

健康时报

精

华

本

远离三大慢性病 (总第890~987期) 健康时报社◎编

心脏病的7个危险信号

35岁之前
就要防癌

胰岛素打对了不疼

脑卒中急救
快字当先

我把乳癌
当礼物

给糖友推荐的热点食物



机械工业出版社
China Machine Press

健康时报系列丛书

健康时报

精 华 本

远离三大慢性病

(总第890~987期)

健康时报社◎编

丛书编委会主任 孟宪励

丛书编委会副主任兼策划 杨锐



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

健康时报精华本: 远离三大慢性病 (总第 890 ~ 987 期) / 健康时报社编. —北京: 机械工业出版社, 2013. 6
(健康时报系列丛书)

ISBN 978-7-111-42734-6

I. 健… II. 健… III. ①保健—基本知识 ②高血压—中西医结合—防治 ③糖尿病—中西医结合—防治 ④心脏病—中西医结合—防治 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 114181 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书是《健康时报》出版刊物的精华选集, 内容包括《健康时报》2012 年全年 (总第 890 ~ 987 期) 有关糖尿病、心脑血管病、癌症三大版块的内容, 综合了有关这三大慢性病如何预防、治疗、保健等方面的健康知识, 所选文章集中体现了知识性、服务性与实用性。

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 戚妍 版式设计: 刘永青

藁城市京瑞印刷有限公司印刷

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

210mm × 285mm · 15 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-42734-6

定 价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

前 言

《健康时报》是由人民日报社主办的一份健康生活服务类周报，以“健康生活”为核心内容，以“做中国人的健康顾问”为己任，贴近生活，面向百姓，服务群众，融新闻性、实用性、服务性于一体，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，在百姓中享有很高的知名度和美誉度，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

每走过一年，《健康时报》总是硕果累累，刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章。但由于报纸不易保存的特点，不能满足读者对健康保健知识长久收藏和经常翻阅的需求。

为将“做中国人的健康顾问”做到家，《健康时报》将持续推出精华本。精华本以保留报纸原始风貌和内容精华为宗旨进行编排，去除了广告和时效性较强的新闻时讯类内容，囊括了报纸中实用的、权威的生活保健知识和医药资讯。在编辑过程中有三点说明：

1. 从2010年起，每两个月结集形成一册精华本（按报纸出版的总期数排序）。由于编排中的一些特殊需求，2012年按内容分类集结六册。

2. 受访专家及作者（包括本报记者）身份保留文章刊发时的身份，不再做更新。

3. 《健康时报》2009年精华本（四册）、2010年精华本（六册）、2011年精华本（四册）已相继出版，需要者可联系健康时报社或机械工业出版社华章公司购买。报纸创刊后到2009年之前的精华本，其编辑出版将视读者需求再行决定。

特别需要说明的是，精华本只是“健康时报系列丛书”中的一个品种，除了精华本系列外，该丛书还包括：“生活常见病问答系列”“慢性病防治系列”，陆续推出诸如婴幼儿常见病问答、育龄女性常见病问答、更年期女性常见病问答、心血管疾病防治、癌症防治、糖尿病防治等品种，系统开发十多年积累的内容“财富”。我们欢迎并期待广大读者持续关注，并及时提出宝贵意见和建议。与此同时，编排过程中的问题和疏漏在所难免，还望广大读者多多包涵并及时指正，我们为此深表敬意和谢意！

