 什么是心脏神经官能症?	(105)
125. 什么人容易得心脏神经官能症?	(106)
126. 心脏神经官能症都有哪些症状?	(107)
127. 心脏神经官能症的胸痛与心绞痛如何 鉴别?	(108)
128. 心脏神经官能症的呼吸困难和器质性 心脏病的呼吸困难如何区别?	(109)
129. 心脏神经官能症的心慌与器质性心脏 病的心慌有何不同?	(110)
130. 心脏神经官能症可以引起心律失常 吗?	(111)
131. 如何诊断心脏神经官能症?	(111)
132. 得了心脏神经官能症如何治疗?	(112)
五、心律失常	(114)
133. 正常人的心率和心律是什么样的?	(114)
134. 什么是窦性心律?	(115)
135. 什么叫窦性心动过速? 常见于哪些情 况?	(115)
136. 什么叫窦性心动过缓? 常见于哪些情	

况?	(116)
137. 什么叫窦性心律不齐? 有了窦性心律 不齐就是得了心脏病吗?	(116)
138. 早搏是怎么一回事?	(117)
139. 怎么知道自己得了早搏?	(118)
140. 何谓频发性早搏及二联律?	(118)
141. 怎样区别功能性早搏和器质性早搏?	(119)
142. 得了早搏怎么办?	(120)
143. 心房颤动是一种什么病?	(121)
144. 怎样才能知道得了心房颤动?	(123)
145. 得了房颤怎么办?	(123)
146. 什么叫阵发性室上性心动过速?	(124)
147. 阵发性室上性心动过速有哪些表现?	(124)
148. 突然发生了室上性心动过速在院外如 何治疗?	(125)
149. 何谓射频电消融术? 哪些心律失常需 做射频?	(126)
150. 胆囊疾患能引起心律失常吗?	(127)
151. 颈椎病与心律失常也有关系吗?	(127)
152. 没有心脏病也能发生心律失常吗?	(128)
153. 为什么有时应用抗心律失常药反而加 重了心律失常?	(129)
154. 什么是心脏骤停? 什么叫心肺复苏?	(130)
155. 为什么要在全民中普及心肺复苏?	(131)
156. 心肺复苏成败的关键是什么?	(131)
157. 心脏骤停有哪些表现?	(132)

158. 突然发现有人心脏骤停怎么办?	(132)
159. 怎样进行心前区拳击?	(134)
160. 什么是病态窦房结综合征?	(134)
161. 得了病态窦房结综合征怎么办?	(135)
162. 人工心脏起搏是怎么一回事? 哪些心 脏病可安装起搏器?	(136)
163. 安装起搏器后应注意些什么问题?	(137)
六、心力衰竭	(138)
164. 心力衰竭是一种什么样的疾病?	(138)
165. 心功能分级的意义何在?	(139)
166. 心力衰竭是怎样分度的?	(139)
167. 心力衰竭病人为什么会出现呼吸困 难?	(140)
168. 左侧心力衰竭有哪些表现?	(141)
169. 心脏病人为什么常在夜间突然发生呼 吸困难?	(141)
170. 右侧心力衰竭有哪些表现?	(142)
171. 心力衰竭病人为什么会出现食欲不振 和消化不良等症状?	(143)
172. 心力衰竭病人为什么会发生右上腹部 胀痛?	(143)
173. 心力衰竭病人发生水肿的原因是什 么?	(144)
174. 心力衰竭病人饮食应注意些什么?	(144)
175. 心力衰竭病人怎样合理使用利尿剂?	(145)
176. 心力衰竭病人服用地高辛时应注意些	

