

心血管病 保健咨询

吴英恺 胡旭东 主编
史南奎 马宗起 绘图



科学普及出版社

内 容 提 要

目前,人民的生活水平不断提高,人口的平均寿命逐渐延长。然而,每年因心血管病死亡者,约占死亡人数的一半,居各种死亡病因之首,成为人类健康的最大威胁。

心血管病有先天性的、有后天继发的,也有中老年时才出现症状的,大多数患者均有个慢性发病的过程。导致心血管病的因素很多,如果能及早预防,及时诊治,正确处理,即可延缓发病,延长寿命。

出于以上目的,北京心肺血管医疗中心北京安贞医院编写了这本《心血管病保健咨询》。书中向广大读者介绍了咨询性医学科学知识及常见心血管病的发病原因、诊断、治疗,以及预防等知识。

本书具有严格的科学性,且内容通俗易懂,是每个家庭、个人、医疗卫生单位必不可少的保健参考用书。

心血管病保健咨询

主 编: 吴英恺 胡旭东

责任编辑: 胡永洁

封面设计: 范 惠

技术设计: 王予南

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京燕山印刷厂印刷

*

开本: 787×960毫米 1/32 印张: 6.375 字数: 117千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数: 1—4450册 定价: 3.60元

ISBN 7-110-01358-1/R·153

主 编

吴英恺 胡旭东

作 者(按姓氏笔划)

王惠玲 孙雨明 孙衍庆 李 平 吴兆苏

汪忠镐 陈 湛 陈亦凡 陈宝田 范亚明

林训生 周端耀 洪昭光 胡旭东 姚崇华

翁心植 曹友兰

绘 图

史南奎 马宗起

前 言

据生物学推算,人们的最高寿命可以达到120~150岁。但是由于体内代谢的失调,外界环境的耗损,以及各种疾病的侵袭,只有极少数人能够活到百岁以上。在人们死亡的原因中,心血管病约占半数,癌症约占四分之一,其它各种疾病和外伤意外死亡合计约占四分之一。

回顾旧中国年代,大多数人民营养不良,体质虚弱,传染病流行,人口平均寿命还不到40岁。解放40年来,随着国家经济和人民生活水平的提高,人民卫生保健事业不断发展,急、慢性传染病有的消灭了,有的得到了基本控制,到80年代,人口的平均寿命已达到了70岁左右。

由于人们寿命长了,心血管病的发生和危害也显得更加突出了。近年来心血管病已成为我国城乡人民健康的最大威胁。

心血管病是多年形成的,往往到中老年才表现出来。如中年以后,高血压的患病率可达20~30%,冠心病和肺心病的人数也随年龄增长而上升,严重地影响了人们的生活和工作。至于由脑血管病引起

的脑出血和脑梗塞（通称中风或半身不遂），更给个人、家庭和社会带来了不可估计的痛苦和负担。不断加强心血管病的预防治疗工作，以减缓这些疾病的发生，不但可以延长寿命，而且可使人们健康地生活，对国家、对社会可有更多的贡献。

心血管病的发生发展与人们的日常生活密切相关。医生可以提供预防治疗的方法，但关键还在于个人坚持执行。人们首先要了解心血管病发生发展的一般规律，对公认的可以引起发病的因素尽量避免，这就是未病先防，这个原则在医学上叫作原发性预防（或叫一级预防）。已患有心脏病的人，加强预防措施也可减缓其病情发展，避免出现严重的并发症，这叫继发性预防（或叫二级预防）。

高血压、冠心病、肺心病和脑血管病是最常见和最危险的心血管病。对这些心血管病能不能预防和如何预防，许多人并不清楚。国内国际近年已有许多经验和科研成果指出，在个人和群体范围注意生活习惯，主动调节生理功能，这些心血管病都是可以预防的。但只有医务人员的努力还是不够的，必须大力普及防治知识，使得医务人员与广大群众相互配合、共同努力，才能收到预期的效果。

心血管病种类很多，婴幼儿时期可能发现各种先天性心脏病，青少年时期要预防风湿热和风湿性心脏病，中年以后的主要心血管病包括高血压、冠心病、脑出血、脑梗塞和肺心病等。从理论上讲，这些心血管病的预防都应从青少年时期开始。如养