“健康时报系列丛书”编委会

2013年2月

目 录

前言

第一篇

心脑血管病

血管健康，试试食疗汤 / 2

输液防中风不靠谱 / 2

高血压患者多吃点海带 / 3

关注血压，别忘脉压 / 3

冬天防卒中戴顶帽子 / 3

H 型高血压患者适当补叶酸 / 3

高血脂达标要因病而异 / 4

妊娠抑郁或源于高血压 / 4

多数早搏不是病 / 4

血脂高多吃冻豆腐 / 5

餐后稳压要“少破中脂” / 5

常服阿司匹林或致胃出血 / 5

心脏术后的康复经 / 5

手脚麻木警惕“小中风” / 6

卒中康复试试四角拐杖 / 6

拉响初春“心警报” / 6

痛在大腿，病在心脏 / 7

抗心律失常药要慎服 / 7

心脏病：男女各不同 / 7

热姜汤的妙用 / 8

助降脂按揉三穴位 / 8

斑块旋切术：下肢动脉狭窄的“终结者” / 8

识破高血压两张脸 / 8

儿童感冒防“心病” / 9

吃药不降压，查查肾动脉 / 9

举手之劳来护心 / 9

春天来了怎么捂？ / 10

高血压患者防“晨峰” / 10

高血压不单纯 / 11

无心跳、无脉搏：全球首现“无心人” / 11

闹铃别“闹心” / 11

动脉粥样硬化或因“络风内动” / 12

心梗治疗有新规范 / 12

中风康复“三法宝” / 12

辨脑梗，做做三动作 / 12

大脑中的盘山路 / 13

一根“电线”惹的祸 / 13

防脑梗要多个心眼 / 13

心脏搭桥，“自血自足” / 14

脑动脉瘤首选介入疗法 / 14

“打蒙”顽固高血压 / 14

功过是非论他汀 / 15

平板试验查心病 / 15

防心病要因地制宜 / 15

帕金森患者三招防跌倒 / 16

首次卒中，半年内最易复发 / 16

体外循环救治先心病患儿 / 17

冠心病：男女发病差十年 / 17

射频疗法降服顽固高血压 / 17

常动左手防中风 / 18

心梗治疗新突破 / 18

起搏器术后“伤心事” / 18

“蜘蛛人”的心故事 / 19

“脑地震”前三征兆 / 19

静脉石、动脉石，一动一静防脑梗 / 20

查血钾辨血压：血压也要分型治 / 20

走路老腿疼，心梗危险增 / 20

七情五志伤心事 / 21

帕金森有两大两小 / 22

心梗一得就晚了 / 23

衣食住行话心梗 / 23

护心脑血管，学学爱斯基摩人 / 24

血管病喜欢装成肚子痛 / 24

心脏停跳，“九”死一生 / 25

写日记，控血压 / 25

高血压有两段论 / 25

心梗急救药须舌下含服 / 26

要防心脏荨麻疹 / 26

鼾声如雷心受伤 / 27

下肢突无力或是中风先兆 / 27

防卒中从控压开始 / 28

心脏也有“多动症” / 28

胳膊疼或是冠心病前兆 / 28

- 高血脂是个多面手 / 29
- 主动脉夹层很凶猛 / 29
- 更年期后女性需严防冠心病 / 30
- 运动猝死多是心源性猝死 / 30
- 心律失常也分良性恶性 / 30
- 45 岁后勤查血脂 / 31
- 脑卒中离我们并不遥远 / 31
- 血压高少吃话梅 / 32
- 肺动脉高压女性应避免孕 / 32
- 中风病人要动起来 / 32
- “撑杆走”更护心 / 33
- 先心病儿童要过慢生活 / 33
- 降血脂多吃这四样 / 33
- 透析患者防心衰 / 34
- 高温天要让血管休休假 / 34
- 做个慢老人 / 34
- 高血压要防“脑脆脆” / 35
- 不少医生忽视抗氧化药物 / 35
- 高血压孕妇：留心剧烈头痛 / 35
- 先心病儿童：小心忽然没劲儿 / 35
- 一位大夫的成功戒烟经验 / 35
- 伤心事来静悄悄 / 36
- 麻友当心麻将综合征 / 37
- 脑卒中康复四误区 / 37
- 测血压：要双管齐下 / 37
- 突然心慌或是阵发性室上速 / 38
- 晕厥有个黄金十秒 / 38
- 类风湿关节炎：超声检测可防心脏病 / 39
- 降血压试试九字按摩法 / 39
- 注意心脑血管晴雨表 / 39
- 女性经期慎服华法林 / 40
- 反复发烧，查查心脏 / 40
- 防卒中，重视一二级预防 / 40
- OSAS 患者：打呼噜要防卒中 / 41
- 卒中康复上好四节课 / 41
- 初诊高血压，记住三个要 / 43
- 卒中治疗：侧支循环有助功能恢复 / 43
- “蓝唇族”诊断有金标准 / 43
- 别把冠心病错当气管炎 / 44
- 小细节防中风 / 44
- 腹部肥胖可不是小事 / 44
- 动脉硬化会惹肠中风 / 45
- 风心病保养记四招 / 45
- 大脑里的“小问题” / 45
- 脑出血后丘脑痛：试试运动皮层电刺激术 / 46
- 儿童继发性高血压：越早越好少吃药 / 46
- 中青年舒张压高：大于 95 毫米汞柱得吃药 / 47
- 老年人收缩压高：降压要慢别着急 / 47
- 中风护理学三招 / 47
- 心脏康复的运动处方 / 47
- 跟医生学写血压日记 / 48
- 心衰患者试试耐力运动 / 48
- 心脏有个中暑警戒线 / 49
- 卒中后抑郁，半数漏诊 / 49
- 头部劈裂痛：排查定时炸弹 / 50
- 全身无痛感：注意脑部畸形 / 50
- 急性脑卒中别错失第一秒 / 50
- 卒中康复试试水疗 / 51
- 内脏脂肪更要减 / 51
- 小事件引发的大意外 / 51
- 中风后心理有五道坎 / 52
- 脑血栓病人：早晚记住两个 200 毫升 / 53
- 年轻人胸闷也会肺梗塞 / 53
- 哪些人更宜在家测血压 / 54
- 家庭氧疗控好三指标 / 54
- 脑缺血或致三叉神经痛 / 55
- 突然爱高枕，早查心衰 / 55
- 小将军肚得减减 / 55
- 脑血管患者五多五少 / 56
- 下腔静脉滤器植入术可防肺栓塞 / 56
- 脑卒中急救快字当先 / 56
- 男人吃浆果可防帕金森？ / 57
- 血管瘤宝宝护理三不要 / 57
- 中风后的心理康复 / 57
- 治疗主动脉夹层：给血管装个“烟囱” / 58
- 心脏病的七个危险信号 / 59
- 血脂控不好，胰腺也遭殃 / 59
- “机械手”取栓急救脑梗塞 / 60
- 小卒中预警卒中大发作 / 60
- 冠心病患者巧运动 / 61
- 控血压，打好营养保卫战 / 61
- 高血脂或致下肢动脉硬化闭塞症 / 62

心血管不好，午睡记个顺口溜 / 62
 帕金森康复做点小动作 / 63
 脖子疼也会引发心绞痛 / 63
 眼内有血丝或是高血压 / 63
 中国患者抗凝治疗不足 10% / 64
 留意肺栓塞五征兆 / 64
 胸痛后立即服硝酸甘油 / 64
 孩子爱叹气或是心脏神经症 / 65
 房颤抗凝治疗阻碍多 / 65
 动脉硬化患者多吃蛋黄等同吸烟 / 65
 老话新说护血管 / 66
 四招防止吃错药 / 66
 两类孩子筛查先心病 / 67
 给大脑装个起搏器 / 67
 什么是盐敏感高血压 / 68
 抗血小板治疗，用药停药别随意 / 68
 阿司匹林可保护记忆力 / 68
 老年高血压得护好肾 / 68
 心梗，男性易早发 / 68
 心衰康复要多 / 69
 英国人这样防慢病 / 69
 心脏瓣膜是个单向阀门 / 69
 中医保健两个“不” / 70
 有些降压药影响性功能 / 70
 女性“心病”易漏诊 / 70
 高血压爱找两种人 / 71
 莫名笑或是癫痫 / 71
 腹部脂肪爱变坏 / 71
 先心病，妊娠四周就出现 / 72
 两关口严防烟雾病 / 72
 排查病因：中风后也做颈动脉超声 / 72
 抢救大脑：超早期静脉溶栓最有效 / 73
 迈稳心衰三道坎 / 73
 早晚一杯水，卒中减一半 / 73
 边哨拉警报，心脏做排查 / 74
 卒中是身体的 8 级地震 / 74
 过个彩色冬 / 75
 记住十个字 / 75
 学会当自己的医生 / 75
 微创治疗先心病 / 76
 给血管排个“电路板” / 76

