

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

心脑血管

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



长寿100岁

心脑血管
病人最佳

健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

血管硬化最终会引起两种主要的不良后果：一是血管变脆、弹性消失，在突然的血压升高冲击下，在某些重要部位，如脑部、眼底等发生破裂、出血；二是血垢形成并增多，管壁变厚，管腔狭窄，形成栓塞，引起偏瘫、痴呆、心梗、猝死等。

内蒙古人民出版社



心脑血管

理疗与配餐宜忌



心脑血管疾病，是威胁人类健康的主要疾病之一。

本书详细介绍了心脑血管疾病的预防、诊断、治疗和护理，以及饮食、运动、心理等方面的注意事项，是广大患者和家属的良伴。

中国医药出版社



你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

心脑血管

XIANDAIJIA
TING
JIAN
KANG
LILIAOSHUXI

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



长寿100岁
心脑血管
病人最佳
健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

血管硬化最终会引起两种主要的不良后果：一是血管变脆，弹性消失，在突然的血压升高冲击下，在某些重要部位，如脑部、眼底等发生破裂、出血；二是血栓形成并增多，管壁变厚，管腔狭窄，形成堵塞，引起偏瘫、痴呆、心梗、猝死等。

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管理疗与配餐宜忌/李元秀 编著. —呼和浩特:

内蒙古人民出版社, 2009. 5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 心… II. 李… III. ①心脑血管疾病—物理疗法②脑血管疾病—物理疗法③心脏血管疾病—食物疗法④脑血管疾病—食物疗法

IV. R540. 05 R743. 05 R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081704 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编者

2009.6



目 录

第一章 心脑血管病的医学常识

什么是心脑血管病	1
血管硬化的常识	2
什么是血管硬化	2
血管硬化的不良后果	3
血管硬化可以消退	3
让如何血液畅通无阻	4
有益心脑血管健康的保障	5
合理膳食	5
适量运动	6
规律生活	6
心理平衡	7
最好的医生是自己	7
防“短板”效应	9
自由基与血管健康	10
对人体的损害	10
如何产生	10
怎样消除	11
清除自由基的物质	11
补充抗氧化剂	12
脑血管病的易患人群	13



易患脑血管病的几种人	14
常见的脑血管病的诱因	15
脑血管病的预发信号	15
容易忽视的脑血管病诱因	15
脑血管病的即刻诱发因素	17
易患脑梗死的人	17
用药不当与脑血管病	18
脑血管病的早期信号及诊断	19
脑血管病的预兆	19
五花八门的脑血管病先兆	21
鲜为人知的脑血管病征兆	22
脑栓塞几乎无早期信号	23
脑出血的早期信号	23
小卒中是完全性脑血管病的危险信号	24
短暂性脑缺血发作—脑梗死的危险信号	24
脑血管病的临床表现	25
急性缺血性脑血管病	25
慢性脑血管病	25
两大类脑血管病症状	25
脑血管病的急性期反应	27

第二章 心脑血管病的理疗与预防

轻轻松松饮食预防法	29
睡前一杯水	29
常吃果蔬好处多	29
多食鱼可防脑血管病	30
粗粮要多吃	30
绿茶能预防	31
多食钾有好处	31
多吃香蕉防脑血管病	31
饮食养生	32