什么?	(146)
七、脑血管病	(148)
177. 你知道脑卒中吗?	(148)
178. 脑卒中包括哪些类型?	(149)
179. 脑卒中最主要的危险因素是什么?	(149)
180. 短暂性脑缺血发作是怎么回事?	(151)
181. 小卒中发作有哪些表现?	(152)
182. 短暂性脑缺血发作怎样进行治疗?	(153)
183. 为什么说老年人容易患脑血管病?	(154)
184. 哪些人容易得脑出血?	(155)
185. 脑出血是一种什么样的疾病?	(156)
186. 脑出血有哪些表现?	(157)
187. 脑血栓形成是一种什么样的疾病?	(158)
188. 哪些人容易得脑血栓形成?	(159)
189. 脑血栓形成有哪些表现?	(160)
190. 脑血栓形成与脑出血怎样区别?	(161)
191. 脑栓塞是一种什么样的疾病?	(163)
192. 蛛网膜下腔出血有哪些表现?	(164)
193. 青年人脑卒中的特点是什么?	(165)
194. 发生脑卒中怎么办?	(165)
195. 家属怎样护理脑卒中的病人?	(167)
196. 脑卒中的康复治疗应从什么时候开 始?	(168)
197. 脑卒中后怎样进行康复锻炼?	(169)
198. 脑卒中恢复后怎样预防再次发作?	(170)
199. 脑血管病有哪些新的检查方法?	(171)

200. 怎样预防动脉粥样硬化的发生? (173)
201. 如何预防脑出血? (174)
202. 如何预防脑血栓形成? (175)

一、心脏病一般知识

1. 心脏在人体内的什么地方？它的结构是怎样的？

平时人们喜欢讲“良心”在中间。实际上心脏并不在胸腔的正中间，而是在胸腔中偏左的位置。你可以在比较瘦的人身上看到，左侧乳头附近有搏动，这就是心尖跳动。心脏在两肺之间，横膈之上，前面是胸骨和肋骨，后面是食管和脊柱。心脏大约有拳头大小，外形象桃子，桃尖向下偏左前，称为心尖，桃底向上偏右，称心底。

心脏主要由心肌构成，心肌内外面都有一层薄膜覆盖。心脏内被隔成左右不相通的两部分，左右两部分又被瓣膜分别隔成上下两个腔。这样，心脏内部就有四个腔，左上腔叫左心房，左下腔叫左心室，它们之间的隔膜叫二尖瓣。右上腔叫右心房，右下腔叫右心室，它们之间的隔膜叫三尖瓣。心房连通静脉，右心房连接上下腔静脉，左心房连接肺静脉，心房与静脉之间无瓣膜隔开。心室连接动脉，右心室连接肺动脉，它们之间有肺动脉瓣相隔。左心室连接主动脉，它们之间有主动脉瓣相隔。心房、心室之间的瓣膜只能向一个方向开，保证血液按一定方向流动，而不能倒流。如果由于患风湿性心脏病使瓣膜关闭不严，或者由于先天性心脏病左右两部分没有完全隔开，出现血液倒流，就会影响人体各部分血液充分供给，病人就会出现一系列临床症状。

2. 血液在体内是怎样循环的？

血液在心脏和全身各部血管所组成的管道中不停地流动，这就叫做血液循环。血液循环的动力来自心脏。心脏就象水泵一样不断地把回心血挤压出去，推动血液不停地流动。

左心室将血液挤入主动脉，再流经全身的动脉、毛细血管网、静脉，再通过上下腔静脉流回右心房。这部分的血液循环叫做体循环。在体循环中，血液流经全身各组织细胞周围的毛细血管网时，不仅把红细胞中血红蛋白带的氧气和血浆中的营养物质送给细胞，还把组织代谢的废物和二氧化碳带走。当血红蛋白与氧结合时，颜色鲜红，这种血液叫做动脉血。血红蛋白与二氧化碳结合时，颜色暗红，这种血液叫做静脉血。因此，从左心室挤出的鲜红色的动脉血，经过体循环就变成了暗红色的静脉血，流回右心房。右心房的血液经过三尖瓣到达右心室。右心室将血液挤入肺动脉，流经整个肺泡周围的毛细血管网，再由肺静脉流回左心房，这部分的血液循环叫做肺循环。在肺循环中静脉血流经肺部的毛细血管时，释放出二氧化碳进入肺泡，而肺泡中的氧气进入血液，与血红蛋白结合。经过这样的气体交换，暗红色的静脉血又变成鲜红色的动脉血。再由左心室输送到全身。如此往返，一刻也不停。人在安静状态下血管中的一滴血通过这一完整的循环途径约需 20 秒种左右。

3. 心脏为什么能够自主跳动？心脏的传导系统是怎么回事？

在实验室中如将青蛙或家兔等动物的心脏摘出体外，并保持在适当的液体内，则蛙或兔心仍能自动地、有节律地跳动