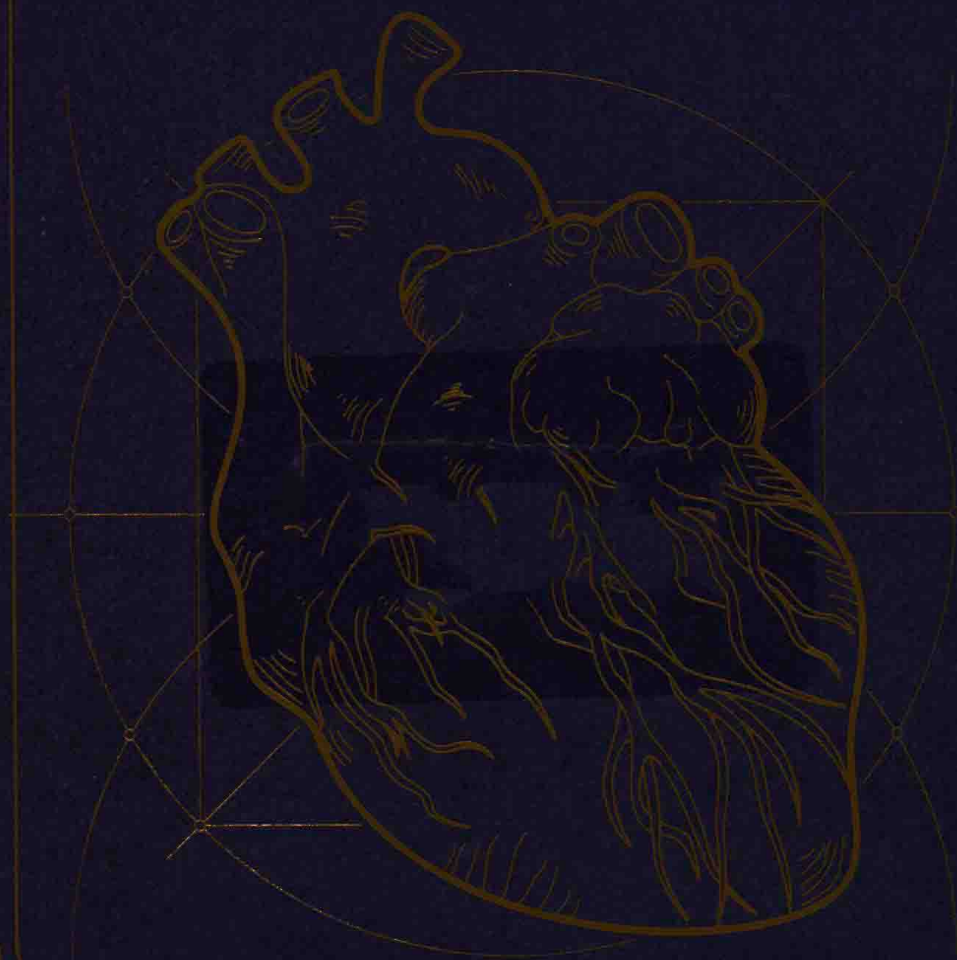


XINZANG DE AOMI

心脏的奥秘

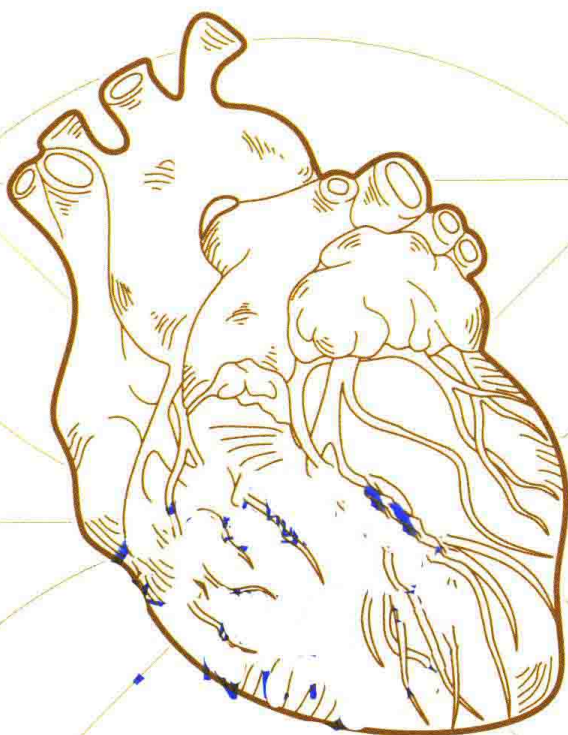
主 编 李林华 陆 四 唐永研 潘晓娟



云南科技出版社

XINZANG DE AOMI

心脏的奥秘



主 编 李林华 陆 四 唐永研 潘晓娟

副主编 李德云 钱 雷 梅 松 王 坤 曹星宇 王华炜

YNK 云南科技出版社

· 昆明 ·

图书在版编目(CIP)数据

心脏的奥秘 / 李林华等主编. -- 昆明: 云南科技出版社, 2023.9

ISBN 978-7-5587-5192-9

I. ①心… II. ①李… III. ①心脏病—康复医学
IV. ①R541.09

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第170650号

心脏的奥秘

XINZANG DE AOMI

李林华 陆 四 唐永研 潘晓娟 主编

出版人: 温 翔

策 划: 胡凤丽

责任编辑: 汤丽璇 马 莹 张彦艳

整体设计: 长策文化

责任校对: 秦永红

责任印制: 蒋丽芬

书 号: ISBN 978-7-5587-5192-9

印 刷: 昆明亮彩印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 9.625

字 数: 153千字

版 次: 2023年9月第1版

印 次: 2023年9月第1次印刷

定 价: 68.00元

出版发行: 云南科技出版社

地 址: 昆明市环城西路609号

电 话: 0871-64192372

版权所有 侵权必究

编委名单

— 主 编 —

李林华 陆 四 唐永研 潘晓娟

— 副主编 —

李德云 钱 雷 梅 松 王 坤 曹星宇 王华炜

— 编 委 —

(排名不分先后)

钱 雷 (昆明医科大学第一附属医院)
李德云 (昆明医科大学第一附属医院)
陆 四 (昆明医科大学第一附属医院)
李林华 (昆明医科大学第一附属医院)
