

实用 SHIYONG

心脑保健
手册

李彩霞 编著

XINNAO BAOJIAN SHOUCE

郑州大学出版社

实用心脑血管保健手册

李彩霞 编著

郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用心脑血管保健手册/李彩霞编著. —郑州:郑州大学出版社, 2003. 9

ISBN 7-81048-758-2

I. 实… II. 李… III. ①心脏血管疾病—防治—问答
②脑血管疾病—防治—问答③心脏血管疾病—保健—问答
④脑血管疾病—保健—问答 IV. ①R54-44②R743-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 047808 号

郑州大学出版社出版发行

(郑州市大学路 40 号)

邮政编码:450052)

出版人:谷振清

发行部电话:0371-6966070

全国新华书店经销

黄委会设计院印刷厂印刷

开本:850 mm × 1 168 mm

1/32

印张:6.5

字数:162 千字

版次:2003 年 9 月第 1 版

印次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-758-2/R·568

定价:10.50 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

序

心脑血管病是现代社会的多发病和常见病,如何把疾病对患者本人的生活和生存质量的影响降到最小,尽可能减少家庭、社会和国家负担显得十分迫切。因而注重日常养生和保健,积极防治心脑血管病具有十分重要的意义。中铁隧道集团中心医院内科主任李彩霞多年来从事心脑血管病的治疗、科研和预防指导的工作,积累了丰富的临床经验。曾主持完成了有关心脑血管病防治的科研实验,发表过多篇医学论文。最近在中铁隧道集团大力支持下编写本书。书中以问答的形式,对常见心脑血管病的防与治,如高血压,冠状动脉硬化性心脏病,动脉粥样硬化,血脂异常,糖尿病,脑血管病(如脑梗死、脑溢血等),以及养生和保健等方面做了系统全面、深入浅出的介绍。这本书既易理解,又非常实用,为心脑血管病患者,以及广大中老年人,特别是那些就医不太便利的人们提供了有关心脑血管病的防治以及养生和保健等方面的资料。还可供基层医务人员、社区保健工作者以及在校医学生学习参考。

希望大家都能来读一读这本书,让它成为您的良师益友,成为您自己的保健医生。

田利平

洛阳市中心医院 内科主任

主任医师

洛阳市心血管学会 副主任委员

河南省心血管学会 委员

2003年7月

前 言

近年来患心脑血管病的人数不断增多,心脑血管疾病成为现代社会的常见病和多发病。由于这些疾病对人体损害极大,容易致残,使病人的生活能力和劳动、工作能力下降甚至丧失,因此给社会和家庭都带来了沉重的经济负担和生活、精神负担。

本书以问答的形式,用通俗易懂的语言,重点介绍了对心脏和大脑危害极大的几种常见的心脑血管病的较新的防治知识,如高血压、冠心病、脑血管病(中风)、高血脂、糖尿病等。并且还介绍了日常生活保健、体育锻炼、膳食指导以及肥胖、男女更年期保健等知识。全书共分七章,前六章分别介绍了高血压病、动脉粥样硬化、冠状动脉性心脏病、糖尿病、血脂异常、脑血管疾病等常见心脑血管疾病目前的诊断标准、各种指标、数据以及新的治疗进展和防治措施,解答了心脑血管病患者在就医中经常提出的疑问。第七章养生与保健就如何在日常生活中预防和治疗心脑血管疾病进行了详细的解答,内容除了包括心脑血管病人的饮食起居、体育锻炼等有关注意事项外,还介绍了健康标准、中国居民膳食指南、肥胖标准、如何延缓记忆力衰退、有氧运动与非有氧运动的区别、如何看化验单等等。书后附有大量表格、常用数据,使本书更为方便实用。

本书主要面向成年人,尤其是心脑血管病患者,以及那些就医不太便利的人们。还可供基层医务人员、社区保健工作者以及在校医学生学习参考。

由于作者水平有限,书中难免有不足之处,欢迎广大读者批评指正。

真诚地感谢大力支持本书编纂的中铁隧道集团有限公司领导、总工程师办公室、技术委员会、总工会、中心医院,真诚地感谢所有关心本书的人们。

李彩霞

2003年7月

目 录

绪 言	1
一、为什么要保护好你的心脏和大脑?	1
二、您知道哪些是常见的心脑血管病?	5
第一章 高血压病	6
一、血压	6
(一)您知道血压是怎么一回事吗?	6
(二)血压在什么水平时是正常的?	7
(三)血压是不是恒定不变的?	8
(四)人体是以什么来维持正常的血压?	8
二、您会测量血压吗?	9
三、自我检测血压是不是非常有必要呢?	11
四、高血压	11
(一)什么是高血压?	11
(二)高血压和高血压病是一回事吗?	12
(三)最新的高血压是怎样分级的?	12
(四)高血压病的症状有哪些?	13
(五)有高血压的人需要到医院做些什么事情呢?	14
(六)高血压发病的原因有哪些?	14
(七)出现哪些症状需要警惕是否患了恶性高血压?	16
(八)高血压会对人体造成哪些危害呢?	16
(九)高血压患者什么时候需要去医院?	21
五、高血压的治疗	22

