

●健康教育读本●

湖南省科学技术厅科技计划资助项目 (2008SK3117)



主编 江凤林

呵护心脏

中南大学出版社
www.csupress.com.cn

◎健康教育读本◎

湖南省科学技术厅科技计划资助项目 (2008SK3117)



主 编 江凤林

副主编 丁四清 肖美莲

呵护心脏

——高血压、

康大讲坛

 中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

呵护心脏/江凤林主编. —长沙:中南大学出版社, 2011. 01

ISBN 978-7-5487-0173-6

I. 呵... II. 江... III. 心脏病—防治 IV. R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 258855 号

呵护心脏

——高血压、冠心病防治与健康大讲坛

江凤林 主编

☐责任编辑 谢新元

☐责任印制 周 颖

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 湖南天闻新华印刷集团邵阳有限公司

☐开 本 850 × 1168 1/32 ☐印张 8 ☐字数 214 千字

☐版 次 2011 年 1 月第 1 版 ☐2011 年 1 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978 - 7 - 5487 - 0173 - 6

☐定 价 20.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

《呵护心脏——高血压、冠心病防治与健康大讲坛》

编写人员名单

主 编 江凤林

副 主 编 丁四清 肖美莲

序

心脑血管病，如卒中(中风)、冠心病是患者致死和致残的最重要疾病，危害人们健康甚大，而导致心脑血管疾病的危险因素，如高血压、高血脂、吸烟等是最常见的原因，如能有效控制这些因素，则可以使心脑血管病的患病率明显下降。尽管这些危险因素已被公认，其控制率却仍很不满意，这就需要医患双方的共同努力，从健康教育着手，启迪和普及心脑血管病防治科普知识，才能达到预防和降低心脑血管疾病的目的。

《呵护心脏——高血压、冠心病防治与健康大讲坛》一书深入浅出地给大家提供了非常用的心血管疾病的防治知识，帮助大家提高认识，从改善生活方式入手，同时积极配合医生进行药物治疗，相信一定能逐渐控制这一严重疾病的发生和发展，这样对国家、家庭及个人都非常有益。

中南大学湘雅医院心血管内科 孙 明

2010年8月8日

前 言

随着人们生活水平的不断提高,对健康的需求也随之渐长。令人欣喜的发现,越来越多的普通百姓自觉自愿地来到医院做体检,为自己选择健康投资;另一方面,我们也发现,有相当多的人因为对医学知识的缺乏,不知道什么是冠心病、高血压,它们之间是什么关系?为什么会发生心绞痛、心肌缺血、心肌梗死?患了冠心病、高血压后应该检查什么?知之甚少,甚至一无所知,发现心脏有问题后该怎么治疗以及怎样预防心脑血管事件发生?更是茫然不知所措,这又令我们十分担忧和不安。

如何帮助那些急需了解心脏病知识的人们,如何爱护自己的心脏,让他们知道平时要注意些什么,患了有关心脏方面疾病需要做哪些检查,患了病又该怎么办,不至于惊慌失措等,这就是我们编写《呵护心脏——高血压、冠心病防治与健康大讲坛》一书最初的动力。

另外,2008年1月至2009年12月,我们承担了湖南省科学技术厅科技计划项目“健康教育对社区冠心病患者知识、态度、行为的干预效果研究”,将中南大学湘雅三医院冠心病住院患者和医院周边社区冠心病患者作为研究对象,对患者进行面对面的个体化健康教育,取得很好的效果,这是我们编写本书的又一动力。

要教育别人,首先要教育自己。因此,作者温习了从医以来主编的几本书:《心血管疾病的防治:汉藏对照》(西藏人民出版社)《冠心病学》(中南大学出版社)和《新编冠心病学》(中国科学技术出版社);而后,又仔细阅读了近年来新发布的各种心脏病防治指南和专家专题讲座,如《中国高血压防治指南》(2005版)《中国成人血脂异常防治指南》(2007版)《慢性稳定性心绞痛诊断治疗指南》(2007版)《不稳定性心绞痛诊断和治疗指南》(2005版)《急性ST段抬高心肌梗死溶栓治疗的中国专家共识》(2009版)《中国慢性心力衰竭诊断治疗指南》(2007版)《晕厥诊断治疗指南》(2009版)《美国心脏学会心肺复苏与

心血管急救指南》(2005 版)等,对上述指南和专家共识逐一作了解析,自认为做足了功课,于是开始废寝忘食、夜以继日地编写了这本《呵护心脏——高血压、冠心病防治与健康大讲坛》。初稿完成后,我国著名心血管病专家孙明教授不顾 80 高龄,逐字逐句地审阅了全书,对书中不当之处作了大量修改,并欣然赐写了序言,令本人十分感动。

