



康复医学科普问答系列丛书

丛书主编 吴晓童

心功能的

XINGONGNENG DE
KANGFU YU HULI
ZHISHI WENDA

康复与护理

主编 洪怡 吴晓童

知识问答



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

心功能的

XINGONGNENG DE

KANGFU YU HULI
ZHISHI WENDA

康复与护理

知识问答

主 编 洪 怡 吴晓童

副主编 张卫珍 张 华 俞伟蔚

编 委 (按姓氏拼音排序)

蔡俊峰 丁万云 洪 怡 黄 剑

施 晨 王艳萍 吴晓童 俞伟蔚

张 华 张培培 张卫珍 祝 芬

编写单位 上海市第一康复医院心功能康复科

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

内 容 提 要

本书内容包括心脏疾病及心功能的一般常识、冠心病、高血压、心律失常、慢性心力衰竭、高血脂和心功能的康复及护理。本书突出心功能康复的家庭护理与自我保健,内容上深入浅出,通俗易懂,实用性强。

本书适合心脏疾病患者及家属阅读,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

心功能的康复与护理知识问答/洪怡,吴晓童主编. —上海:第二军医大学出版社,2014.5

(康复医学科普问答系列丛书/吴晓童主编)

ISBN 978-7-5481-0731-6

I. ①心… II. ①洪… ②吴… III. ①心脏病—康复—问题解答 ②心脏病—护理—问题解答 IV. ①R541.09-44 ②R473.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 256835 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 王 勇 刘 向

心功能的康复与护理知识问答

洪 怡 吴晓童 主编

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:4.875 字数:150 万字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0731-6/R·1496

定价:20.00 元

丛书编委会

CONGSHU BIANWEIHUI

主 编 吴晓童

副主编 叶 斌 董 萍 马 辉

编 委 (按姓氏拼音排序)

陈友燕 董 萍 葛春艳 顾 玲 洪 怡 洪方业 胡冬根 黄朝辉 李 晗

李 梅 李 蓉 李 双 李明礼 李幼德 刘 萍 路微波 马 辉 倪缪苗

沈夏峰 石国栋 史彩霞 汪 霞 王慧萍 王青卿 王岩静 王永斌 吴晓童

谢 慧 谢 伟 徐 蕾 徐丽莉 许 勤 叶 斌 伊桂叶 俞伟蔚 张 弛

张 华 张 燕 张海林 张卫珍 张雅娟 张永珍 赵苡雯 仲冬蓉 周 蓓

朱发林 庄伟荣

编写单位 上海市第一康复医院

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书

半个多世纪以来,康复医学得到快速的发展,康复医学与预防医学、临床医学和保健医学一起,被认为是现代医学体系的四大支柱。在第二次世界大战期间,大量的伤病员需要医护人员的救治,由于当时的医疗条件限制,医护人员仅能使用一些最基本的训练手段来帮助伤病员,使他们能够尽早行走,重新投入战斗。真正具有现代意义的“康复”概念在那时就诞生了。此后,康复医学被大力提倡,救治战争伤害的康复治疗经验也被运用在了和平时期。康复的定义是指综合地使用医学、教育、社会和职业的各种方法,使患者恢复身体的功能。康复医学是一门以功能为中心的医学,着眼于恢复患者各种功能障碍。康复医学的目的是使患者恢复功能,重新拥有原先的生活品质,重返原来的生活环境和社会岗位。

医院康复是康复治疗的一个重要环节,但是由于各种原因,许多患者仅仅获得了初步的康复治疗就离开了医院,他们需要在家中继续进行康复治疗,家庭康复是医院康复在家庭中的延续。虽然由于条件设施的局限性,家庭康复并不能替代医院康复,但是它的意义在于家庭康复使患者了解自己的功能状态,懂得怎样在家中进行科学的康复,把康复融入生活,最大程度地改善或恢复缺失的功能。在流程上,根据患者的功能状态来选择医院康复或家庭康复,两者是连续、相互补充的,缺一不可。多数患者在医院进行一段时间的治疗以后,病情好转出院,仍然需要家庭康复或社区康复。如果出院后没有及时进行必要的家庭康复和家庭护理,患者因为肢体感觉和运动障碍、呼吸、血液循环、内分泌