良好习惯让你远离脑血管病	33
脑血管病的预防措施	33
预防脑血管病的生活习惯	34
春天,别让脑血管病缠你	35
气温升高,谨防脑血管病	36
“修理”颈动脉能防脑梗死	37
怎样预防脑血管病“杀回马枪”	37
预防脑血管病三步走	39
堵住脑血管病的“源头”	39
堵住脑血管病的“源头”之二——糖尿病	40
拦截脑血管病的“中游”——脑动脉硬化(症)	43
堵住短暂性脑缺血发作	50
脑卒中患者的口腔护理	51
脑卒中患者要进行口腔护理	51
怎样进行口腔护理	51
口腔护理时应注意的几点	52
患者褥疮的预防及护理	52
脑血管疾病病人要预防褥疮发生	52
脑血管疾病病人出现褥疮的治疗和护理	54
褥疮的好发部位及分期	55
如何给昏迷、截瘫、偏瘫病人翻身	55
出现发热怎么办	56
怎样识别脑卒中患者为中枢性发热	56
脑卒中患者出现发热的护理	56
脑干出血急性期护理中要采用冰袋物理降温	57
大面积脑出血能不能翻身拍背	57
并发高血压患者的护理	57
测量血压应注意什么	57
要根据病人的不同体位来测量血压	58
血压高患者在护理上应注意的问题	58
脑卒中患者出现恶心、呕吐应注意观察及怎样护理	59
保持患者的大便通畅	60



脑卒中病人什么情况下采用灌肠	60
灌肠的基本方式和注意事项	60
简易通便法有哪些？其操作方法及注意事项	60
要经常保持脑血管疾病病人的大便通畅	61
脑血管疾病病人出现便秘的护理	61
发生尿潴留和尿失禁怎么办	62
脑血管疾病病人发生尿潴留的护理	62
脑血管疾病病人发生尿失禁的护理	63
吸痰的方法及注意事项	64
痰液黏稠不易咳出时的护理	64
什么情况下需要吸痰	64
要正确选择吸痰的方法	65
吸痰时应注意的问题	66
什么样的病人适合超声雾化	66
超声雾化吸入应注意什么	66
吸氧注意的问题	67
临床上常用的给氧方法	67
吸氧过程中应注意什么	67
如何观察或判断病人缺氧	68
其他相关护理要点	68
为什么要留置导尿	68
要定期进行膀胱冲洗	69
膀胱冲洗的方法及注意事项	69
怎样使用热水袋？使用热水袋时应注意什么	70
感觉障碍的病人在护理上应注意什么	71
怎样护理肢体瘫痪的病人	71
怎样护理失语的病人	72
病人出现头痛时应注意观察	72
做好脑卒中合并消化道出血病人的护理	73
处理好急性脑血管疾病患者的饮食	74
如何搬运急性脑血管疾病病人	75
如何护理血管性痴呆	75



护理吞咽困难的病人应注意什么	76
脑血管疾病病人在恢复期出现抑郁症状时做好心理护理	77
脑梗死和脑出血在护理上的区别	78
颅内压高的病人的观察和护理	79
脑卒中患者出现癫痫时的护理	79
心理卫生与心脑血管病	80
改变“A型”性格行为	81
忧则疾生	82
晚年生活三要素	83
心肌梗死后的 ABC	84
怎样服用阿司匹林	84
哈佛大学对预防心脏病的建议	86
关于喝酒	86
大蒜和心血管病	87
摩胸擦背有助冠心病康复	89
抗生素有助于降低心脏病发病率	90
朗诵诗歌对心脏有益	90
心血管患者怎样度夏	91
中风与高血压	92
不容忽视的中风后抑郁	93
自测脑功能	93
中风宜早治	94
缺血性中风怎样治疗效果好	96
脑出血患者的紧急处理	97
用溶栓药物和抗血小板药物	98
银杏与心脑血管	99
脑血管病防治误区	101
补液能预防脑梗死吗	102
中风宜及早康复训练	102
冰箱除霜时发生的意外	103
膳食与脑血管病	104