全书分“高血压健康教育”“冠心病健康教育”和“其他心脏病健康教育”三部分,配插图 40 余幅,共计 43 讲,内容尽可能做到简明扼要,通俗易懂,图文并茂,适合于想要了解心脏病知识的各种人群阅读。

如果《呵护心脏——高血压、冠心病防治与健康大讲坛》一书能对广大百姓有所帮助,对保障人类健康起点微薄作用的话,这将对作者的最高奖赏,本人甚是欣慰。

中南大学湘雅三医院心血管内科 江凤林

2010 年 8 月 10 日



开讲语

呵护心脏 保护生命 / 3

第一部分 高血压健康教育

- 第1讲 高血压基础知识 / 7
- 第2讲 高血压的危险评估 / 14
- 第3讲 高血压治疗新策略 / 17
- 第4讲 高血压的非药物治疗 / 21
- 第5讲 高血压的药物治疗 / 26
- 第6讲 高血压合并其他疾病的防治 / 32
- 第7讲 老年人高血压 / 38
- 第8讲 继发性高血压 / 43
- 第9讲 药源性高血压 / 48
- 第10讲 “白大衣”高血压 / 51
- 第11讲 降压药物对胰岛素抵抗的影响 / 54
- 第12讲 抗高血压治疗对冠心病的影响 / 57
- 第13讲 高血压患者的食谱 / 60
- 第14讲 常用降压药物 / 66

第二部分 冠心病健康教育

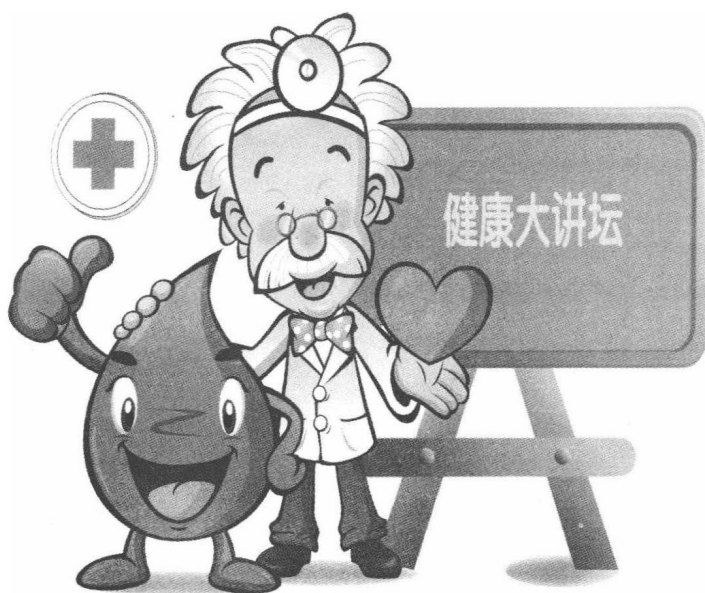
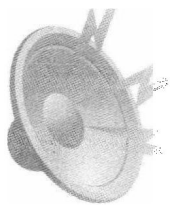
- 第15讲 冠心病基础知识 / 83
- 第16讲 冠心病的危险因素 / 88
- 第17讲 高脂血症的防治措施 / 94

- 第 18 讲 他汀类药物的不良反应 / 100
- 第 19 讲 冠心病等危症——糖尿病 / 103
- 第 20 讲 冠心病的预防 / 111
- 第 21 讲 心绞痛的诊断与治疗 / 116
- 第 22 讲 常用抗心绞痛药物 / 126
- 第 23 讲 急性心肌梗死的溶栓治疗 / 128
- 第 24 讲 心肌梗死的二级预防 / 137
- 第 25 讲 无症状性心肌缺血 / 143
- 第 26 讲 心脏 X 综合征 / 148
- 第 27 讲 青年人冠心病 / 152
- 第 28 讲 “妇女”冠心病 / 156
- 第 29 讲 冠心病的介入治疗 / 160
- 第 30 讲 冠心病的外科治疗 / 170
- 第 31 讲 冠心病的中药治疗 / 177
- 第 32 讲 冠心病的食疗 / 181
- 第 33 讲 冠心病患者的日常保健 / 185

