

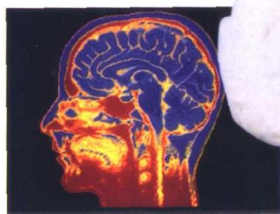
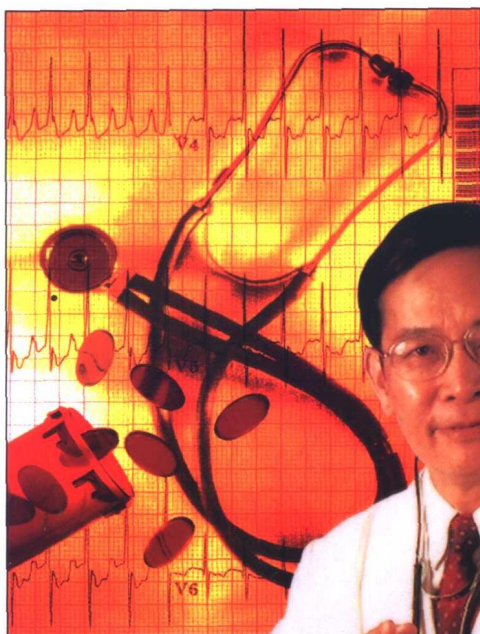


健康系列

e 博士彩色锦囊

战胜心脑血管病

郭衡山 编著



广东科技出版社



健康系
列

e 博士彩色锦囊

战胜心脑血管病

郭衡山 编著



(全国优秀出版社)

广东科技出版社

广州

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜心脑血管病/郭衡山编著. —广州: 广东科技出版社, 2003.10

(e 博士彩色锦囊健康系列)

ISBN 7-5359-3369-6

I. 战… II. 郭… III. ①心脏血管疾病—防治
②脑血管疾病—防治 IV. ①R54 ②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 057265 号

出版发行: 广东科技出版社

E-mail: (广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州天河区棠东村广棠工业区广棠西路 2 号)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张 3 字数 60 千

版 次: 2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

亲爱的读者：

心脑血管病是当今著名的“富贵病”，它每天都会悄悄地来到您身边；而且它越来越“年轻化”，早已进入人类健康杀手的“三强”了。

心脑血管病的成因如何？有些什么症状？都需要服药吗？保健食品有作用吗？还能吃大鱼大肉吗？能吸烟喝酒吗？这种病与年轻人、瘦人有关吗？如何正确测量血压？新旧单位如何换算？冠心病的手术不用开刀而用“通波波”是怎么回事？怎么有致地预防脑中风？……

人们关切的这一系列问题，该书都一向您解答，通俗而生动。如果您认真阅读，又身体力行，那么您一定会健康长寿。

健康是每个人最大的财富，
也是一家人最大的幸福。



序

健康需要医生，发达国家很多人有自己的家庭医生，我国要人人拥有家庭医生还有待时日，但目前你可拥有像《e博士彩色锦囊》这样的医学科普读物——伴您左右的“家庭医生”。

弘扬科学精神，传播科学思想，普及科学知识，这是全社会关注的大事。出版高质量的科普读物，对于提高全民族的素质，有着非常重要的意义。新科技带来了社会繁荣，但也为人类带来了一大堆健康新问题。诸如心脑血管疾患、癌症、糖尿病、心理疾病、亚健康、传染病、老年化、环境污染等问题，越来越引起人们的关注。医学正面临挑战，健康观念也在更新。

优秀的医学科普读物，应当以全新的角度，形象生动地指导健康人生的建立。该丛书借鉴现代多媒体的手段，配以大量的彩图及专业照片（包括解剖图、生理图、影像图、实验图）、生活照片以及绘画、卡通等，具有多层次的立体视觉效果，带给读者全新的感受。这是一种有益的尝试。祝《e博士彩色锦囊》取得成功！