戒烟、不过多吃盐(菜食口重)、少吃糖、膳食平衡、不发胖、保持心情开朗等等良好习惯。培养有益心血管保健的习惯,控制各种发病因素,经年累月,自然就会降低心血管病的发生。至于已有心血管病的中老年患者,及时改正不良习惯,加强预防措施,也能随时收到预防效益,延缓病情发展。绝不可听之任之,使自己的健康陷于被动。

积极预防心血管病,不但可以收到去病保健的效果,也为国家、个人节约了大量医药费用。降低高血压、冠心病、脑血管病的发病率,对于保障社会劳动生产力,减轻医疗负担,提高社会效益和经济效益都有巨大的贡献。

编写本书的目的,就在于向广大群众介绍常见心血管病的预防保健知识及防治措施。当然,许多心血管病既是病理状态,也是长年累月生命代谢的必然过程。但是,只要加强预防,一定可以延缓其发生,减轻其症状,防止并发症。此事事关人人健康、家庭幸福和国计民生,望引起广大读者和社会的重视。

吴英恺

1989年

目 录

第一章 常见心血管病的流行概况	
..... 吴兆苏 (1)	
第二章 心脏的结构与功能	李 平 (5)
第三章 先天性心脏病	王惠玲 (19)
一、先天性心脏病的类型	(19)
二、先天性心脏病的发现和诊断	(24)
三、先天性心脏病的处理	(25)
四、先天性心脏病的病因和预防	(27)
第四章 风湿性心脏病	胡旭东 (29)
一、二尖瓣狭窄	(31)
二、二尖瓣关闭不全	(32)
三、主动脉瓣狭窄和关闭不全	(33)
四、联合瓣膜病	(34)
五、风湿性心脏病的并发症	(34)
六、风湿性心脏病的治疗	(35)
第五章 风湿性心瓣膜病的外科治疗	
..... 陈宝田 (37)	
一、风湿性心瓣膜病的病理基础	(37)
二、风湿性心瓣膜病的自然预后	(39)
三、风湿性心瓣膜病的外科治疗	(39)
四、心脏瓣膜替换术后处理	(43)

第六章 高血压病	洪昭光 (46)
一、高血压病的类型	(46)
二、高血压病的危害	(48)
三、高血压病的发病因素	(49)
四、高血压病的治疗	(51)
五、高血压病的预防	(54)
第七章 动脉粥样硬化	范亚明 (56)
一、形成动脉粥样硬化的因素	(56)
二、动脉粥样硬化的临床表现	(59)
三、动脉粥样硬化的预防	(62)
第八章 冠心病	陈 湛 (66)
一、心绞痛	(67)
二、急性心肌梗塞	(71)
三、冠心病的外科治疗	(74)
第九章 脑卒中	曹友兰 (79)
一、脑卒中的病理基础	(79)
二、脑卒中的病因和先兆	(80)
三、脑卒中的早期处理	(82)
四、脑卒中的康复	(83)
第十章 心律失常	胡旭东 (85)
一、过早搏动	(85)
二、阵发性心动过速	(88)
三、心房颤动	(91)
四、传导障碍	(93)
第十一章 常见血管疾病	汪忠镐 (97)
一、静脉疾病	(98)
二、动脉疾病	(100)
三、动静脉联合疾病	(105)

第十二章 猝死与现场心肺复苏

.....陈亦玟(107)

一、猝死的病因(107)

二、猝死的识别(108)

三、猝死的现场心肺复苏(109)

第十三章 人工心脏起搏.....林训生(117)

一、天然心脏起搏器(117)

二、人工心脏起搏器的结构及类型(121)

三、人工心脏起搏的应用范围(126)

四、人工心脏起搏器的安装(128)

五、手术后常见的并发症(130)

六、安装人工起搏器后的注意事项(131)

第十四章 心脑血管病的康复治疗

.....孙雨明(135)

一、急性心肌梗塞的康复治疗(136)

二、慢性冠心病的体育锻炼(143)

三、急性脑血管病的康复治疗(144)

第十五章 心脏移植、心肺移植与人工

心脏.....孙衍庆(153)

第十六章 糖尿病与心血管病.....周端耀(156)

一、糖尿病容易引起的心血管病(156)

二、糖尿病的诊断方法(159)

三、糖尿病的治疗方法(159)

第十七章 膳食与心血管疾病.....姚崇华(163)

一、膳食与冠心病(163)

二、膳食与高血压(169)

三、膳食与脑血管病(170)