第 ③ 部分 其他心脏病健康教育

- 第 34 讲 慢性心力衰竭诊断与治疗 / 193
- 第 35 讲 常用强心药 / 202
- 第 36 讲 常见心律失常的防治 / 204
- 第 37 讲 常用抗心律失常药 / 214
- 第 38 讲 如何防治病毒性心肌炎 / 216
- 第 39 讲 川崎病的临床特点和防治 / 222
- 第 40 讲 代谢综合征 / 227
- 第 41 讲 晕厥的诊断与治疗 / 230
- 第 42 讲 心脏性猝死的防治 / 236
- 第 43 讲 常用抗休克血管活性药 / 245

开讲语



呵护心脏 保护生命

心脏对我们来说是太重要不过的器官了，每时每刻都在不停地跳动着，不辞辛劳地为我们服务，维持我们的生命，生命不息，心跳不止……

心脏是一个中空的肌性纤维性器官，斜躺在胸腔的中间。一般来说，一个人的心脏与本人的拳头大小相当，且相对恒定，重量为 250 ~ 280 g。别看心脏个小，但本事很大，它是人的核心，一个永不熄火的“永动机”。一位健康成人，心脏每收缩一次，就能射出约 60 mL 的血液，以平均每分钟心跳 75 次计算，每分钟可搏出血液 4500 mL，每小时搏出 270000 mL，每天就可搏出 6480000 mL 的血液。如果他能活到 73 岁的话，累计搏血量则高达 473040000 mL。4 个多亿，我们的心脏本事可真大啊！

如果对心脏关爱不够，使它受到侵袭或劳损，在永动中突然多跳几下或少跳几次，人就会觉得不舒服，出现心慌、胸口发闷等不适；要是心脏再不加以呵护，停跳几秒钟，人很可能就会头晕、眼前发黑，甚至晕倒在地，停跳时间再长些，我们就会不省人事，甚至永远地离开这个美好的世界……

看来，心脏日夜地为我们劳累服务，没日没夜地跳动，我们没有理由不去关爱它、呵护它，我们要让自己的心脏规规矩矩地跳动着，多跳、少跳不行，乱跳不行，不跳更不行。

在我们的生活里，我们很爱惜自己的车子，跑了多少公里就会为自己的爱车做保养、维修。其实，我们的心脏同样也是需要呵护、保养、维修的。以一个正常成人每分钟心跳 75 次计算，每小时心跳次数为 4500 次，每日跳 108000 次，每一年心跳次数为 39420000 次。以人均寿命 73 岁计算，一生心跳次数为 2877660000 次。由此可见，忙碌的心脏实在太辛苦了，我们一定要善待自己的心脏，让它劳逸结合，

平安一生，这种道理很简单，大家也都很明白，但总有很大一部分人群，在日常生活习惯中，总是不顾及自己的心脏，以许多不良生活方式折磨着自己的心脏，使其形成多种类型的心脏病，致使许多突发心脏事件发生，这是我们医生不愿看到的。因此，我们提倡用健康的生活方式去呵护心脏，关爱心脏。

随着现代社会的日益进步，人们的生活也在悄然改变。经济收入高了，工作压力大了，生活节奏快了，性格脾气大了，许多心态变异、心理障碍因素也成为损害心脏的杀手。所以，除有健康的生活方式外，我们还应有健康的心理，不要让“心病”去影响我们的心脏。

物质在不断丰富，餐桌上香喷喷的美味佳肴堆成了小山；私家车多了，路上行人少了；高楼大厦多了，爬楼梯的人少了。更可怕的是，许许多多的人还在不停地抽烟、打牌、喝酒、熬夜……于是，身边的胖子多了，血压、血脂、血糖升高的人多了，心脏出毛病的人也多了，特别是冠心病、高血压等所造成的心脑血管突发事件被夺去宝贵生命的人更是越来越多……

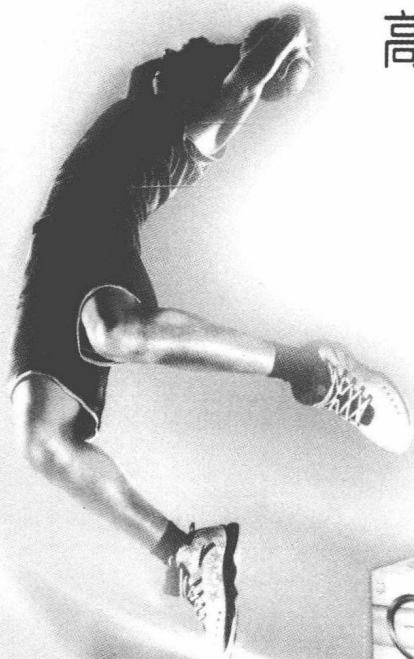
与之相反，懂得为什么会发生高血压？为什么会患上冠心病？为什么这两种病已成为我们一生中导致心脑血管突发事件发生最多、死亡率最高的病？怎样才能预防这些病的发生？患病后怎样检查、治疗？怎样爱护自己的心脏？这就需要我们大讲特讲心脏病防治与健康知识，使广大群众与医生互动来呵护我们的心脏，共同来防治各种心脏病，我们要清楚地认识到：呵护心脏，就是保护生命！