《家庭医生》杂志总编辑
关勋添

前 言



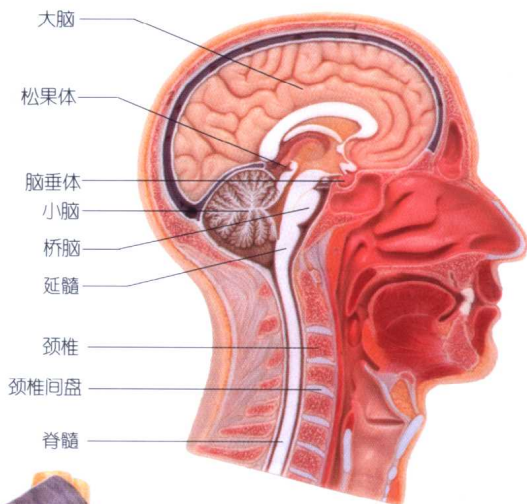
从医从教多年，病友和学生提出过很多有关心脑血管病的问题，日积月累，编写整理，竟有不少篇幅。前年，我将群众普遍关注的医疗问题，以问答形式汇编成册，作为科普资料赠与病友和同事阅读，颇受欢迎。而后，在广东科技出版社曹磊编辑的鼓励和协助下，着手整理准备正式出版。遵照他的建议，我对内容进行了重新编排和补充，增写了部分章节，并由编辑配上大量照片和插图，遂成此书。

自 20 世纪 80 年代以来，心脑血管疾病的死亡在人口死因中一直占 50% 强，已成为中老年人健康的头号杀手。本书体现了现代医学的科学性，并以形象、通俗、生动的健康教育形式，向广大群众传播战胜心脑血管病的科普知识，祈盼能对大众的健康事业作点贡献，这是我从医多年的最大心愿。

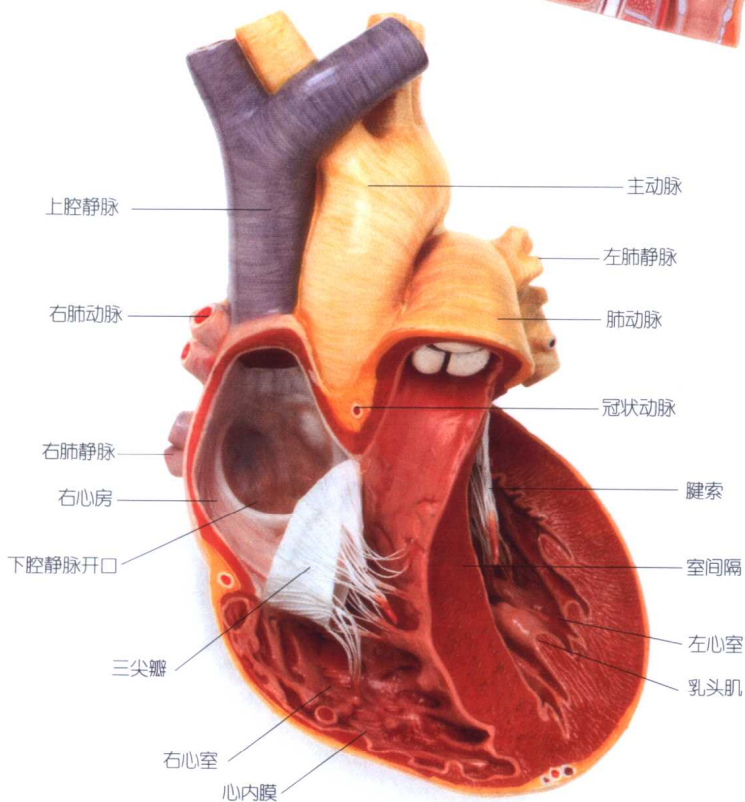
愿心脑血管病远离大众，盼天下人健康长寿！

郭衡山

头部中枢 神经系统解剖图

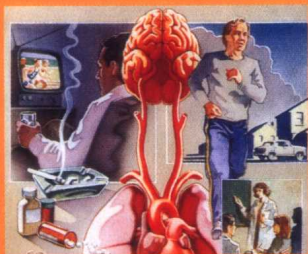


心脏解剖图



目 录

一、心脑血管病基础知识



1. 什么是心脑血管疾病? 2
2. 什么是循环系统? 2
3. 循环系统各部分的结构和功能是怎样的? 2
4. 什么是循环系统的神经体液调节? 3
5. 为什么说人的心理和情绪与心脑血管病有密切的关系? 4
6. 诊断心血管疾病常用的仪器检查有哪些? 5
7. 什么是活动平板运动试验? 7
8. 人工心脏起搏器适合于什么情况? 7
9. 中枢神经系统的结构和功能是怎样的? 8