泌功能和心理方面受到影响,容易引起疼痛、肌肉萎缩和痉挛、关节僵直和畸形、静脉血栓形成、压疮、肺炎、体位性低血压、低蛋白血症等多种并发症,严重影响患者的功能恢复,不仅会延长恢复时间,已经恢复的功能也会退步,而且给以后的康复治疗带来很大的困难,甚至留给患者永久残疾。如果患者及家属了解了必要的疾病及康复的知识,以及护理过程中应该注意的问题,在患者的康复过程中,家属也可以为患者提供指导和帮助,提高患者的生活品质。在病情允许的条件下,患者尽量主动地去参与各种活动,完善自己的康复治疗目标,继而部分地或全面地做到生活自理,以便适应新生活,重返社会。

一方面,对残疾人、慢性病患者、急性伤病后及手术后的患者进行康复治疗,可以改善患者的躯体和心理功能;老年人、亚健康人群进行合理的运动锻炼、饮食调理,可以预防疾病的发生,保持健康。另一方面,由于急性病或外伤,或因为瘫痪而长期卧床的患者,会增添新的功能障碍,引起肌肉萎缩、关节僵直,加重残疾,甚至影响心血管系统、呼吸系统、内分泌系统,以及导致心理方面的障碍,产生更加严重的后果。为了更好地普及康复医学知识,我们特编写“康复医学科普问答系列丛书”。本套丛书共十个分册,内容涵盖疼痛、骨与关节、脊柱脊髓疾病、烧伤与创面、肺功能、神经疾病、糖尿病肾脏疾病、常见老年疾病、肿瘤以及心功能的康复治疗与护理知识。每一分册都如同一位医生或一位护士在您身边为您答疑解惑。衷心希望本套丛书能给您或亲人的康复带来帮助和指导。

中华医学会物理医学与康复学分会常委、副秘书长

上海市医学会物理医学与康复学分会主任委员 吴毅

上海市康复医学工程协会副理事长 2013年8月

复旦大学附属华山医院康复医学科主任

上海市第一康复医院已在各科室广泛开展康复评估、康复理疗,宣传康复理念,指导康复教育,落实康复治疗,推行“老而有医、医而康复”,促进患者的回归家庭、回归社会。

心功能康复科是杨浦区重点科室之一,我们在工作中开展各项康复评估工作,并指导工作中的具体实践,落实各项理疗。本书是“康复医学科普问答系列”丛书中的一册,内容包括心脏疾病及心功能的一般常识,冠心病、高血压、心律失常、慢性心力衰竭、高血脂和心功能康复护理。科普图书的编写对我们是一项挑战,既要做到内容上深入浅出、讲明道理,又要做到文风上百姓易懂、群众爱看。每一次,我们科室交上去的材料都是几易其稿的,反复推敲着其中的词汇和排版的图片,力求精简、温馨,这是我们想传达给读者的心意。

我们努力将当下全新的康复理念运用到实际工作中去,以拓宽视野,交流经验,融会贯通,精益求精。尽管我们为此书的编写付出了最大的努力,但书中不足之处在所难免,不妥之处,敬请广大同行及读者不吝予以批评指正。

编者

2013年12月



第一章 心脏疾病及心功能常识

1. 拳头大小的心脏是什么结构? / 2
2. 心脏是如何工作的? / 3
3. 什么是心率和心律? / 4
4. 什么是常用心功能分级? / 5
5. 心脏杂音有什么意义? / 6
6. 冠心病会遗传吗? / 6
7. 心脏疾病有哪些表现? / 8
8. 口唇发紫就意味着有心脏病吗? / 9
9. 有胸闷气短症状就是患有心脏病吗? / 9
10. 为什么心脏病会突然加重? / 10
11. 心力衰竭时如何自救? / 10
12. 心脏病患者可以拔牙吗? / 11
13. 安装起搏器者能否手术? / 12
14. 心脏病患者为什么要加强康复意识? / 12
15. 心脏病的心理康复是什么? / 13
16. 心功能康复的心理调适原则是什么? / 13
17. 哪些患者需要心功能康复? / 14
18. 心脏病患者的锻炼方法有哪些呢? / 14
19. 冠心病患者搭桥术后的康复要点有哪些? / 15
20. 跳探戈有利于心脏病患者康复治疗吗? / 15
21. 心脏病患者的运动康复重要吗? / 16