王华炜 (昆明医科大学第一附属医院)
梅 松 (昆明医科大学第一附属医院)
王文杰 (昆明医科大学第一附属医院)
王 坤 (昆明医科大学第一附属医院)
孙 青 (昆明医科大学第一附属医院)
曹星宇 (昆明医科大学第一附属医院)
史云科 (昆明医科大学第一附属医院)
马一铭 (昆明医科大学第一附属医院)
陈俊宇 (昆明医科大学第一附属医院)
孙贵虎 (昆明医科大学第一附属医院)
李龙君 (昆明医科大学第一附属医院)
杨理宏 (昆明医科大学第一附属医院)
李先斌 (昆明医科大学第一附属医院)
王锦成 (昆明医科大学第一附属医院)
陶继发 (昆明医科大学第一附属医院)
张超月 (昆明医科大学第一附属医院)
唐永研 (云南省阜外心血管病医院)
潘晓娟 (云南省阜外心血管病医院)
史 青 (云南省阜外心血管病医院)
文 帆 (云南省阜外心血管病医院)
马米尔 (云南省阜外心血管病医院)
徐梦云 (云南省阜外心血管病医院)
张旭睿 (云南省阜外心血管病医院)
杨蕊骏 (红河州第一人民医院)
李海清 (昆明医科大学)

前言

随着时代的发展、社会的进步，人们的健康意识逐渐增强，对疾病的认识逐渐深入，对疾病相关知识的需求也在逐渐增加。与此同时，大众对心血管疾病相关知识没有系统地了解与掌握，无法在第一时间知道自己所患疾病，部分人群在心血管疾病早期诊断、早期治疗方面存在认知不足。据此，基于学科专业背景，我们编写这本面向普通大众的有关心血管疾病知识的书籍，帮助大家少走弯路、少花钱，实现普及健康知识的目的。

付诸心力，终见成果。全书以临床医生的视角，与读者进行有效对话，讲解了心血管常见疾病、出现紧急情况要如何处理等方面的医学知识，弥补大众对心血管知识的不足，帮助大家心血管疾病能够做到早预防、早发现、早治疗，避免一些“悔之晚矣”的情况出现。

全书文字力求朴素易懂，读者可以像读小说一样，通过轻松的文字阅读就能学到心血管疾病相关的知识。本书从心脏结构、心脏功能等基本医学知识出发，介绍心血管疾病是如何

形成、如何预防的。当然，读者亦能从本书中认识到医生是如何诊断疾病以及如何治病救人的，还能从本书中明白患者和家属配合医生治疗的重要价值及积极意义，共同构建和谐医患关系。