10. 什么是 CT? CT 在脑血管疾病诊断中有什么价值? 8
11. 什么是磁共振成像 (MRI)? ... 9
12. 什么是脑电图检查? 10
13. 正常体重是如何判定的? 10
14. 对中老年人什么样的运动才算合适? 11

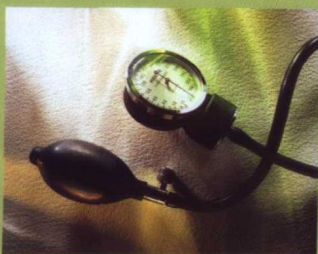
二、如何正确理解高血压



1. 什么叫血压? 血压是怎样形成的? 13
2. 什么是收缩压? 什么是舒张压? 血压的计量单位是什么? 13
3. 血压的两种单位如何换算? 13
4. 什么叫高血压? 血压处于正常高值的人会发展成高血压吗? 14
5. 高血压临床如何分级? 14

6. 什么叫原发性高血压? 什么叫继发性高血压?..... 15
7. 有高血压家族史的人, 患高血压的机会是否会多些?..... 15
8. 高血压的好发年龄是多少岁? 小儿也可以发生高血压吗?..... 15
9. 什么叫妊娠高血压?..... 16
10. 哪些人属于高血压的高危人群?..... 16
11. 有些医生比较重视舒张压, 常忽视收缩压, 这种观点对吗?..... 17
12. 收缩压与舒张压的差值太大, 可见于什么情况?..... 17
13. 血压控制的理想数值是多少? 年纪大的人可否放宽标准?..... 18
14. 血压是否越低越好? 低血压比高血压安全吗?..... 18
15. 感冒、酗酒、情绪紧张等, 会不会引起血压升高?..... 18
16. 高血压病在中国的发病情况如何?..... 19

三、如何正确测量血压



1. 用水银柱血压计测量或用电子血压计测量是否都可信?..... 21

2. 左、右臂的血压一致吗?..... 21
3. 端坐位与平卧位测得的血压值是否一致?..... 21
4. 何为“白大衣性高血压”? 应如何准确测量血压?..... 22
5. 穿紧袖子的衣服, 会影响血压测量吗?..... 22
6. 情绪激动或运动之后, 血压会升高吗?..... 22
7. 激烈运动后, 应隔多长时间测量血压才较准确?..... 23
8. 一次查出血压偏高, 能否诊断高血压?..... 23
9. 高血压病人还应定期检查哪些项目?..... 23

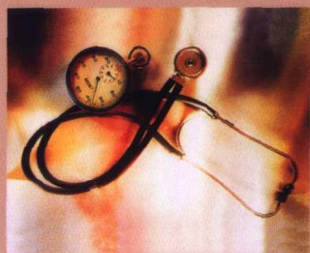
四、高血压的症状与治疗



1. 高血压患者有何临床表现? 可造成哪些器官受损?..... 25
2. 病人能否单凭感觉来判断自己血压的高低?..... 25
3. 高血压引起重要器官功能损害的主要表现如何?..... 25

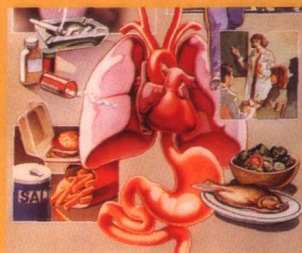
4. 高血压患者出现哪些症状, 应警惕中风的发生?..... 26
5. 治疗高血压的药物有哪些? 如何选用适合自己的药物? 26
6. 如何掌握治疗高血压药物的服药时间?..... 27
7. 经过治疗血压较为平稳之后, 能否停药?..... 28
8. 是否越新的药物, 效果越好?..... 28
9. 不用西药, 只用中药或中成药降血压行吗?..... 28
10. 病人能否自作主张加减降压药物的剂量?..... 29
11. 长期服用降压药, 会出现副作用吗?..... 29
12. 高血压病人是否需要终生服药? 可以不吃药控制血压吗?..... 29
13. 治疗高血压的非药物措施具体有哪些?..... 30
14. 高血压病人是否提倡多做运动?..... 30
15. 血压是否降得快、降得很低就好?..... 31
16. 高血压引起的肾功能损害应该如何治疗?..... 32
17. 为什么有些病人经过治疗, 血压仍然控制不好?..... 32
18. 高血压患者在夏季和冬季应如何保健?..... 33
19. 介绍几种治疗高血压的小验方 34