第三章 心脑血管病科学配餐及饮食疗法

脑梗塞配餐须知	107
脑梗塞患者的膳食指南	107
脑梗塞患者的营养需求	108
脑梗塞患者的膳食种类	109
脑梗塞患者的膳食如何进行合理烹调	109
脑梗塞患者如何制订食谱	110
如何计算配餐中的营养素含量	112
脑梗塞患者需要忌口吗	114
常规配餐	115
春季配餐	115
夏季配餐	120
秋季配餐	125
冬季配餐	130
软膳食一周配餐	135
半流食一周配餐	138
分类营养补充食谱	139
并发症的食疗配餐	151
如何减轻治疗脑梗塞及并发症药物的不良反应	151
脑梗塞并发高血压配餐	152
脑梗塞并发冠心病配餐	155
脑梗塞并发糖尿病配餐	158
脑梗塞并发脑萎缩、脑痴呆食疗食谱	161
脑梗塞并发低血压食疗食谱	163
脑梗塞并发高脂血症食疗食谱	164
配餐宜忌	166
脑梗塞患者的饮食宜忌	166
脑梗塞并发高血压病饮食宜忌	166
脑梗塞并发脑萎缩、脑痴呆饮食宜忌	167
脑梗塞并发冠心病饮食宜忌	167



脑梗塞并发动脉粥样硬化饮食宜忌	167
脑梗塞并发高脂血症饮食宜忌	168
脑梗塞并发糖尿病饮食宜忌	168
脑梗塞患者所用食物搭配慎食与忌食	168
脑梗塞治疗中药与食物间的配伍忌用	170
食物与中药的配伍忌用	170
钙与心脑血管	171
国外学者介绍的 10 种健康食物	172
动脉硬化者能吃鸡蛋	174
刮目相看话“优格”	176
使心脑血管健康的牛奶	177



第一章 心脑血管病的医学常识

什么是心脑血管病

中国老年人的常见病为高血压、冠心病、糖尿病和中风。根据全国9个城市的调查资料，中国老年常见病的目前患病率为：冠心病（5.1% ~ 33.8%）、脑血管病（2.5% ~ 4.2%）、肺心病（0.7% ~ 6.1%）、慢性支气管炎（12.3% ~ 30.4%）、糖尿病（1.4% ~ 12.9%）、恶性肿瘤（0.3% ~ 4.5%）、老年性白内障（17.5% ~ 86.8%）、前列腺肥大（3.9% ~ 68.8%）、老年性痴呆（1.28% ~ 3.9%）。

目前世界上有60多亿人口，每年死亡人数约为2000余万，其中40%以上死于心脑血管病，即每年有近千万的人死于动脉粥样硬化引起的心血管病和脑血管病。癌肿令人恐惧，人们往往“谈癌色变”，它每年约夺走500万人的生命，然而与心脑血管病相比，还只能算是老二，心脑血管病才是人类的“第一杀手”。无论从发病率和致死率分析，心脑血管病都是最高的。比如：中风，根据1994年在全国22个省25万人中的调查结果，城市脑卒中的现患率为620/10万，农村为114/10万。中国脑卒中发病率、死亡率和现患率的特点是北高南低，其原因可能与气候、饮食习惯、食盐摄入量有关。另外，从中风类型看，中国人脑出血的发病率高于西方国家，西方人缺血性中风则高于中国人。这种现象与中国人高血压病的高发生率有极大的关系。

心脑血管病的发生还存在一个极大的隐患是日益年轻化。据调查，小儿高血压发生率国外为0.6% ~ 11%，国内为1% ~ 7%。中老年人心脑血管病绝大多数起源于青年时代的高血压，也可能始于儿童期。因此及早发现儿童高血压，进行早期防治，对其一生健康是至关重要的。冠心病的发病正日益年轻化，究其原因，主要还是不良的饮食习惯。脑血栓形成也正趋低龄化，一些报告指出，40岁以下的年轻人占总发病人数已达10% ~ 30%。