第十八章 吸烟与心血管病.....翁心植(172)

一、吸烟引起心血管病的原因	(173)
二、吸烟与常见心血管病的关系	(174)
三、我国的吸烟情况	(179)
第十九章 几种常用检查方法.....	胡旭东 (181)
一、心电图	(181)
二、动态心电图	(185)
三、连续心电图监测	(186)
四、超声心动图	(188)
五、同位素心肌扫描	(189)
六、心导管检查和心血管造影	(192)

第一章 常见心血管病的流行概况

心脏血管系统疾病的种类很多，但从人口患病率和死亡率来分析，主要的是高血压、冠心病、肺心病和脑血管病。这几种最常见的心血管病都有长期发病的过程，而呈现于中年以后，构成一个国家、一个社会的重要病种和人口的主要死亡原因（图1-1）。

心血管病的发生发展与人民生活水平、社会经济环境和卫生保健条件都有直接关系。在解放前的旧中国，大多数人营养不足，传染病流行，人们的平均寿命还不到40岁，因而高血压等常见心血管病并不多见。50年代至60年代，在我国人口死亡原因中，心脏病和脑血管病分别居第五六位，而1975年以后则已上升至第一二位。据我国部分城市人口统计，心脏病的死亡专率1957年为47.2/10万，到1985年上升为131/10万，增长约3倍；脑血管病的