五、有关低血压的问题



1. 什么是低血压?..... 36
2. 生理性低血压与病理性低血压有什么不同? 36
3. 病理性低血压有哪些常见的症状? 36
4. 如何预防和治疗低血压?..... 37
5. 对于低血压的病人, 是否需要用升压药来提高血压?..... 38
6. 低血压的病人是否也会导致脑中风? 38

六、高脂血症的成因与危害



1. 什么是高脂血症? 患高脂血症有什么危害? 40
2. 高脂血症的发生与哪些因素有

关?	40
3. 低密度脂蛋白胆固醇与高密度脂蛋白胆固醇作用有何不同?	40
4. 年青人也会患高脂血症吗?	41
5. 除了高脂血症之外, 还有哪些属于引起动脉粥样硬化的危险因素?	41
6. 高脂血症病人有何症状?	42
7. 长期血脂升高对健康有何影响?	42

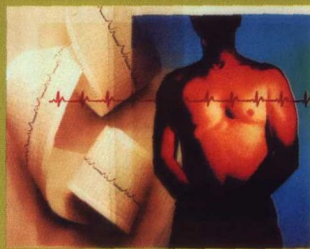
七、高脂血症的检验与治疗



1. 做血脂化验之前, 应注意什么问题?	44
2. 怎样看血脂检查的结果?	44
3. 检查报告单中, 血脂有两种单位, 如何换算?	44
4. 一次检验血脂过高, 能否确诊高脂血症?	45
5. 高脂血症如何进行药物治疗和饮食控制?	45
6. 在什么情况下, 高脂血症需要用药物治疗?	46
7. 调血脂药物有几类? 如何选择	

调脂药?	47
8. 怎样知道服药的疗效? 多长时间复查血脂合适?	48
9. 长期服用调脂药, 可能出现哪些副作用?	48
10. 高血压、糖尿病的病人, 服用调脂药应注意什么问题?	49
11. 病人可以自行改变调脂药的用量吗?	49
12. 血脂较高的病人, 是否可以加大剂量快速降低血脂?	49
13. 多食鱼油, 是否对降低血脂有利?	50
14. 保健食品对降血脂的作用如何?	50
15. 在饮食治疗中, 哪些食物可以提倡食用? 哪些则应避免食用?	50
16. 高脂血症还有哪些非药物治疗措施?	52
17. 高脂血症病人需要控制体重吗? 运动对降血脂有帮助吗?	52

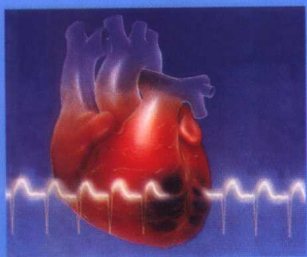
八、冠心病的成因与预防



1. 什么是冠心病?	54
------------------	----

2. 年轻人是否也会患冠心病? 54
3. 肥胖的人易患冠心病吗? 男性比女性多吗? 54
4. 高血压、糖尿病、高脂血症患者容易患冠心病吗? 55
5. 冠心病的发生与吸烟、饮酒有关吗? 55
6. 长期精神紧张的人易患冠心病吗? 56
7. 冠心病如何预防? 56

九、冠心病的症状与检查



1. 冠心病早期有哪些应该警惕的症状? 58
2. 冠心病在临床上分哪几种类型? 58
3. 60多岁的人如果有心悸、心慌, 是否就是冠心病? 59
4. 平时没有冠心病症状的人, 为什么却会因此病而突然死亡? 59
5. 心电图有心肌缺血, 表明什么问题? 60
6. 心电图“肺性P波”, 表明了什么问题? 60