(一) 什么时候开始治疗高血压好呢?	22
(二) 仅仅是单纯性收缩期高血压要不要治疗呢?	23
(三) 哪些是非药物治疗的措施?	24
(四) 非药物治疗时进行的体力活动有什么特点?	24
(五) 高血压患者怎样选择合适的治疗药物?	26
(六) 经常用的降压药物有哪几类?	27
(七) 目前常用的复方降压药有哪些?	33
(八) 如何选用各类主要降压药?	33
(九) 降压治疗时应该注意的问题有哪些?	35
(十) 服用抗高血压药物时是不是有什么禁忌呢?	35
(十一) 高血压患者的血压应控制在什么水平为好?	37
(十二) 降压效果不好的原因有哪些?	37
(十三) 高血压危象时需要如何紧急降压?	38
(十四) 高血压病需要终身治疗吗?	40

第二章 动脉粥样硬化..... 41

一、动脉硬化和动脉粥样硬化为什么不一样?	41
二、动脉粥样硬化时可以出现哪些症状?	42
三、您知道动脉粥样硬化是怎样形成的吗?	43
四、容易患动脉粥样硬化的因素有哪些?	44
五、我们如何防治动脉粥样硬化呢?	44
六、有动脉粥样硬化的人饮食调理要注意什么呢?	45

第三章 冠状动脉性心脏病 46

一、为什么称为冠心病?	47
(一) 冠状动脉粥样硬化如何分级?	48
(二) 冠心病可以分哪几个类型呢?	48
(三) 为什么现在患冠心病的人这么多?	49

(四)患了冠心病可能有哪些症状呢?	53
(五)出现哪些情况时您要警惕冠心病?	53
(六)确诊冠心病容易吗?	54
(七)什么是冠心病的一级预防?	55
(八)怎样治疗冠心病?	55
(九)冠心病病人的饮食调理要注意些什么?	56
(十)冠心病病人外出旅游时应注意什么?	56
二、心绞痛.....	57
(一)心绞痛是一种什么样的疼痛呢?	57
(二)心绞痛在哪些情况下容易发生?	57
(三)哪些疾病容易和心绞痛混淆呢?	58
(四)心绞痛是不是也有分类呢?	58
(五)当心绞痛发作时应该怎么办?	61
(六)心绞痛不发作时要不要治疗呢?	61
三、心肌梗死.....	61
(一)什么是心肌梗死?	61
(二)在哪些情况下冠心病患者容易引发心肌梗死?	63
(三)心肌梗死的症状有哪些?	64
(四)患了心肌梗死时需要做哪些检查?	66
(五)心肌梗死需要和哪些疾病区别开?	69
(六)心肌梗死与心绞痛的胸痛有什么不一样?	69
(七)确诊心肌梗死的标准有哪些?	70
(八)患了心肌梗死必须住院治疗吗?	70
(九)心肌梗死的治疗方法目前有哪些?	71
(十)心肌梗死病人的预后如何判断?	72
(十一)怎样预防心肌梗死?	73

第四章 糖尿病	74
一、何谓糖尿病?	74
(一)我国的糖尿病有什么特点?	75
(二)糖尿病如何分型?	75
(三)哪些人可能会得糖尿病?	76
二、什么是血糖?	77
(一)胰岛素是从哪里来的?	78
(二)过高的血糖对人体有什么危害性?	79
(三)血糖水平在多少可以诊断为糖尿病?	81
(四)为什么要关注空腹血糖水平?	81
(五)您会换算血糖的两种代表单位吗?	82
三、糖尿病的主要症状有哪些?	82
(一)糖尿病病人为什么会尿多?	83
(二)糖尿病病人吃得多为什么还没有力气?	83
(三)为什么有的糖尿病病人不瘦反而比较胖?	83
(四)哪些糖尿病患者可以没有明显症状?	84
(五)糖尿病有哪些急性并发症?	85
(六)糖尿病慢性并发症有什么特点?	86
(七)常见的糖尿病慢性并发症有哪些?	86
四、出现哪些情况时要高度警惕糖尿病?	89
(一)糖尿病患者必须定期检测血糖和身体状况吗?	90
(二)自己能不能在家里检测血糖呢?	90
(三)为什么有的人要做口服葡萄糖耐量试验?	91
(四)葡萄糖耐量试验有几种呢?	92
(五)糖耐量异常和空腹葡萄糖受损与糖尿病之间有什么 关系?	93
(六)影响糖尿病患者血糖的因素有哪些?	93