心脑血管新武器 / 77
 年轻人心衰更险 / 78
 动脉瘤手术不险 / 78
 拯救中风孤岛的人们 / 79
 心绞痛发作半躺下 / 79
 心梗发作大声咳 / 79
 冠心病记个顺口溜 / 80
 有种低血压是吃饭造成的 / 80
 微创也能除酒瘾 / 80
 “更年期”会鱼目混珠 / 80
 心肌炎有呼吸苗头 / 81
 老年卒中要防四误区 / 81
 治中风，中医也有一套 / 82
 扮次嬉皮士，判断中风征兆 / 83
 脑卒中康复要早、准、稳 / 83
 胸痛，做造影？ / 84
 摘掉紧张性头痛的帽子 / 85

第二篇

癌症

防胃癌查养两相宜 / 88
 放化疗口干嚼口香糖 / 88
 查乳腺宜在月经后一周 / 88
 防肝癌有彩色餐 / 88
 未婚育女性慎用麦默通活检 / 89
 手术治喉癌再造食道 / 89
 胃癌：一早一晚俩特点 / 89
 溃疡总不好，筛查口底癌 / 89
 多吃蘑菇防胰腺癌 / 90
 一嗅一吃远离致癌物 / 90
 老人常咬舌筛查舌癌 / 90
 夜间腰疼重，当心肿瘤骨转移 / 91
 贫血或是大肠癌惹的祸 / 91
 化疗期口腔感染宜对因下药 / 91
 冬季肺癌患者宜保暖运动 / 91
 肺癌术后不适三招缓解 / 92
 化疗期间少戴假牙 / 92
 食道癌术后防两症 / 92
 筛查胃癌前忌服抗生素 / 93

- 肝癌患者冷天做好三件事 / 93
- 肾癌患者要吃黑 / 93
- 妊娠前纤维腺瘤宜切除 / 94
- 肺癌的自述 / 94
- 防膀胱癌要多喝水 / 94
- 食管癌术后别立即进食 / 94
- 看物重影排查鼻咽癌 / 95
- 癌症防复发留意三问题 / 95
- 防化疗食欲不振多吃酸 / 96
- 四成癌症可预防 / 96
- 肿瘤标志物高不一定是癌症 / 96
- 突然低血糖要排查肝癌 / 96
- 老人反复发热查前列腺癌 / 96
- 当心肺癌成“夫妻癌” / 96
- 孕前做做防癌检查 / 97
- 面瘫总不好，查神经鞘膜瘤 / 97
- 口腔也会感染乳头瘤病毒 / 98
- 肿瘤本身不会疼 / 98
- 防肺癌：40 岁后年年查 CT / 98
- 35 岁之前就要防癌 / 99
- 治肿瘤：别媚外也别守旧 / 99
- 患者做完 PET/CT 宜多喝水 / 100
- 防放疗龋齿选含氟牙膏 / 100
- 道不通小心憋出癌 / 100
- 一人患癌，全家筛查 / 100
- 抗癌也要抱团 / 101
- 中老年要防乳腺增生 / 101
- 肠癌最易被耽误 / 101
- 防前列腺癌多吃豆 / 102
- 肠癌康复要积极 / 102
- 查前列腺癌，半年一次指检 / 102
- 耳鸣要查查鼻咽癌 / 102
- 患癌了，信心就是“抗癌药” / 102
- 防癌别被数字框死 / 103
- 耳鸣或是瘤子作怪 / 104
- 查 PET-CT 后要远离孕妇 / 104
- 癌痛：一天疼 3 次要告知医生 / 104
- 我把乳癌当“礼物” / 104
- 查癌别怕做 PET-CT / 105
- 胰腺癌有老人特色 / 105
- 北京妇产医院：成功切除巨大黏膜下肌瘤 / 106
- 错误的化疗传言 / 106
- 隐性饥饿更可怕？ / 107
- 放射性 125 碘治疗粒子：半年内杀死恶性肿瘤 / 107
- 腹泻久治不愈要排查 / 107
- “气”出来的肺癌 / 108
- 女性肺癌发病率上升 / 108
- 声嘶超 14 天，做个喉镜看看 / 108
- 防癌贵在“早” / 109
- 射频治癌不致癌 / 109
- 化疗溃疡不着急 / 109
- 肠镜胃镜一块做 / 110
- 卵巢长瘤要查胃 / 110
- 癌症护理自己来 / 110
- 通过三检，不生地贫儿 / 111
- 半数肠癌肝转移 / 111
- 胸前肿物跳，原是恶性瘤 / 112
- 一侧青蛙眼，预示眼肿瘤 / 112
- 肚子大或是畸胎瘤 / 112
- 早餐早些吃，晚餐晚些吃 / 112
- 瓜子助戒烟，鱼腥草不错 / 113
- 肠癌爱攀两门亲 / 113
- 鼻咽癌放疗期间口腔溃疡：
饭前拿生理盐水漱口 / 113
- 半数肠癌化疗不足 / 113
- 女性：宫颈癌发病最年轻 / 114
- 男性：前列腺癌迅速上升 / 114
- 咽喉就怕酒和烟 / 114
- 癌症治疗：接受现实才是开始 / 115
- 焦虑抑郁：常预示免疫力失常 / 115
- 甲状腺癌：良性像气球，恶性似铅球 / 115
- 骨髓瘤会伪装 / 116
- 查肝癌，PET-CT 不佳 / 116
- 防胃癌，留意轻度贫血 / 116
- 患癌复查五年内最关键 / 116
- 女人防癌，抓两个 6 分钟 / 117
- 别把乳腺癌拖晚期 / 117
- 乳腺癌治疗进入“导弹时代” / 118
- 六成胃癌因幽门螺杆菌感染 / 118
- 日本胃癌筛查有方法 / 118
- 日韩：乳腺筛查年年做
中国：有了不适才去查 / 119