如今，高血压、冠心病、中风等病正悄悄地接近我们，就高血压而言，全国现有患者1亿多人，每年新增350万人，患病率每10年递增50%。近10年





来国人血清胆固醇水平平均升高 10% ~ 15%。面对这样的现实，人们该正视自己的行为方式了。心脑血管病的发生是遗传因素和环境因素共同作用的结果，大量的流行病学资料表明，从生命的早期即开始采取预防措施，可以大大降低心脑血管病的发生率。例如，中风虽然是老年人的好发疾病，其病理变化却是从年轻时就开始的。中国人的脑出血发病率高，这是因为中国人的高血压发病率高，而这和高盐饮食关系极为密切。青壮年时期是高血压预防的合适阶段，通过改变人的行为方式，控制食盐过多摄入，尽量避免紧张、焦虑情绪的影响，通过膳食平衡控制体重等，可达到预防高血压的目的。有一项人群干预试验表明，实施减盐，调整膳食结构，劝阻吸烟，经常参加体育锻炼等措施，可使高血压发病率减少 30% 左右。专家建议，膳食脂肪摄入应限制在总热量的 30% 以下，其中饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸应各占 1/3 左右。同时，胆固醇的摄入量应限制在每天 300 毫克之内，糖类可占总热量的 50% 以上。食物应以谷物、豆类、蔬菜、水果等高糖类、高纤维、低脂食物为主，少进食肥肉、动物内脏、蛋黄、全乳制品，适量食用家禽、瘦肉和鱼类。吸烟和过量饮酒对心脑血管的损害是肯定的，因此劝阻吸烟和过量饮酒是有益的。经常性参加适当的体育活动无疑对控制体重、增强心血管的功能具有极大益处。如希望通过参加体育锻炼来预防中风的发生，应该从年轻时就开始，并持之以恒。最好每天锻炼，每次持续 15—30 分钟中等活动强度。年龄稍大的人则适合参加一些力所能及的锻炼，如拳、操、散步、慢跑等，对促进血液循环、减轻肥胖程度、减少心脑血管疾病的发生都是有益的。

人类“第一杀手”的心脑血管病发病率之所以与日俱增，与人类现时的生活方式有关，因而要预防这类病的关键，在于纠正不良的生活方式。

血管硬化的常识

➔ 什么是血管硬化

血管是人体循环系统的重要组成部分，全身的供血、供氧及各种体内垃圾和毒素的排出，都要通过血管来完成，如果血管发生硬化及阻塞，那对器官、组织的影响将是十分严重的，甚至是致命的。而且，一旦硬化发生，必然是全身性的，包括动脉、静脉、毛细血管都会硬化。由于动脉血管的重要性，一般把血管硬化也称作“动脉硬化”。绝大部分动脉硬化是动脉粥样硬化，即长期



的脂肪沉积，如米粥样附着在血管壁上，引起血管壁加厚，管腔变窄。

➡ 血管硬化的不良后果

血管硬化最终会引起两种主要的不良后果：一是血管变脆、弹性消失，在突然的血压升高冲击下，在某些重要部位，如脑部、眼底等发生破裂、出血；二是血垢形成并增多，管壁变厚，管腔狭窄，形成栓塞，引起偏瘫、痴呆、心梗、猝死等。

➡ 血管硬化可以消退

医学界一直把血管硬化的发生和消退作为一项重大课题来研究。通过多年的探索，相继发现了一些动脉粥样硬化斑块消退及血管功能相对恢复的例子。1975年，美国的米勒博士研究证实了高密度脂蛋白（血脂的一种成分）对血管硬化的重要关系。1985年，美国科学界古斯坦因和布朗博士因为对高密度脂蛋白作用的揭示，获得诺贝尔医学奖。

经过医学界多年不懈的努力，相继发现了一系列高密度脂蛋白的重要功能。这种类型的脂蛋白体积小，能穿透血管内膜，将胆固醇携出血管壁，并运载周围组织中的胆固醇到肝脏进行代谢，然后降解成游离胆固醇，再转化为胆汁酸或直接通过胆汁而从肠道排出。