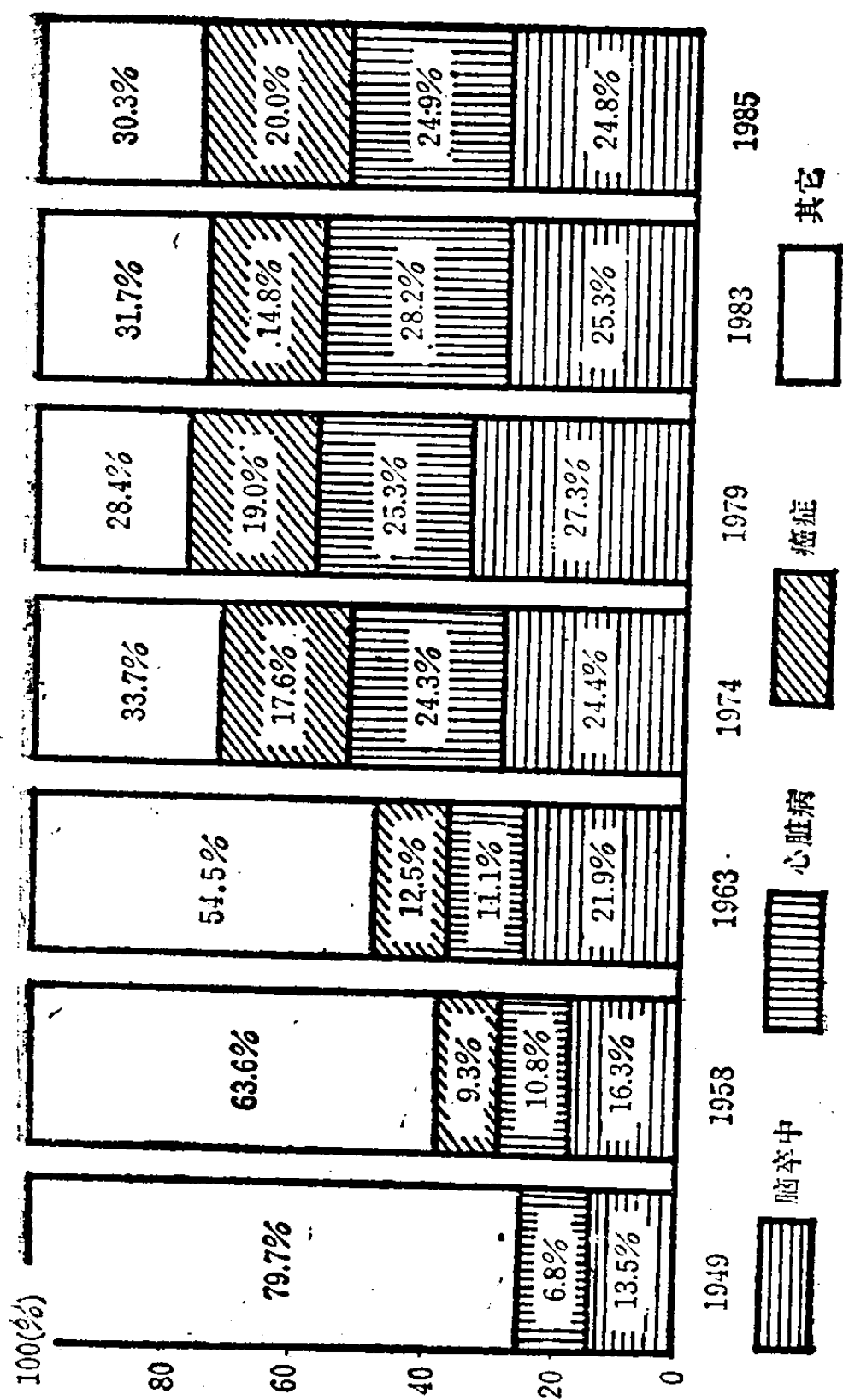


图 1-1 北京市1949~1985年人口死因构成比

死亡专率，1957年为39/10万，到1985年上升为117.5/10万，也增长了近3倍。这个变化的原因之一，是人们的平均寿命延长了。据1982年全国人口普查，我国人口平均寿命为67.9岁，北京上海等地人口平均寿命男性已达70岁，女性已达74岁。由于人口中的老年比例增高，故而高血压、冠心病、脑血管病的患者及死亡人数也自然有相应的增长。另外，由于社会经济水平和生活条件的改善，在提高营养水平的同时，也随之增加了这些心血管病的发病因素。如在13个省市的普查中，高血压发病人数1979年较1959年（20年间）平均上升了50%，有的省市上升达100%。

我国南北方心血管病的流行情况有明显的差别，总的情况是北方高于南方。如在北京、天津、沈阳等地，因心脑血管病死亡者占人口死亡比例的50%左右，而上海、广州只占35%左右。原因是多方面的，首先是环境因素。北方寒冷，一年有一半时间人们在室内生活和工作，室外活动较少。南方气温高，人们在户外生活和工作时间较长。另外一个重要原因是膳食不同，北方膳食含盐（氯化钠）过多，如北京人每日平均食盐15克，为正常生理代谢需要的3倍。南方膳食含盐量比北方为少。据国内外流行病学研究表明，食盐量高是产生高血压的一个重要因素。

我国农村人口心血管病的发病程度一般较城市人口为低。但1985年，72个县级卫生统计表明，心

脏病在人口死亡原因中居第一位，占25.47%；脑血管病居第二位，占15.57%。因此，农村人口心血管病的防治工作也是不容忽视的。

心血管病（特别是冠心病）在欧美许多工业发达国家更为严重。在美国，冠心病已成为健康的最大威胁，冠心病死亡占人口总死亡的三分之一。英国、芬兰等国，心血管病也都比较严重。但是他们从50年代开始加强了预防工作，到60年代末期，心血管病死亡率开始下降。如美国自1968年以来，冠心病的死亡率下降了35%，脑卒中的死亡率下降了55%。近年，英国、芬兰、加拿大、澳大利亚、法国、日本等国心血管病的死亡率也都有不同程度的降低。

上述国内外心血管病的流行概况和变迁，为我们提示了重要方向。对高血压、冠心病、脑血管病等常见心血管病，在不断提高医疗水平的同时，必须在全民范围加强预防宣传工作，不能等到病已出现才去治疗。必须在人群中积极开展调查研究，找出引起常见心血管病的原因，并使广大群众（包括青少年）懂得心血管病的预防常识，注意经常的预防保健措施，从而降低心血管病的发病率和死亡率，提高治愈率和控制率。我们希望大家共同努力，使这些已经成为人民健康最大威胁的心血管病得到有效的控制。

（吴兆苏 执笔）

第二章 心脏的结构与功能

心脏每时每刻都在努力为您工作，但您可能丝毫没有觉察，因为您的身体很健康。但一旦心脏出了什么毛病，您却又怕得厉害，因为您知道心脏是和您的生命密切相关的。

希望您多了解一点心脏，这样才不至于对心脏漠不关心或怕得要命。

人象一切生物，都要靠营养和氧气来维持生命。在人类，营养和氧是由血液输送到全身各部；代谢的废料，也由它们带走。血液能在全身流动循环就要靠心脏来推动。心脏和肺脏密切合作，由肺脏负责从经气道进入肺的空气中摄取氧和排出二氧化碳。