7. 典型的心绞痛发作有何特点? 60
8. 诊断为“ β 受体过敏综合征”, 是什么意思? 61
9. 心电图“束支传导阻滞”, 与冠心病有关吗? 61

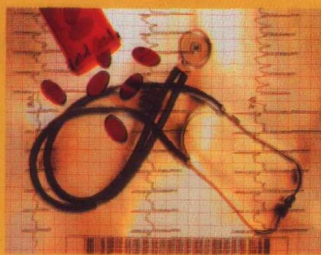
十、心绞痛与心肌梗死



1. 心绞痛的发作与哪些因素有关? 63
2. 心绞痛不发作的时候, 做心电图是否可以作出冠心病的诊断? 63
3. 出现心肌缺血是否都会心绞痛? 63
4. 做活动平板运动试验安全吗? 64
5. 治疗心绞痛的主要药物有哪些? 64
6. 如何选择适合自己的药物? 65
7. 治疗心绞痛需要长期服药吗? 会出现哪些副作用? 66
8. 在户外活动时发生心绞痛, 该怎么办? 66
9. 患心绞痛的病人能否参加运动? 66
10. 急性心肌梗死发作之前有何先

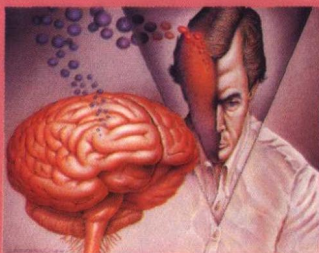
- 兆?..... 67
11. 急性心肌梗死发生时, 在家里如何自救?..... 68
12. 急性心肌梗死康复期应该如何治疗?..... 68
13. 何为“冠状血管再通术”?..... 69
14. 何为介入性诊断治疗技术?..... 70

十一、冠心病的治疗与保健



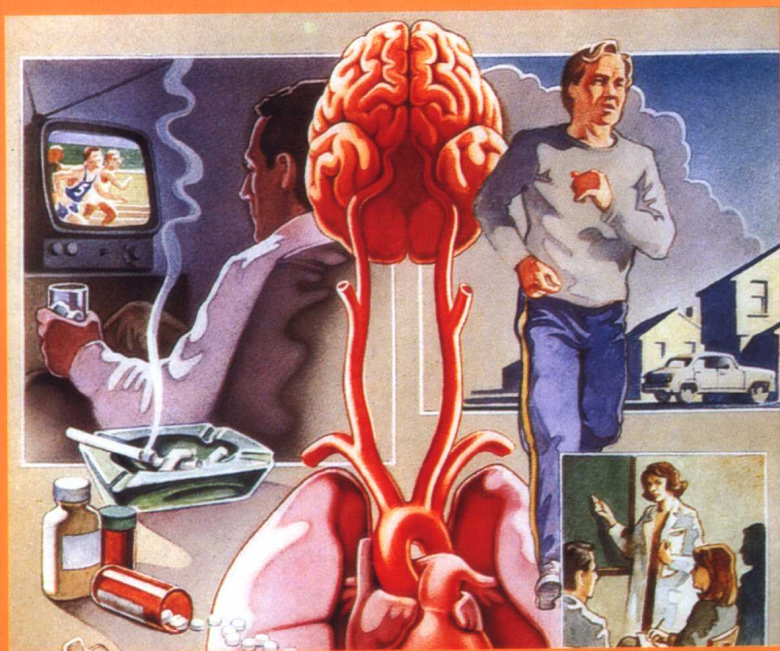
1. 服用某种治疗冠心病药物出现不适怎么办?..... 72
2. 治疗冠心病的药物是否越贵效果越好?..... 72
3. 冠心病患者需要定期到医院复查吗?..... 72
4. 体外反搏为什么可以治疗冠心病?..... 72
5. 哪些冠心病患者适宜做外科手术治疗?..... 73
6. 冠心病患者平时应注意哪些问题?..... 73
7. 平时坚持冷水浴, 能否预防冠心病?..... 74
8. 冠心病患者可以看紧张刺激的足球赛吗?..... 74