(七) 确诊糖尿病还有什么检查呢?	94
(八) 肾糖阈是怎么回事?	94
(九) 尿糖是什么?	94
(十) 尿糖阳性就一定是糖尿病吗?	94
(十一) 检测糖化血红蛋白有什么意义?	95
五、为什么要重视 2 型糖尿病?	96
六、老年糖尿病有什么特点?	96
七、糖尿病能根治吗?	97
(一) 治疗糖尿病的意义是什么?	97
(二) 糖尿病患者控制血糖的目标是多少?	97
九、糖尿病治疗时“五套马车”指的是什么?	98
十、糖尿病患者如何调节饮食和控制体重?	99
(一) 治疗糖尿病时为什么要补充维生素和微量元素?	100
(二) 糖尿病病人能吃水果吗?	101
十一、运动对糖尿病病人有什么好处?	101
(一) 糖尿病患者怎样进行体育锻炼?	102
(二) 用什么方法来掌握运动锻炼时的适宜强度?	102
十二、糖尿病患者为什么要戒烟限酒?	103
十三、药物治疗分几种?	103
十四、有哪些口服降糖药?	104
(一) 如何使用口服降糖药及应注意哪些事项?	106
(二) 影响口服降糖药物治疗效果的原因有哪些?	107
十六、哪些人要用胰岛素治疗?	107
(一) 胰岛素治疗有哪些利与弊?	108
(二) 胰岛素有几种?	108
(三) 是不是一用胰岛素就会成瘾?	110
十七、2 型糖尿病的临床治疗有什么特点?	110

十八、在糖尿病的监测和治疗时要注意些什么？	111
十九、糖尿病病人的血脂异常有什么危害性？	112
二十、糖尿病患者伴有高血压时，血压应控制在什么水平？	113
二十一、怎样防治糖尿病血管病变和神经病变？	113
二十二、怎样保证糖尿病病人终身治疗的理想效果？	113
第五章 血脂异常	116
一、为什么血脂异常很重要？	116
(一) 您知道什么是血脂吗？	116
(二) 血脂是从哪里来的呢？	117
(三) 血脂和脂蛋白是一回事吗？	117
二、血脂异常就是高脂血症吗？	118
(一) 如何进行血脂异常分类与分型？	119
(二) 哪些人应当检查血脂呢？	120
(三) 检测血脂之前应注意些什么？	121
(四) 健康人的血脂水平应保持在什么程度为合适？ ...	121
(五) 血脂异常会有什么危害？	122
三、血脂水平在什么情况下是不正常？	123
(一) 调治血脂异常也分非药物治疗和药物治疗	124
(二) 如何进行非药物调脂治疗？	125
(三) 药物治疗什么时候进行好？	125
第六章 脑血管疾病	129
一、脑卒中如何分类？	129
二、脑卒中时为什么会出现偏瘫和失语等症状？	130
三、发生了哪种情况是偏瘫？	131
四、引起脑卒中的危险因素有哪些？	132

五、哪些因素能诱发脑卒中？	134
六、脑卒中时根据什么来诊断？	134
七、缺血性脑卒中(缺血性中风)有什么特点？	135
(一)您会判断缺血性脑卒中(缺血性中风)吗？	135
(二)脑血栓形成和脑栓塞究竟有什么不同？	136
(三)腔隙性梗死是怎么一回事？	137
(四)怎么区分短暂性脑缺血发作(TIA)和“中风”？ ...	137
(五)为什么要重视缺血性脑卒中(缺血性中风)的分期？ ...	137
(六)缺血性脑卒中各期如何选择治疗方案？	138
(七)怎样预防缺血性脑卒中？	140
八、出血性脑卒中(出血性中风)是怎么一回事？	140
(一)脑出血有哪些特点？	141
(二)依据哪些症状可以判断脑出血的部位？	142
(三)怎样评估脑出血病人预后的好坏？	142
(四)在运送脑出血病人时特别需要注意哪些事情？ ...	143
(五)如何鉴别脑出血和脑梗死？	143
(六)治疗脑出血主要有哪些手段？	144
(七)脑出血的预防	145
(八)蛛网膜下腔出血和脑出血有什么不同？	146
九、脑卒中(中风)病人患病后如何进行肢体康复训练？	146
十、脑卒中(中风)的康复期要注意哪些问题？	147
 第七章 养生与保健	148
一、什么是健康？	148
二、什么是健康四大基石？	148
三、您会吃吗？依据什么来指导科学的“吃”？	148