22. 为什么心脏病患者康复运动胜于静养? / 16
23. 心脏病在治疗时注意哪些问题助于康复? / 17



第二章 冠心病康复

24. 冠心病分哪几种类型? / 20
25. 什么样的人容易患冠心病? / 20
26. 冠心病有哪些临床表现? / 21
27. 心绞痛的特点是什么? / 23
28. 心绞痛会转为心肌梗死吗? / 24
29. 出现什么症状应高度警惕无痛性心肌梗死? / 25
30. 冠心病患者是否需要长时间吸氧? / 25
31. 心脏病患者右侧卧位会减轻心脏负荷吗? / 25
32. 心脏康复是否需要长时间住院? / 26
33. 急性心肌梗死后多久可以进行运动康复? / 26
34. 急性心肌梗死患者病情稳定后进行运动康复安全吗? / 27
35. 什么样的冠心病患者适合进行抗阻训练? / 27
36. 有过冠心病发作的患者是否不能活动? / 28
37. 慢性心脏病的患者应该怎么锻炼? / 28
38. 心肌梗死后患者应该拒绝运动吗? / 29
39. 心脏康复是否专指心脏支架或搭桥术后患者的康复? / 30
40. 心脏康复开始后是否需要终生坚持? / 30
41. 冠心病患者不适合体育运动吗? / 31
42. 冠心病患者康复运动中的注意事项有什么? / 32



第三章 高血压病康复

43. 高血压有遗传吗? / 34
44. 年轻人有高血压的风险吗? 哪些人应该注意是否得了高血压病? / 34
45. 高血压可以根治吗? / 35
46. 没有症状的高血压是否需要治疗? / 36
47. 高血压病是否应快速把血压降至正常范围内? / 36
48. 高血压病患者是否可以自行停药、减药或换药? / 37
49. 是不是血压控制在 140/80 mmHg 就高枕无忧了? / 38
50. 高血压病患者血压是否越低越好? / 39
51. 高血压病患者可以使用中医中药降压吗? 是不是中药降压没有副作用? / 39
52. 高血压经药物治疗后血压正常后是否需要坚持服药? / 41
53. 高血压能完全治愈吗? 如何看待高血压治愈的广告? / 41
54. 高血压引起的视力损害可以康复吗? / 42
55. 高血压病患者可以做高压氧治疗吗? / 43
56. 运动可以降压吗? 高血压病患者康复适宜选择什么运动? / 44
57. 高血压病患者运动有哪些禁忌? / 45
58. 高血压病患者可以蒸桑拿吗? / 46
59. 高血压病患者夏季应注意什么? 从哪些方面做起才能安全度过夏季呢? / 47
60. 高血压有没有放松疗法? / 49

61. 糖尿病和高血压有什么关系吗? / 50

62. “盐”多必失,什么是盐敏感性高血压? / 50



第四章 心律失常康复

63. 什么是心律失常? / 54

64. 引起心律失常的原因有哪些? / 54

65. 小儿心律不齐需要治疗吗? / 55

66. 孕妇出现心律失常怎么办? / 55

67. 体检发现“期前收缩”怎么办? / 56

68. 什么是心脏房颤? / 57

69. 心律失常对人体有什么影响? / 59

70. 采用哪些检查可以针对心律失常? / 60

71. 哪些心律失常需要治疗? / 61

72. 心律失常怎么避免复发? / 62

73. 心律失常就是心脏病心力衰竭吗? / 63

74. 房颤的射频消融治疗适应证有哪些? / 63

75. 哪些心动过缓需要安装起搏器? / 64

76. 安装起搏器后如何复查? / 64

77. 房颤患者能外出旅游吗?可以坐飞机吗? / 65

78. 心律失常患者可以进行体育锻炼吗? / 66

79. 心律失常可以康复治疗吗? / 67

80. 养成良好习惯对心功能康复的重要性是什么? / 67

81. 安装起搏器后可以运动吗? / 69

- 82. 心律失常康复治疗有危险吗? / 69
- 83. 心脏病可以泡温泉吗? / 70
- 84. 心脏病患者康复评估的重要性是什么? / 71
- 85. 心脏病患者可以做高压氧康复治疗吗? / 72
- 86. 高压氧治疗有什么副作用? / 73
- 87. 不适合做高压氧的患者有哪些? / 73
- 88. 心脏病患者进入高压氧舱进行治疗前要注意什么? / 73
- 89. 心脏病患者康复运动的注意事项? / 74
- 90. 什么是日常生活活动指数? / 74
- 91. 心脏病如何自我管理? / 76
- 92. 心脏病患者康复程序从哪些方面做起? / 77