减轻癌痛，别怕用阿片类药 / 119

介入治疗成治疗肝癌首选 / 119

韩国胃癌发病率全球第一 / 119

癌症是一种状态 / 120

足底有痣，防黑色素瘤 / 120

肠癌筛查学欧美人 / 121

脸肿脖粗，不是发福是肿瘤 / 121

六成患者需放疗 / 121

头痛头晕或是淋巴瘤 / 122

使用赫赛汀应到医院做评估 / 122

我接诊过 5 岁肝癌患者 / 122

长期鼻塞警惕鼻肿瘤 / 123

在肿瘤内部爆破 / 123

我治愈了肺癌患者 / 123

PSA 筛查仍在“抓大鱼”近七成查出即为晚期 / 124

会遗传的肠道息肉 / 124

开不了刀都是晚期 / 124

维生素防癌效果好 / 125

淋巴瘤没那么吓人 / 126

乳腺癌试试内分泌治疗 / 126

母亲得乳癌 子女提早 10 年查 / 127

享受出来的癌症 / 128

肾癌老三样不灵了 / 128

视力减退原是脑垂体瘤 / 129

3 个 7 自诊头颈肿块 / 129

癌痛，比生孩子还疼 / 129

学好静坐这门课 / 130

内镜加 CT，查癌效果好 / 130

放疗后不妨打个盹 / 130

李婷留下的乳癌疑问 / 131

癌症患者的“非典”症状 / 131

止吐吃点黑色食物 / 132

冷热消融术对付早期瘤 / 132

甲状腺癌是最乐观的癌症 / 133

看东西重影，查查鼻和咽 / 133

慢性胃炎勤做胃镜 / 133

患乳腺癌一定重视“第一次” / 134

子宫内膜癌偏爱胖人 / 134

半数消化道肿瘤不用开刀 / 134

癌症康复做好两件事 / 134

烟酒是食管癌最大诱因 / 135

PET-CT：评估淋巴瘤分期的最新武器 / 135

无端流鼻血或是鼻咽癌 / 136

耳旁长鼓包竟是骨肉瘤 / 136

脑瘤信号以貌取人 / 136

年过四十防胃溃疡 / 137

扔掉心中烂梨子 / 137

CIN 探路宫颈癌 / 138

防乳癌：亚洲女人做超声 / 138

做粪便隐血检查要会选 / 138

肾癌：“三环扣”手术不伤肾 / 138

胰腺癌：穿刺“借道”效果好 / 138

HPV 和宫颈糜烂关系不大 / 139

烟辣烫压垮口腔 / 139

胃镜应该年年做 / 139

乳腺癌防治别走极端 / 139

腰腿痛：留心癌症骨转移 / 140

放疗是鼻咽癌首选 / 140

左旋咪唑辅助抗癌 / 140

胰腺癌是个蔫脾气 / 141

造口人应该管住嘴 / 141

做患癌父母的生活老师 / 142

癌痛喊出来更好 / 142

坐出来的肿瘤 / 142

推翻晚期鼻咽癌标准治疗方案 / 143

乳癌患者也有三高 / 143

肿瘤致瘫痪 及时做放疗 / 144

反复感冒及时做胸片 / 144

常胃痛，每年做个胃镜 / 144

老年脑膜瘤，体检查查头 / 144

骨髓做移植，半相合更好 / 144

宫颈癌疫苗并非一劳永逸 / 144

“肝肠寸断”不再痛苦 / 145

“就地取材”再造乳房 / 145

五招自检甲状腺瘤 / 145

幸运的甲状腺肿瘤 / 146

放疗用药别误解 / 146

“独肾”其身巧呵护 / 146

放疗有了新进展 / 146

给带瘤生存加点正能量 / 147

三问早期癌症筛查 / 148

胸部放疗的护理细节 / 148

斗癌活用新招旧法 / 148

管，该不该插？ / 149

中医能止化疗痛 / 149

第三篇

糖尿病

胰岛素打对了不疼 / 152

烫伤后严控糖 / 152

别被并发症忽悠了 / 152

血糖监管难在孕中期 / 152

2 型糖尿病更具遗传性 / 153

营养专家给糖妈妈纠错 / 153

偏瘫时查个血糖 / 154

糖友护肾先控压 / 154

摆平注射器小脾气 / 154

老年患者调药看 HbA1c / 155

年轻患者早防青光眼 / 155

病足自查四物件 / 155

间歇性节食不利于降糖 / 155

痰多最好查查血糖 / 155

代糖也得适量用 / 156

糖友虫牙早上看 / 156

出水疱或是营养不良 / 156

蔗糖无罪，祸起热卡 / 156

防糖黄芪很有效 / 157

每隔半年洗次牙 / 157

打针留意三个字 / 157

中西医治糖病有不同 / 157

早期识别高危足 / 158

男人：警惕肝性糖尿病 / 158

控糖牢记简易顺口溜 / 158

糖病掩盖下的小毛病 / 159

四类糖友易挂错号 / 159

减重术后要补营养 / 159

把代谢开关修理好 / 159

糖尿病有俩密友 / 160

高跟族糖友最好多备一双鞋 / 161

说火龙果降糖不容易 / 161

不典型的并发症 / 162

试试高压氧治疗 / 162

给糖友推荐的热点食物 / 162

女糖友别忽视性冷淡 / 163

泡脚不宜用足浴器 / 164

有肾病严控压 / 164

高血糖“蔫坏” / 164

慢升糖：食物别煮太烂 / 165

管好糖尿病的钱袋子 / 165

糖尿病手术别盲目做 / 166

两种情况提前加餐 / 166

女糖友怕憋尿 / 166

看东西变形要查血糖 / 166

每年查下肢血管 / 166

预测糖尿病的新点子 / 167

餐盘控糖六个“1” / 167

“钥匙孔”助降糖 / 168

踏青戴上三顶“安全帽” / 168

糖友生病做好三管理 / 168

低血糖是个“夜猫子” / 168

糖友不必闻糖丧胆 / 169

控糖护心两相宜 / 169

控血糖要高不成低不就 / 169

识破糖衣炮弹三陷阱 / 170

预防并发症要手脚并重 / 171

预防并发症，从胰岛素治疗开始 / 172

脚上起小泡 险些要截肢 / 172

脂肪肝爱与糖尿病结伴 / 173

糖尿病治愈有假象 / 173

很多患者不会打胰岛素 / 173

糖友饮食三大雷区 / 174

糖友睡好“控糖觉” / 175

给老人控糖松松绑 / 175

治糖尿病足：给腿放个支架 / 176