(一)《中国居民膳食指南》主要有哪些内容?	149
(二)《中国居民膳食指南》推荐了哪五大类食品?	149
(三)您会看《中国居民平衡膳食宝塔》图吗?	150
(四)碳水化合物是怎么一回事?	151
(五)您能算出自己每天所需的热量吗?	152
(六)在日常饮食中哪些人需要特别注意调整?	152
(七)合理膳食可以用哪 10 个字概括?	154
四、为什么每天都要补充蛋白质?	155
五、多吃蔬菜和水果有什么好处?	155
六、您会判断是哪一种维生素缺乏吗? 哪些食物可以补充呢?	156
七、为什么从来不吃荤的人也会血脂高?	157
八、您知道心脑血管病患者每日食谱的热量吗?	158
九、心脑血管病患者的饮食调理要注意些什么?	158
(一)糖尿病病人怎样调整饮食?	158
(二)哪些水果适合糖尿病病人吃呢?	159
(三)发现血脂过高后怎么“吃”?	159
(四)老年人的饮食要注意点什么?	160
十、您知道男性和女性都有更年期吗?	161
(一)女性和男性更年期都有什么特点?	161
(二)怎样能轻松度过更年期呢?	162
十一、怎样延缓记忆力衰退和增强记忆力?	162
十二、肥胖有没有标准?	163
十三、40 岁以上的人怎样在生活中预防心脑血管病?	164
十四、高脂血症的病人如何加强日常生活保养?	165
十五、哪些情况可能导致心脑血管病患者出现意外?	165
十六、冠心病病人外出旅行时应注意什么?	166
十七、有氧运动和非有氧运动有什么区别?	167

十八、看化验单时需要注意些什么?	167
------------------------	-----

参考文献	169
------------	-----

附录:	171
-----------	-----

附表 1 血压千帕(kPa)与毫米汞柱(mmHg)换算速查表	171
--------------------------------------	-----

附表 2 血压毫米汞柱(mmHg)与千帕(kPa)换算速查表	174
--------------------------------------	-----

附表 3 罗马数字表	174
------------------	-----

附表 4 平衡膳食宝塔建议不同能量膳食的各类食物参考摄入量(g/日)	175
--	-----

附表 5 谷类食物互换表(相当于 100 g 米、面的谷类食物)	175
--	-----

附表 6 豆类食物互换表(相当于 40 g 大豆的豆类食物)	176
--------------------------------------	-----

附表 7 乳类食物互换表(相当于 100 g 鲜牛奶的乳类食物)	176
--	-----

附表 8 肉类互换表(相当于 100 g 生肉的肉类食物)	177
-------------------------------------	-----

附表 9 中国居民膳食蛋白质推荐摄入量	177
---------------------------	-----

附表 10 每 100 g 含钙较高的食物含钙量	178
--------------------------------	-----

附表 11 常见食物的维生素 E 含量(mg/100 g 食物)	179
--	-----

附表 12 常见食物的维生素 B ₆ 含量(mg/100 g 食物)	180
---	-----

附表 13 每 100 g 常见高盐食物含钠量及折合为盐的含量	180
---------------------------------------	-----

附表 14 河鱼与海鱼胆固醇含量的比较(mg/100 g 食物)	181
--	-----

附表 15 不同年龄运动时的平均最大心率和推荐的目标范围	181
附表 16 体重与体重指数的换算表	182
附表 17 血清胆固醇轻度升高或正常偏高者的膳食构成建议	183
附表 18 高脂血症膳食控制方案	184
附表 19 成人糖尿病患者每日热能供给量 [千焦耳(千卡)/kg 标准体重]	185
常用医学临床检验参考值	185
本书医学名词中英文及英文缩写对照	190

绪 言

当今社会,心脑血管病在全世界各国发病率均很高,随着改革开放的不断深入,我国国民生活水平不断提高,健康已成为人们最为关心的问题之一。

现代经济的发展,交通的便利,餐桌上的各种食品花样翻新,使人们摄食的高脂肪、高胆固醇过多,加上生活节奏过度紧张、体力活动的减少,使得肥胖、高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等心脑血管病发病率明显升高。据有关资料表明,仅高血压在近十多年间就上升了25%左右,患病人数已达到1亿人之多。目前,心脑血管病的发病率和死亡率已居各种疾病的第一位,全国每年新发心脑血管病约300多万例,相当一部分人生活质量下降甚至因病致残,失去了工作能力,给国民经济、个人、家庭、社会都带来了沉重的负担。我国的心脑血管病专家正大声疾呼,提醒公众,如果不采取一定的措施,预计在今后的一段时间内,心脑血管病的发病率、死亡率将继续升高,进行积极防治已刻不容缓!

一、为什么要保护好你的心脏和大脑?

谈到保护心脏和大脑,就要知道心脏和大脑到底是怎么回事。

首先我们来了解一下心脏:

心脏在人体的胸腔内,位于两肺之间(图0-1)。注意,它不在您胸部的正中,而是三分之二在正中线的左侧。重量约450克(g)左右,大小就如您握紧的拳头。心脏是由特殊的肌肉构成,它