第五章 慢性心力衰竭康复

- 93. 慢性心力衰竭患者在日常生活中容易忽略的症状有哪些? / 80
- 94. 心力衰竭患者平时的自身监测有哪些项目? / 80
- 95. 慢性心力衰竭患者的生活环境应注意什么? / 81
- 96. 慢性心力衰竭患者如何进行体重监测? / 81
- 97. 慢性心力衰竭患者饮食中应注意什么? / 82
- 98. 慢性心力衰竭患者可以外出旅行吗? / 82
- 99. 什么是慢性心力衰竭患者的家庭治疗? / 83
- 100. 慢性心力衰竭患者康复治疗的目标是什么? / 83
- 101. 哪些慢性心力衰竭患者可以进行康复运动训练? / 83
- 102. 慢性心力衰竭患者如何进行运动疗法? / 84

- 103. 心力衰竭患者的家庭护理应该注意什么? / 85
- 104. 慢性心力衰竭患者进行康复运动过程中出现哪些情况应当立即停止? / 87
- 105. 慢性心力衰竭患者的运动训练方式有哪些? / 87
- 106. 慢性心力衰竭患者怎样做医疗体操进行运动康复? / 88
- 107. 什么是慢性心力衰竭患者的康复工程? / 89
- 108. 什么是慢性心力衰竭患者的坐椅子疗法? / 89
- 109. 什么是慢性心力衰竭患者的步行疗法? / 90
- 110. 什么是慢性心力衰竭患者的水疗? / 90
- 111. 什么是慢性心力衰竭的二氧化碳浴疗法? / 91
- 112. 什么是慢性心力衰竭的局部擦浴和升温浴疗法? / 91
- 113. 什么是慢性心力衰竭患者的心理治疗? / 91
- 114. 慢性心力衰竭患者可以进行按摩治疗吗? / 92
- 115. 心力衰竭患者适合打太极拳吗? / 92
- 116. 慢性心力衰竭患者的功能结局有哪些? / 93
- 117. 心力衰竭患者康复期活动时有哪些注意事项? / 93



第六章 高血脂康复

- 118. 高血脂患者能用古法艾灸治疗吗? / 96
- 119. 高血脂患者用负离子治疗仪有效果吗? / 97
- 120. “洗”风当道,“洗血”治疗对高血脂好不好? / 98
- 121. 高血脂患者健身时注意哪几个原则? / 99
- 122. 减肥有助于降血脂吗? / 100

- 123. 什么是高血脂的磁场疗法? / 101
- 124. 高血脂患者如何进行四季养生? / 102
- 125. 什么是电磁平衡疗法? 它能降血脂吗? / 103
- 126. 矿泉浴能降血脂吗? / 104
- 127. 高血脂患者如何进行合理的饮食治疗? / 105
- 128. 高血脂患者的气功疗法有哪些? / 107
- 129. 高血脂患者在治疗过程中要注意哪些方面? / 107
- 130. 高血脂患者的茶疗法是怎样的? / 108
- 131. 高血脂患者如何进行运动康复? / 108
- 132. 高血脂患者如何饮食降脂? / 109
- 133. 激光能治疗高血脂吗? / 110
- 134. 按摩人体的哪些穴位可以降血脂? / 110
- 135. 针灸怎么治疗高血脂? / 111
- 136. 如何从生活中的蛛丝马迹发现血脂异常? / 111
- 137. 绿茶、黑木耳、红曲米能降血脂吗? / 112
- 138. 激光能治疗高血脂吗? / 112



第七章 心功能康复护理

- 139. 秋冬季节如何预防血压飙升导致的心脏病发作? / 116
- 140. 心脏病患者如何控制体重? / 116
- 141. 冠心病与季节有关么? 不同的季节有什么要注意的? / 117
- 142. 如何制作贴身小卡片以便急救? / 118
- 143. 冠心病患者常备哪些急救药物? / 119