适度喝水：有利于降血糖 / 176

眼睛有红黄斑，查查眼底 / 176

走路洗脚：早发现糖尿病足 / 176

被误解的“糖衣炮弹” / 177

正确认识手术降糖 / 177

控制血糖波动，食疗也很重要 / 178

糖尿病：伤害心脏静悄悄 / 178

剧烈按摩：或引起肌肉出血 / 179

糖尿病也会致骨质疏松 / 179

夜间低血糖：睡前喝杯酸奶 / 179

血糖不达标：换换治疗方案 / 179

拒绝戴胰岛素的尴尬 / 180

苦瓜：胃热糖友应多吃 / 181

空腹血糖高，查查胰岛素剂量 / 181

糖友夏季更要多喝水 / 181

糖尿病和抑郁症互相影响 / 181

夏季糖友皮肤很脆弱 / 181

强化降糖：降得快未必获益大 / 182

糖尿病肾病：别忘控血压 / 183

妊娠糖尿病：血糖更难控 / 183

糖尿病足：中西各有招 / 183

胰岛素笔针头：最多只能用 8 次 / 184

糖友度夏管好嘴 / 184

老糖友：夏季当心泌尿感染 / 185

喝对水缓解高血糖 / 185

胰岛素笔：排气有窍门 / 185

糖友更要防高血脂 / 185

黑巧克力减少患糖风险 / 186

糖尿病、肾病患者易呼吸道感染 / 186

脆糖友别追求硬达标 / 186

血糖控制不佳多是监测不足 / 186

“富贵病”多吃平民菜 / 187

反复口腔溃疡查糖尿病 / 187

糖友驾车，订个时间表 / 187

什么是胰岛素抵抗？ / 188

吃对水果可防并发症 / 188

有些糖友会得胃轻瘫 / 188

下肢留意麻、疼、热 / 189

听力下降，查查血糖 / 189

糖友最好别养猫狗 / 190

只测空腹血糖易漏诊 / 190

糖化血红蛋白：3~6 月查一次 / 190

2 型小糖友，饮食有四招 / 191

走路多的人不易患糖尿病 / 191

二甲双胍能促进脑细胞生长 / 191

测手指血糖有窍门 / 191

出门旅游：要防一低一高 / 192

泌尿感染：四类糖友易发 / 192

适合 2 型糖友的三种运动 / 192

对抗瘙痒学三招 / 193

糖友控制饥饿，多吃耐饿食物 / 193

糖尿病足：十年老糖友风险高 / 193

防低血糖：随身带水果糖 / 193

选无糖食物：先辨甜味剂 / 194

降糖降压要两手硬 / 194

情绪失调也会诱发糖尿病 / 195

糖尿病足：肤色异常要当心 / 195

身体就有降糖区 / 195

贪饮啤酒：易致血糖波动 / 195

夏季测糖：每天至少 4 次 / 196

便秘了查查血糖 / 196

不妨把治疗当修行 / 196

三多一少防转正 / 196

饭后百步走：让甜度下来 / 197

控糖跟着走：使甜度稳定 / 197

致盲眼病早预防 / 197

糖尿病急救卡随身带 / 198

把糖尿病当贵客 / 198

限定水果量，盘子才恰当 / 198

小便尿不尽，警惕糖尿病 / 199

留意各种离奇出汗 / 199

糖友首要护血管 / 200

女性更要防糖病 / 200

下肢障碍也要运动 / 200

胰岛素早用早受益 / 200

近六成糖友不自我监测 / 201

血糖自我监测 / 201

聚餐时饮料要少喝 / 201

女糖友别穿高跟鞋 / 202

糖病或被张冠李戴 / 202

糖友眼红别紧张 / 202

糖尿病的酸甜苦辣 / 203

糖友留意肢体麻、痛、软、凉 / 204

二甲双胍适合肥胖糖友 / 204

六成糖友都便秘 / 204

防糖心病，赶坏胆固醇 / 205

降糖幅度，辨中药真假 / 205

糖娃留意两年龄 / 205

测尿糖别信晨尿 / 206

防糖做个 3 分钟检测 / 206

糖友眼胀疼，留意青光眼 / 207
 膝关节得“娇养” / 207
 老年糖友降压别太低 / 208
 查眼底别怕散瞳 / 208
 高血糖更易感染 / 208
 三项达标护好肾 / 208
 查血脂为何要空腹 / 208
 女糖友饮食关乎性趣 / 209
 糖病金标准下调 / 209
 胰腺炎也可引起高血糖 / 209
 睡觉不香影响血糖 / 210
 前期护脚用中药 / 210
 看尿发现糖娃娃 / 210
 三大降糖新药很抢眼 / 210
 糖病患者易抑郁 / 211
 查脚发现大隐患 / 211
 “三体”达标利防糖 / 211
 玉竹麦冬茶抑口渴 / 212
 二两水果等于一两饭 / 212
 粥可以适量喝 / 212
 糖友要防“四小鬼” / 212
 糖友坏牙有个“蝴蝶效应” / 213
 “秋病”来袭勤测血糖 / 213
 用好胰岛素，扔掉俩极端 / 213
 餐后血糖高，心脏威胁大 / 214
 少吃多餐？不全对 / 214
 睡觉时枕头别低 / 214
 吃肉时配上蘑菇 / 215
 有些衰老源于糖尿病 / 215

胰高血糖素的自述 / 215
 糖尿病患者的那些痛 / 215
 国人血糖达标难 / 216
 不得糖病，从小蛮腰开始 / 217
 运动遵循 1357 / 218
 糖尿病让人老得快 / 218
 平稳血糖的黄金搭档 / 218
 护好人体俩硬汉 / 219
 控糖重在 6 小时之外 / 219
 血管里有抗糖战 / 220
 缺血性卒中要重餐后血糖 / 220
 糖尿病不只偏爱胖子 / 221
 有类妈妈她姓糖 / 221
 皮肤能提示糖病信号 / 221
 青少年治糖病看分型 / 222
 降糖护心别分家 / 222
 眼里的“糖刺儿头” / 222
 糖友防骨质疏松，矫正钙漏斗 / 223
 糖尿病、肺结核很暧昧 / 223
 明星效应得考量 / 224
 瘦得快找找原因 / 224
 空腹检查和就诊要分开 / 225
 身体里的血糖密码 / 225
 母子备战糖尿病 / 226
 爱德华达留下的糖病谜题 / 226
 睡觉少，越忙越肥 / 227
 并发症，会选运动 / 227
 耳鸣时，查查病变 / 227

心

脑血

血管

病

心脑血管病



血管健康，试试食疗汤

(总第 890 期)