因此，《呵护心脏——高血压、冠心病防治与健康大讲坛》一书劝您不妨读一读，会有好处的。

（江凤林）

第一部分

高血压健康教育



〔功能主治〕

活血化瘀 通经活络

〔适应证〕

- 瘀血阻滞 脉络不通
- 脉管炎
- 硬皮症
- 动脉硬化性下肢闭塞症



脉管复康片

曾用名：复春片



天津同仁堂集团股份有限公司

天津市河西区药场道59号 1010国际经济贸易中心A-30F
TEL: 022-23287289 FAX: 022-83865296

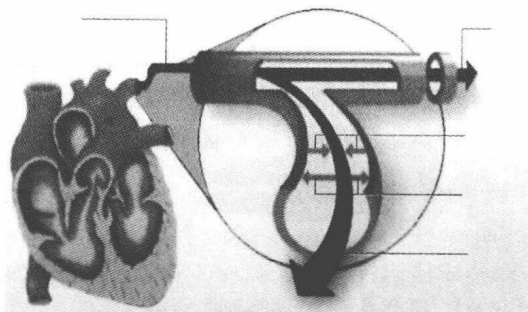
扩张血管 解除痉挛

改善循环 调节结缔组织代谢

第1讲 高血压基础知识

一、什么是血压

血压是血液在血管内流动时对血管壁所施加的压力。血压分为动脉压和静脉压，大家平时所说的血压是指动脉压。动脉压又分收缩压与舒张压。当心脏收缩时，血液流入大动脉，冲击动脉管壁，这时的动脉压力最高，称为收缩压；当心脏舒张时，动脉内压力降至最低点，称为舒张压。收缩压与舒张压之间的差值，称为脉压。



血压形成示意图

二、如何测量血压

1. 血压测量计

血压测量是诊断高血压及评估其严重程度的主要手段，目前主要用水银柱式血压测量计、表式血压测量计、电子血压测量器三种测量器具。诊所或医院常用水银柱式血压计，由医护人员在标准条件下按统一的规范进行测量。这是目前临床诊断高血压和分级的标准方法。

血压测量的步骤:

(1)首先要求受测者在安静的房间内静坐休息,5分钟后再开始测量。

(2)一般测量2次,每次测量间隔1~2分钟,若2次测量结果相差比较大,应再次测量。

(3)采用标准袖带(12~13 cm长,35 cm宽);当受测者上臂较粗或较细时,应分别采用较大或较小的袖带;儿童应采用较小的袖带。

(4)无论受测者采取何种体位,上臂均应与心脏位置平行。

(5)首先听到响亮的拍击声代表收缩压,最终声音消失代表舒张压。

(6)首诊时应当测量双臂血压,且以较高一侧的读数为准。

(7)对老人、糖尿病患者或其他常有或疑似直立性低血压的患者,应嘱患者直立位1分钟和5分钟后再测量血压。

(8)第二次测量坐位血压时,应触诊测量脉率(30秒)。

3. 动态血压测量

下列情况做24小时动态血压监测有更多的临床价值:

(1)诊所或医院所测血压变异大的患者(同次或不同次就诊时)。

(2)诊所或医院所测血压和家庭自测血压差距明显的患者。

(3)怀疑药物治疗无效的患者。

(4)研究所需。

动态血压测量应使用符合国际标准的监测仪。动态血压的正常值推荐以下国内参考标准:24小时平均值 $<130/80$ mmHg,白昼平均值 $<135/85$ mmHg,夜间平均值 $<125/75$ mmHg。正常情况下,夜间血压值比白昼血压值低10%~20%。

因为家庭自测血压可以为医生的治疗决策提供更多的信息和提高患者对治疗的依从性,故鼓励采用家庭自测血压。然而,对于精神焦虑患者或根据血压读数常自行改变治疗方案的患者,不建议自测血压。推荐使用符合国际标准的上臂式全自动或半自动电子血压计,其正常上限参考值为 $135/85$ mmHg。血压读数的报告方式可采用每周或每月的平均值。家庭自测血压一般都低于诊所或医院所测量的血压,当家庭自测血压为 $135/85$ mmHg时,相当于诊所或医院所测血