心脏的长相好象个棕红色的梨。但诗人、艺术家总喜欢把心脏描述成扑克牌上的红桃样子，把心脏作为思维和爱情的代表，连老乡也认为是“心里在想”。其实，心脏只知道不停地努力干活。

工作是心脏的责任和乐趣。自从胚胎1个月的时候，心脏就开始工作了。那时心脏还只是个原始心管，胚胎时期发育生长的速度很快，只用3~4个星期，心脏就变成了现在的样子（图2-1）。

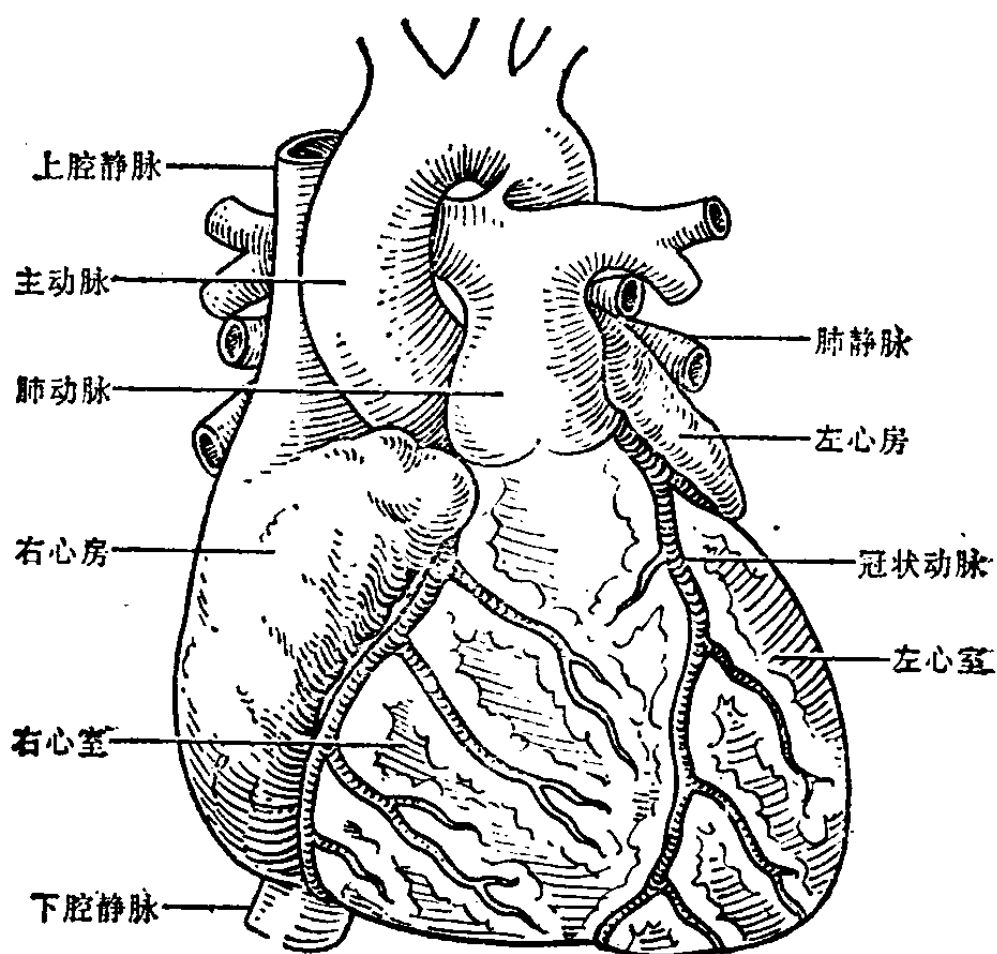


图 2-1 心脏外形

心脏长约15厘米，宽约10厘米，重约350克，相当于体重的二百分之一左右，坐在胸腔中心偏左的部位（图2-2），受到胸壁和心包的保护。心包（图2-3）是心脏的软盔外衣，很坚韧，一方面保护心脏，减少外伤；另一方面又给心脏一个舒适、湿润、自由跳动的天地。心脏只靠它连在出入心脏的大血管上，把心脏悬在心包内，使其不至于坠到下