高血压、冠心病等心脑血管病的致病机理，说到底就是血管不再强健有韧性，而是变得很脆很僵硬，一旦血液流动加快，脆弱的血管变得不堪一击。

日常饮食中除了坚持服药且少吃油腻和含胆固醇高的食物外，不妨试试以下几款食疗汤，在软化血管，降低血脂方面有一定辅助功效。

■玉米番茄羹：保护血管壁■

鲜玉米 200 克，低脂牛奶 1000 毫升，番茄 400 克，冰糖 15 克。番茄去皮切成丁，鲜玉米洗净剁碎，加入低脂牛奶、冰糖搅匀，小火煮熟勾芡即成。

玉米中的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达 60% 以上，可降低血液胆固醇浓度，防止其沉积于血管壁，从而软化血管。而番茄中含有的番茄红素，亦有抗氧化损伤、保护血管弹性和软化血管的作用。

■西兰花核桃羹：血管清理剂■

西兰花 300 克，核桃粉 60 克，冰糖 30 克。西兰花去根茎留花冠，加水煮，八分熟时，加入核桃粉、冰糖搅匀，勾芡再煮 2 分钟即可。

西兰花热量低，纤维含量高，还含有较多类黄酮，类黄酮是一种良好的血管清理剂，能有效清除血管上沉积的胆固醇，还能防止血小板聚集，减少心脏病的发生。核桃含丰富的磷，可营养脑神经，还含有大量亚油酸，和西兰花同食可增强软化血管的作用。

■紫菜芦笋汤：通络降血压■

紫菜 10 克，绿芦笋 150 克。将芦笋切成小丁，紫菜加水煮 5 分钟后加入芦笋丁，煮开，加盐调味即食。紫菜历来被人们视为珍贵海味之一，素有“长寿菜”的美称。干紫菜中富含牛磺酸，可保护心肌、增强心脏功能，预防高血压、冠状动脉粥样硬化的发生。

芦笋中含有多种氨基酸、矿物质及皂苷、多糖和黄酮类等成分，这些化学成分对高血脂症患者具有不同程度的降脂和软化血管作用。此外，两种食物互补，共同防治动脉硬化。

■双耳汤：给血管“瘦身”■

银耳（干）10 克，黑木耳（干）10 克，冰糖 40 克，将银耳、黑木耳用温水发泡、洗净、加冰糖、水适量，熟透时勾芡即成。银耳，又名白木耳、雪耳，为高级天然滋补食用、药用真菌，有“菌中之王”的美称。

银耳中的银耳多糖可清除自由基，诱导人体产生抗体及干扰素，可治疗动脉硬化。黑木耳中富含黑木

耳多糖，有着显著的抗凝功能，有效地防止血栓的形成；同时能阻止血液中的胆固醇在血管上的沉积和凝结，可以给血管“瘦身”。

对延缓中老年人动脉硬化的发生发展十分有益，对冠心病和其他心脑血管疾病的防治也有较好的辅助作用。两者协同食用，适用于血管硬化、高血压等症。

上海同济大学附属同济医院营养科主任 吴萍

健康时报特约记者 李尤佳

输液防中风不靠谱

(总第 891 期)

每值冬季，各大医院的输液室往往人满为患，很多老年人选择通过输液的方法来预防中风。事实上，这种做法不但在预防脑卒中方面收效甚微，而且如果用药不当还会有生命危险。除了养成健康的生活方式外，及早进行筛查颈动脉才是正确的做法。

■药效不超 5 小时■

脑卒中大致分为缺血性脑卒中（脑梗死）和出血性脑卒中（脑出血）。脑血管病在发生血管痉挛时，也就是发病时，药物才能起到作用。对于出血性脑卒中患者，输进扩张血管的药物反而会加重病情。

目前输液主要是用有活血化瘀、降低血黏度、抗血小板聚集功效的药物，如血栓通、血塞通、葛根素、丹参、脉络宁、红花等。但这些药物的半衰期均不超过 5 个小时，绝不像人们想象的那样，输一次液就能可预防几个月不发脑血管疾病。

另外，对花粉过敏的人要慎用含有丹参、红花、灯盏花、银杏叶等活血化瘀的药物，可能诱发严重的过敏反应，如过敏性哮喘、过敏性休克，甚至死亡。

■长期输液易感染■

有些患者为了图一时的方便喜欢就近输液，如果选择的诊所输液时消毒不严，很容易把皮肤上的细菌带进血管，营养物质丰富的血液就会成为细菌迅速繁殖的温床，进而诱发静脉炎。

此外，输液过程中进入血管内的杂物会引发血液感染，造成血管内皮损伤，损伤的地方可导致脂肪沉积，使动脉粥样硬化，久而久之会形成新的梗塞。

■及早筛查颈动脉■

如何才能预防脑血管疾病呢？老人们首先应从生活方式上把好关，平时要注意自己的血压、血糖、血脂和体重等情况，戒烟限酒、不滥用药物、不要久坐不动。合理膳食、适量运动、心理平衡才是预防脑血管疾病的有效方法。

此外，及早进行颈动脉筛查，是预防脑卒中最为有效的方法。我国颈动脉筛查结果表明，颈动脉狭窄程度在 70% 以上者占筛查人群中的 6%。按照国外的指

南, 70%的狭窄就要尽快进行干预治疗, 否则脑卒中的发生率在6%~12%。

一旦出现颈动脉狭窄, 应选择颈动脉内膜剥脱术并同时服用阿司匹林等药物联合治疗, 此技术目前在外国已经较为成熟。国内方面, 卫生部已成立脑卒中筛查与干预基地, 此技术已得到较好推广。

首都医科大学附属北京安贞医院心内科主任医师 李艳芳
杭州市中医院心内科主任医师 陈铁龙

高血压患者多吃点海带

(总第 891 期)

高血压患者常处于低钾高钠状态, 可多吃些海带。海带含有的海藻酸, 在胃酸作用下释放钾等金属离子。海藻酸进入肠道后, 与钠离子结合, 将其包裹, 直到排出体外。

中国中医科学院西苑医院心内科主任医师 王承龙

关注血压, 别忘脉压

(总第 891 期)

说起血压, 大家都了解较多; 但谈起脉压, 大部分人都知之甚少。脉压是指血压中收缩压与舒张压的差值, 正常值为30~40毫米汞柱。脉压增大, 容易诱发冠心病的发生。