十二、脑血管疾病的诊治



1. 什么是脑血管疾病? 什么是中风?..... 76
2. 中风发病有何特点?..... 76
3. 脑血管疾病如何分类?..... 77
4. 哪些人容易发生中风?..... 77
5. 吸烟和酗酒会诱发中风吗?..... 78
6. 中风有先兆吗?..... 78
7. 如何预防中风的发生?..... 78
8. 中风有何临床表现?..... 79
9. 怀疑中风, 需要给患者做哪些检查以明确诊断?..... 79
10. 为什么中风治疗越早越好?..... 80
11. 中风的主要治疗原则是什么?..... 80
12. 中风有哪些后遗症?..... 81
13. 中风后遗症的病人应注意什么? 如何康复?..... 81
14. 何谓高血压脑病? 应该如何处理?..... 82
15. 什么是老年性痴呆?..... 82
16. 如何预防老年性痴呆?..... 83
17. 老年性痴呆病人如何做好家庭护理?..... 83

心脑血管病基础知识



心脑血管病是危害人类健康的三大杀手（心脑血管病、癌症、糖尿病）的第一元凶。全球平均每 2 秒钟就有 1 人死于此病。心脑血管病已成为新的流行病，并迅速向中青年蔓延。

1. 什么是心脑血管疾病？



答

心脑血管疾病主要包括心血管疾病和脑血管疾病。心血管疾病包括心脏和血管组成的循环系统发生的疾病，在中老年人主要常见的有高血压病、高血脂症、冠心病（包括心绞痛、心肌梗死等），此外还有先天性心脏病、风湿性心脏病等。

脑血管病是指由于脑血管各种病变引起的脑部疾病，主要指脑中风这一威胁人类健康的重要杀手。

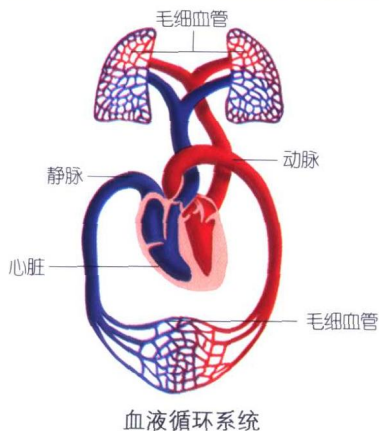
2. 什么是循环系统？



答

循环系统由心脏、血管（动脉、静脉、毛细血管）及调节血液循环的神经、体液组成。心脏与血管连成一个密封的管道，遍布全身。

循环系统的主要功能是输送血液到身体各个器官和组织，供应它们以氧气、营养物质和激素等，并将代谢的废物运走，从而保证机体正常的功能。新近的研究发现，循环系统还有内分泌功



血液循环系统

能。

循环系统内的血液总量称为血容量，一个成年人的血容量大约有4~5升。循环系统对于维持机体的生命活动，起着极其重要的作用。

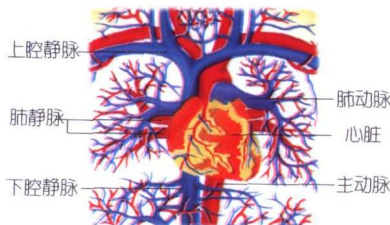
3. 循环系统各部分的结构和功能是怎样的？



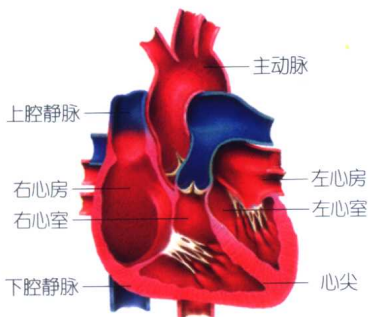
答

(1) 心脏

心脏可以比作是一个“肌肉泵”，正常心脏大约相当于本人的拳头大小。心脏有



胸部血管



心脏解剖图

4 个心腔：左心房、右心房、左心室、右心室。在左心房与左心室之间有二尖瓣，右心房与右心室之间有三尖瓣；左心室与主动脉之间有主动脉瓣，右心室与肺动脉之间有肺动脉瓣。这四个瓣膜的作用在于维持血液向一个方向流动而不会返流。