大量的流行病学调查及临床研究表明，高密度脂蛋白在人体内具有抗动脉粥样硬化作用。70岁以上的老年人群中，低水平的高密度脂蛋白可以预测冠心病的死亡率和新的冠脉事件发生率。实验还证实，高密度脂蛋白能消退动脉脂质沉着及脂肪条纹，并具有阻止低密度脂蛋白聚集，而免受巨噬细胞吞噬的作用。高密度脂蛋白还具有促进纤维蛋白溶解的作用，从而有利于微小血栓的溶解。另有报道高密度脂蛋白能显著抑制表皮因子诱导的血管平滑肌细胞增生，是其抗动脉粥样硬化的机制之一。

大量实验证明，大幅度升高高密度脂蛋白，完全可以消退动脉粥样硬化斑块，可明显改善冠状动脉内皮的功能，使血管的反应性及弹性恢复。故而有人称高密度脂蛋白为“血管清道夫”“抗动脉硬化因子”等。具有遗传性高水平高密度脂蛋白的家族，几乎可以避免血管硬化的发生，这些家族，长寿是普遍的现象，因此，高密度脂蛋白又被称为“长寿因子”。

重视高血脂的治疗据欧洲的研究结果表明，对老年冠心病患者的高胆固醇血症进行治疗，可在很大程度上降低冠心病死亡率。近年来有研究表明，对一部分血脂正常的冠心病进行降脂治疗，同样可延缓动脉粥样硬化病变的进展，



甚至动脉斑块也有可能消失。因此，必须重视高脂血症的治疗。

1998年，我国制定了“血脂异常防治建议”，指出血脂的理想水平是：TC（总胆固醇） < 5.2 毫摩尔/升，LDL（低密度脂蛋白） < 3.12 毫摩尔/升，HDL（高密度脂蛋白） ≥ 1.04 毫摩尔/升，TG（三酰甘油） < 1.7 毫摩尔/升。冠心病患者血清中的总胆固醇和低密度脂蛋白应分别控制在4.68毫摩尔/升和2.6毫摩尔/升以下。

对血管硬化的认识正日益深入，首先已经证实血管硬化，包括动脉粥样硬化是有可能逆转的，即可以恢复到正常状态。其次，证实了血清中的高密度脂蛋白是血管的“清道夫”，它在消退动脉粥样硬化中扮演重要角色。最后，要重视高脂血症的治疗。

让如何血液畅通无阻

黄河和长江加起来的总长约11700千米，这个数字足以令人惊叹！然而，要是与人体内的血管相比，却又微不足道了。因为人的全身血管加起来竟有10万千米长，足足可以绕地球2圈半。

人体内的血管可分为“动脉”“静脉”和“毛细血管”三大类。凡是运送血液离开心脏到全身各个器官的血管称为动脉。动脉壁有内、中、外三层膜。动脉结构上的最大特点是中膜含有多层的弹力纤维，管壁的弹性很大，因而能够承受得住从心脏喷发出来达120毫米汞柱（16千帕）压强的血流压力。当血管内压力高时动脉可以扩张，压力低时又可回缩，特别是主动脉和大动脉还起着“弹性储存器”的作用。由于心脏的搏动是有节律的，心室射血时，主动脉和大动脉后容量增大，把一部分血液储存起来；当心室停止射血时，靠主动脉和大动脉的弹性回缩力继续推动血液向前流动，使血液的流动持续不断地进行。

静脉是导血回心的血管，起源于毛细血管，终止于右心房。静脉又分深、浅两种，浅静脉又叫皮下静脉，位置比较表浅，没有动脉与它伴行，透过皮肤容易看见。深静脉常与动脉伴行。静脉的特点是中膜很薄，所含的弹性纤维和平滑肌细胞很少，收缩能力及管壁的弹性均较小。但是，静脉的管径比相应的动脉粗，容量较大，可以储存较多的血液，全身循环血液的70%容纳在静脉系统中。血液从心室出发后虽然带着巨大的压力，但是沿途消耗了不少能量，到达小静脉时只有19.5毫米汞柱（2.6千帕）了，并且越走越低。由于每隔一