那么, 如果碰到异常脉压, 又该如何护理呢? 首先是良好的环境。提供适宜温度、湿度, 通风良好、合理照明的整洁安静环境。

其次要合理饮食, 选择易消化、低脂、低胆固醇、低盐、高维生素、富含纤维素的食物, 控制烟、酒、浓茶、咖啡的摄入。

第三, 要控制情绪。避免长期的精神紧张、情绪激动、烦躁、焦虑、忧愁等, 因此脉压异常患者应加强自我修养, 随时调整情绪, 保持心情舒畅。

第四, 要坚持运动。积极参加力所能及的体力劳动和适当的体育运动, 以改善血液循环, 增强心血管功能。

最后还需要加强监测。一旦发现脉压异常的患者应做到“四定”, 即定时间、定部位、定体位、定血压计。合理用药, 注意药物治疗效果和不良反应的监测, 观察有无并发症的发生。

(范莉莉)

冬天防卒中戴顶帽子

(总第 893 期)

作者简介:

李小刚, 北京大学第三医院神经内科副主任、主

任医师、教授, 北京市脑血管病防治协会新设专业委员会急性期治疗专业委员会副主任委员。擅长脑血管疾病、运动神经元病等疾病的诊治。

出诊时间: 周一、周三上午, 周二下午(特需)

冬天穿靴戴帽, 不仅保暖, 还能防卒中, 尤其是秃顶的老人。

脑卒中俗称“中风”, 是一种脑血管阻塞或者破裂, 从而引起脑组织功能障碍和结构损害的急性病, 严寒和气温骤降是诱发卒中的危险因素之一, 因为当气温过低时, 头皮血管会收缩, 引起血液循环不畅, 加重脑血管堵塞引发卒中的几率。雨雪天气或者“冰冻天”出门时尽量“全副武装”, 戴帽、围围巾、戴手套。

而且, 脑卒中往往起病急、进展快、易致残, 及时发现并进行溶栓治疗非常关键, 尤其是卒中发生后的三小时内, 因为脑卒中可分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中, 其中缺血性脑卒中占60%~80%。对于缺血性脑卒中(脑梗塞), 国际上有大量临床试验证实, 在疾病发生3小时内使用rt-PA(重组人组织型纤溶酶原激活剂)药物溶栓治疗, 近半数患者不会有任何后遗症。

卒中早期是有表现的, 当老年人突然出现嘴角微笑有歪斜、说话吐词含糊不清、双手不能对称举起、四肢乏力等症状时, 要及时拨打120急救车送往医院, 不要耽误时间, 不建议自行前往, 因为脑部缺血需要平躺, 不当的救护方式很容易适得其反。

H型高血压患者适当补叶酸

(总第 893 期)

同型半胱氨酸, 高血压的帮凶

H型高血压是指伴有同型半胱氨酸(HCY)升高的高血压。同型半胱氨酸是高血压的帮凶, 可明显损害血管内皮功能。

降低同型半胱氨酸最安全有效的途径是补充叶酸, 补充叶酸能使同型半胱氨酸下降超过20%, 进而使脑卒中风险显著下降。

叶酸与降压药同时用能够降低血压和同型半胱氨酸, 可以充分发挥两种药物同时预防心脑血管疾病的作用。

叶酸降血压, 主要靠食补

人体所需的叶酸主要从食物中摄取, 绿色的蔬菜和水果是补充叶酸非常重要的途径, 但叶酸很不稳定, 遇热、遇光易被氧化而失活, 食物在贮存加工和烹调的过程中, 叶酸的损失高达50%~90%。

因此, 为了弥补叶酸在食物贮存中流失的问题, 可适当食用叶酸补充剂。此外, 高血压患者应测定同

型半胱氨酸水平，一旦发现同型半胱氨酸水平高，就需每天口服小剂量叶酸。

首都医科大学附属北京安贞医院心内科主任医师 李艳芳

高血脂达标要因病而异

(总第 893 期)

高血脂患者在治疗中十分重视胆固醇这个指标，一般来说，胆固醇水平每降低 1%，患心脏病的危险会降低 2%。总胆固醇轻度升高者，通过改变饮食和增加运动不用服药即可。

但对于同时患有不同疾病的高血脂患者，在总胆固醇达标方面要因病而异。患有高血压或危险因素大于 3 个（吸烟、饮酒、肥胖等）的高血脂患者，总胆固醇不能高于 5 毫摩尔/升。

有冠心病或糖尿病者，总胆固醇要控制在 4 毫摩尔/升。有冠心病同时合并糖尿病或已经发生心肌梗死者，总胆固醇要小于 3 毫摩尔/升。

中国中医科学院广安门医院心内科主任医师 王承龙

妊娠抑郁或源于高血压

(总第 890 期)

2012 年 1 月 2 日刊登在美国《健康医学》杂志上的一项研究表明，妊娠期抑郁或是源于妊娠前的高血压。华盛顿大学精神与行为科学系 Wayne Katon 博士表示：“妊娠时的抑郁与产后抑郁相关，但更直接的原因或是孕妇在妊娠前所患的高血压”。

研究统计了 2398 名接受产前检查的女性，评估了她们的抑郁症状和产前高血压和妊娠诱导的高血压之间的关系。

结果表明，13% 的女性在妊娠时有某些形式的高血压。70% 妊娠时的心理改变是由于妊娠时的血压变化引发。

严毅梅 编译

多数早搏不是病

(总第 894 期)