正常心脏在平静的状态下，每分钟搏动（即收缩和舒张各一次）70~80 次，每一次心脏搏出的血量为 60~70 毫升。

(2) 动脉系统

动脉壁具有肌肉收缩作用，



动脉：将血液从心脏运输到全身，其管壁较厚且能扩张。

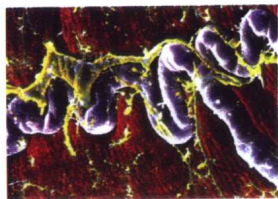
静脉：将全身血液运回心脏。

毛细血管：将血液中的氧气和营养物质释放到全身的组织细胞中去。

它们对从左心室搏出的血液造成一定阻力。动脉的功能是维持血压和传输血液，并将血液分配给各个器官。

(3) 微循环

动脉系统像树木一样，分支至最细小的动脉，连接毛细血管，再汇入细小的静脉，这个系统叫“微循环”。血液与组织细胞之间的物质交换在微循环内进行。



毛细血管

(4) 静脉系统

静脉系统汇集微循环来的血液，运回心脏。静脉血管的特点是容量大，占全身血容量的 60%~70%。

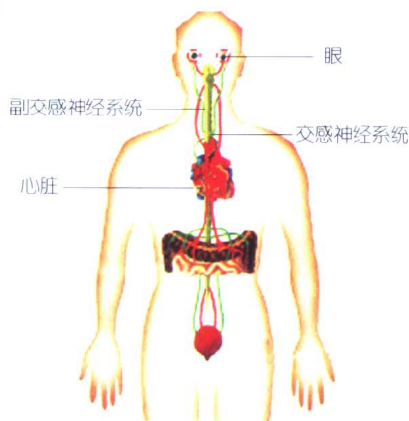
4. 什么是循环系统的神经体液调节？



答

(1) 神经调节

循环系统受交感神经和副交感神经双重调节，此称植物神经系统。交感神经占优势时，心率加快，心脏收缩有

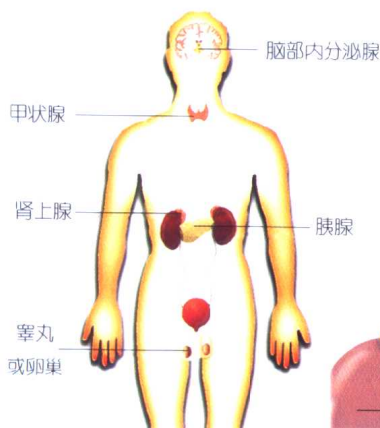


植物神经系统

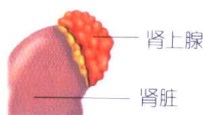
力，血压升高；副交感神经占优势时，心率减慢，心脏收缩力减弱，冲动在心脏内传导减慢。分布在心脏、肺脏和胃肠等内脏的副交感神经称迷走神经。

(2) 体液调节

在体液内起调节作用的物质称血管活性物质，主要包括由内



内分泌系统



分泌系统分泌的激素。血管活性物质，可根据对循环的调节作用不同分成两类：

①血管收缩性激素，如去甲肾上腺素、肾上腺素、血管紧张素Ⅱ、内皮素等。

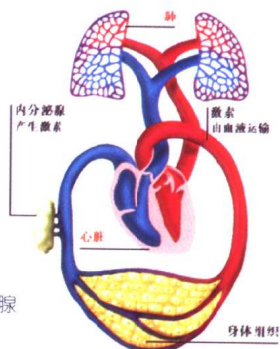
②血管舒张性活性物质，如前列腺素、缓激肽、组织胺和组织代谢产物（乳酸、 CO_2 、腺苷）等。

5. 为什么说人的心理和情绪与心脑血管病有密切的关系？



答

人的情绪与大脑边缘系统特别是下丘脑有密切关系（参看第8页“中枢神经系统”插图），下丘脑是



体液对全身的调节