面去。在左胸乳头内下方，可以看到和摸到心脏的跳动。

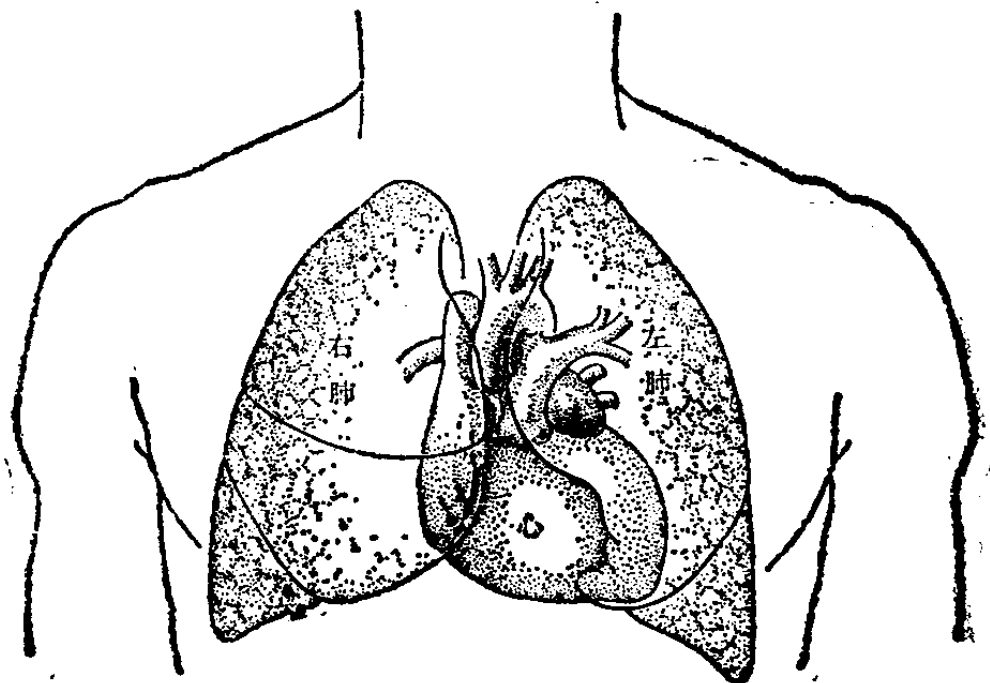


图 2-2 心脏在胸腔的位置

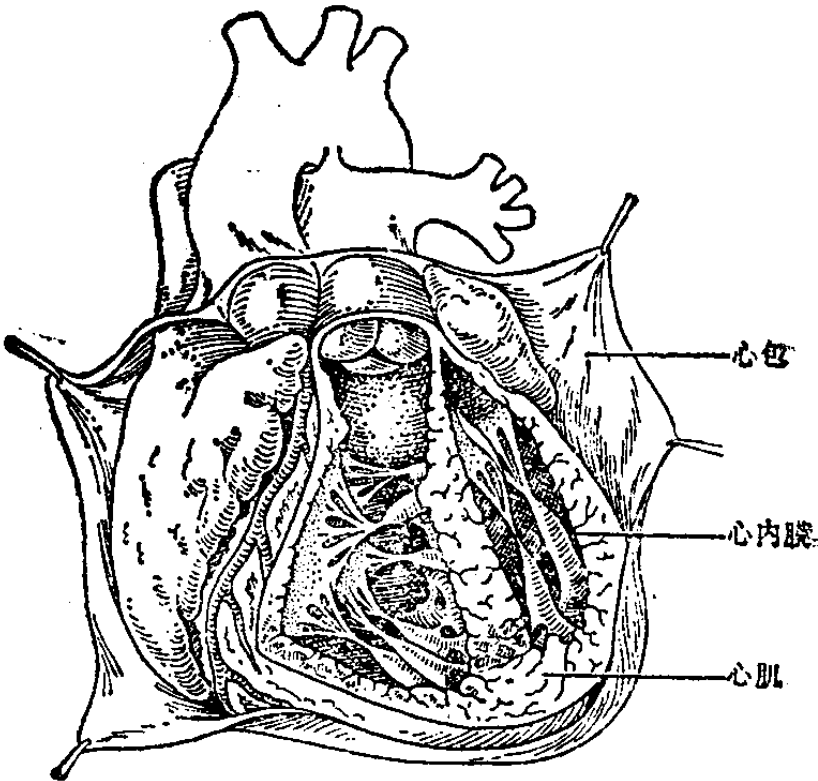


图 2-3 心脏各层结构