观念篇

很多患者对早搏总是心有忌惮，一旦被查出患有早搏总想马上治好。其实这是由于对早搏的错误认知造成的，治疗早搏应从纠正错误观念开始。

误区一：早搏是心脏罢工

正常心脏的跳动是规则的，每次心跳间隔时间基本相等。如果出现突然提前心跳，医学上则称为过早搏动（早搏）。

早搏可分为房性早搏、室性早搏和房室交界区性早搏。

无论是哪种早搏，心脏都没有“罢工”，只是搏出的血液比正常搏动稍少一些，导致脉搏减弱，好像停了一次。

所以，早搏并没有使心脏停跳“罢工”。

误区二：早搏是心脏病惹的祸

如果用动态心电图对正常人做 24 小时的连续观察，可能记录到 70% ~ 80% 的人会出现早搏。

这从另一个方面说明，早搏虽是心脏的不规则的跳动，但并非皆由疾病造成。情绪紧张、激动、焦虑，过多的吸烟，大量的饮酒、喝浓茶，甚至便秘皆可引起早搏。

误区三：早搏越重越危险

早搏的危险性是由原发病的严重性和早搏是否有发展为恶性心律失常的趋势来决定的，而不是由早搏的次数或症状而定。

多数早搏患者并无不适的症状，或仅仅感到心荡一下，或心脏扭动一下等感觉。很多早搏特别频繁的人有时也可以没有任何不适。所以，早搏的多少和症状的轻重与风险没有关系。

对策篇

查出早搏该咋办？一般来说，对早搏要区别对待，如果是功能性引起则无须太多治疗，调整作息和控制情绪即可，而症状严重者则需药物和手术治疗。

锦囊一：多项检查找原因

出现早搏时不必过于紧张，可以通过 X 线、心电图以及超声心动图等检测查找早搏的原因。

如果能找到导致早搏的原因，只要将诱发早搏的原因祛除，治好诱发早搏的疾病，早搏便可逐步消除。

如果无法找到早搏原因，则需要请医生决定是否需要对早搏进行治疗。患者不要擅自用药。

一般而言，大部分早搏预后都是良好的。

锦囊二：一般不需特殊治疗

对于找不到病因的频发早搏，可能很早以前就发生过，许多患者已经习惯，经检查为良性者，可以不必治疗。

偶发性早搏，对血液循环的影响不大，尤其是并非由其他疾病引起的，早搏本身亦非严重疾病，一般不必治疗，患者应消除思想顾虑，保持乐观情绪。

锦囊三：严重者用射频消融治疗

频发性早搏可能演变为严重心律失常，或导致心绞痛以及心力衰竭，应注意治疗。可以缓解早搏的药物很多，如倍他乐克、异搏定、乙胺碘呋酮等。

这些药的药性较剧烈，应在医师的指导下服用，且不要频繁地换药。药物治疗无效的频发早搏，患者如果无法耐受，可做射频消融治疗，部分患者可

根治。

锦囊四：良好生活方式是关键

早搏患者要注重对生活方式和作息规律的调整，如少喝浓茶、咖啡，不要吸烟、大量饮酒，不要长期熬夜，早睡早起，进行适当的体育锻炼等。

此外，保持情绪稳定对预防功能性早搏非常重要。精神高度紧张、心理压力过大是功能性“早搏”的主要诱因。

辽宁省人民医院心血管内科主任医师 侯爱洁

血脂高多吃冻豆腐

(总第 894 期)

冻豆腐含有丰富的不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的作用。冻豆腐的孔隙可吸附油脂，可清洁肠胃。

但需要注意的是，冻豆腐最好在清汤中涮煮，否则它也会吸附汤中的油脂，反而不利健康。

由于冻豆腐等豆制品中的嘌呤成分比较多，痛风患者和尿酸浓度增高的患者，在急性期应禁食。

北京安贞医院心内科主任医师 温昭君

餐后稳压要“少碳中脂”

(总第 894 期)

不少老人在饭后会头晕、犯困，有的还险些摔倒，这都是餐后低血压惹的祸。因此，在饮食中要遵循“少碳中脂”的原则。

高碳水化合物易诱发餐后低血压，尤其是稀饭、藕粉、地瓜等，会使体内活性肽分泌增多，引起内脏及全身血管扩张，使得血压下降，且持续时间较长，发病的频率也较高。

此外，脂肪含量较多的食物可减少餐后低血压。老年人应吃“少碳中脂”食物，适量吃含脂质的食物，如坚果、鸡蛋等。

北京朝阳医院京西院区神经内科主任医师 周立春

常服阿司匹林或致胃出血

(总第 894 期)

据英国《每日邮报》报道，发表在《内科学档案》杂志上的文章称，患者应停止服用阿司匹林来预防心脏病发作，因为常服此药会增加胃出血的风险。

另一方面，研究人员强调，心脏病患者必须服用阿司匹林。只是对于很多没有心脏病发作或者中风发作的患者不应常服低剂量的阿司匹林，这样对于心脏的好处很可能因胃出血或者脑内出血而抵消。

唐劲松 编译

心脏术后的康复经

(总第 895 期)

近些年，我国心脑血管病高发，2010 年仅北京安贞医院就进行了 7000 多例心脏手术。术后该如何康复？又该注意哪些问题？恐怕很多患者都存在这样的疑问。在此，我们不妨从中西医两个角度看看心脏术后该怎样康复。

冠心病：良好生活方式是根本

植入支架是手术治疗冠心病的主要方法。但很多患者以为放了支架就万事大吉，其实，这种想法是不正确的。冠心病术后坚持良好的生活方式才是根本。

西医观点：在手术后的恢复期，通常需要增加热量、蛋白质以及维生素的摄入，以促进术后尽快康复。但此后，膳食治疗即控制高血脂症则是一项长期的任务。

此外，冠心病患者在术后应适当补充叶酸，可预防血管内皮细胞损伤，减少粥样硬化斑块的形成。富含叶酸的食物主要有动物肝脏、豆类、坚果以及绿叶蔬菜和水果等。

中医理念：冠心病手术前后都要做冠状动脉造影进行检查，而中医认为，造影剂是一种热毒，因此一下手术台，患者应饮用清热利尿解毒的饮料，如绿豆汤、西瓜汁、番茄汁等，喜欢喝茶的人则可适量饮用绿茶。当天的饮食也应以清热利湿、养胃生津为主，可吃一些冬瓜汤或冬瓜余猪肉丸子。

此外，注意多摄入水分，避免腹胀。牛奶、豆浆、油条一类易产气和不易消化的食物尽量不要吃，以免增加腹压，对创口恢复不利。

风心病：预防感染是关键

风湿性心脏病是风湿病的后果，手术后患者的手术创伤降低了自身的免疫功能，增加了机体对病原微生物的易感性。因此，积极预防甲型溶血性链球菌感染是关键。

西医观点：预防呼吸道感染，首先要保证居室阳光充足、空气新鲜、温度适宜。

对于心功能不全者应控制水分的摄入，饮食适量限盐，每日以 10 克以下为宜，切忌食用腌制品。食物宜细软，易于消化且清淡。

服用利尿剂者应吃些水果，如香蕉、橘子等。此外，如需拔牙，术前应采用抗生素预防感染。如发生感染可选用青霉素治疗。对青霉素过敏者可选用林可霉素。

中医理念：中医认为，风心病属于“心痹”，外邪入侵以及阳衰血寒是主要致病因素。

因此中医在辨证基础上建议术后选用以下中成药进行康复治疗：(1) 属心阴亏损型宜滋阴养血，宁心