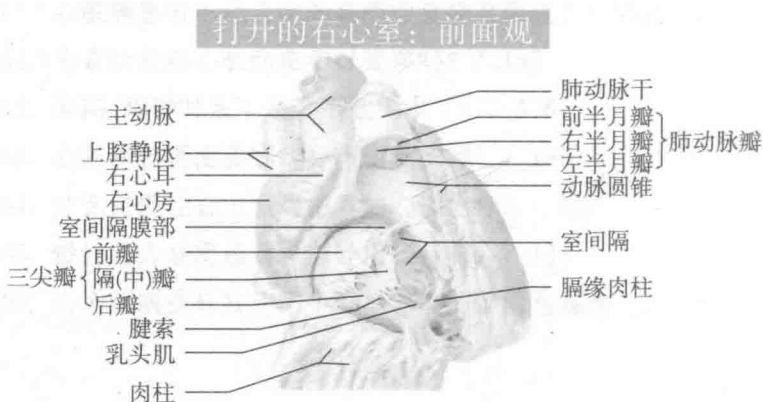
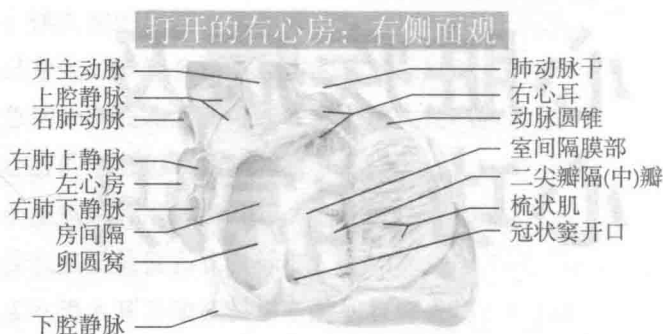
- 144. 急性心肌梗死患者如何饮食? / 119
- 145. 心脏手术后应该如何进食? / 120
- 146. 打鼾与高血压有关吗? / 121
- 147. 血压会随着季节或昼夜变化波动吗? / 122
- 148. 高血压病患者饮食上应该注意什么? / 123
- 149. 高血压服药时间有讲究吗? / 125
- 150. 为什么要鼓励家庭自测高血压,它有什么好处? / 126
- 151. 心律失常患者日常生活注意事项有哪些? / 128
- 152. 心律失常应怎样注意饮食、休息和活动? / 128
- 153. 心律失常的保健方法有哪些? / 129
- 154. 日常生活中怎么预防心律失常? / 130
- 155. 急性心肌梗死患者可以在床上解大便吗? / 131
- 156. 心脏病患者怎么预防便秘? / 132
- 157. 心脏病患者平时多吃什么食物好? / 133
- 158. 什么是低盐低脂饮食标准? / 133
- 159. 多吃黑木耳等菌菇类对心脏病有好处吗? / 134
- 160. 心脏病患者不适合吃的高嘌呤食物有哪些? / 135
- 161. 全素饮食对心脏病患者好处多吗? / 135
- 162. 胸闷、脚肿时是不是就不能喝水了? / 136
- 163. 心脏病患者需要哪些心理康复护理? / 136
- 164. 什么是慢性心力衰竭患者的心理治疗? / 137
- 165. 慢性心力衰竭患者可以外出旅行吗? / 138
- 166. 心力衰竭在日常生活中容易忽略的症状有哪些? / 138

第一章

心脏疾病及 心功能常识

1. 拳头大小的心脏是什么结构?

人的心脏如人的拳头大小,外形像一倒置的、前后略扁的圆锥体,或像一个桃子,位于横膈之上,两肺间而偏左。心脏主要由心肌构成,它的内部结构犹如一座两层楼房,两上两下共四室,上面称作心房,下面称作心室,所以心脏共有左右心房和左右心室共四个腔。左右心房之间和左右心室之间均由间隔隔开,故互不相通。心房与心室之间有瓣膜,其中在右心房与右心室之间的叫右房室瓣,在左心房与左心室之间的叫作左房室瓣,这些瓣膜使血液只能



心脏结构图