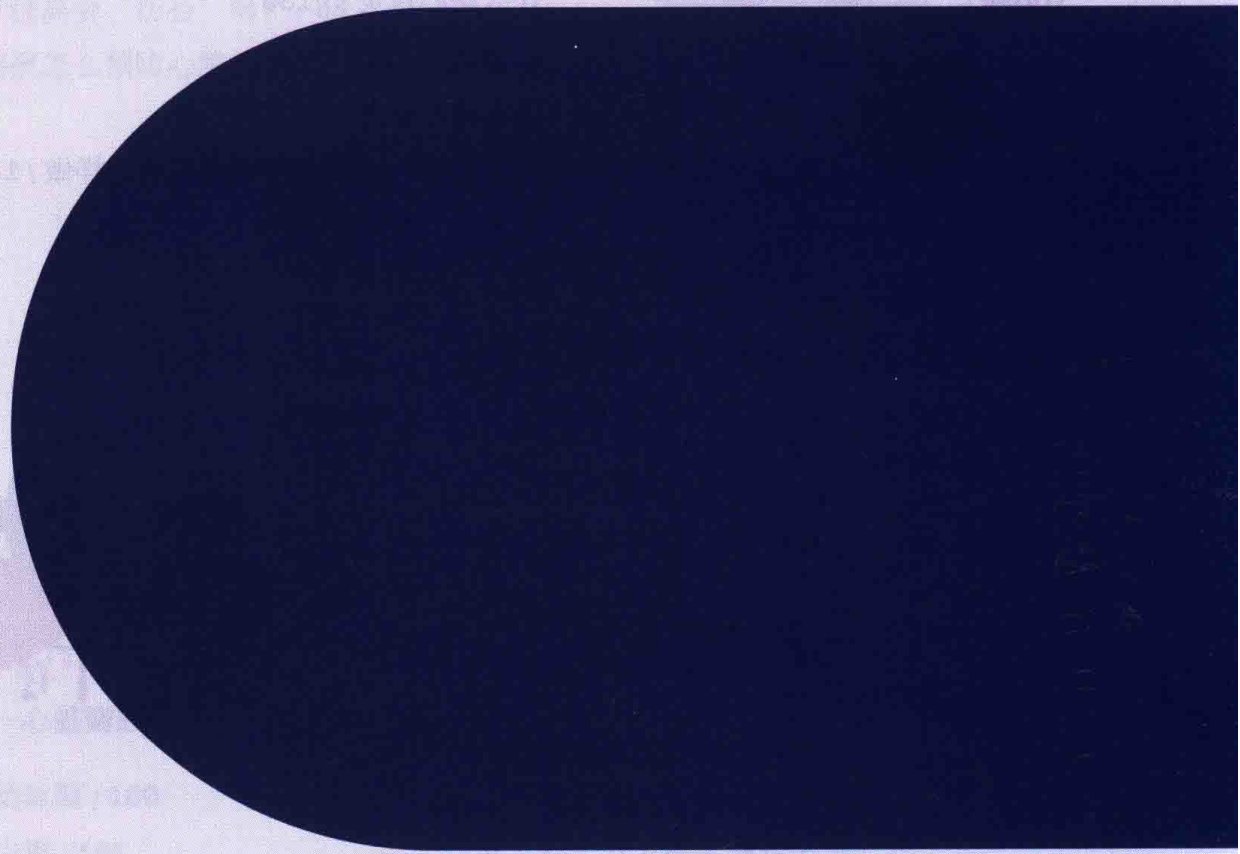
本书作为一本心血管知识科普书，可常备于大众身边。希望读者能通过阅读这本书，对心血管疾病有科学的认识，做好自己“健康第一责任人”的工作，在遇到症状发作时，读完本书的读者不再慌乱，不再茫然无措，而是心里有谱、胸有成竹——知道如何就医，如何帮助家人，如何配合医生。

在编写本书的过程中，各位编者已付出诸多努力，但由于时间精力有限，难免存在不足之处。如果在阅读本书的过程中发现问题，敬请指出为谢。

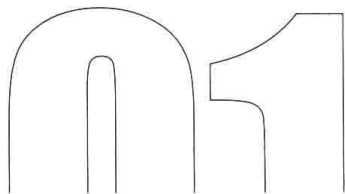
李林华 陆四 唐永研 潘晓娟

2023年7月

01



目录



了不起的心脏

明明白白我的“心” / 2

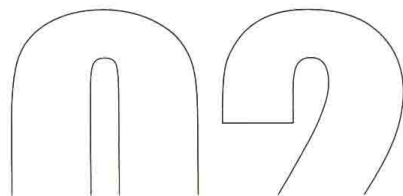
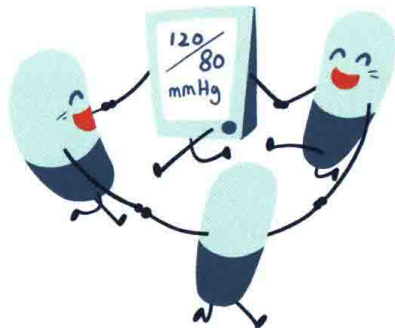
心脏的功能很强大 / 7

冠状动脉就是这么神奇 / 9

是谁影响了冠状动脉的血流? / 10

“心”有所属——对心脏有益的饮食方案 / 11

强心运动方案请收好 / 12



夺走健康的元凶

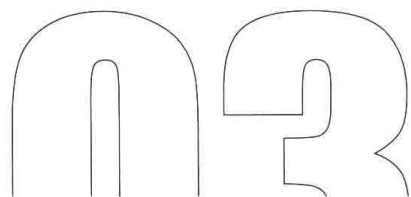
——动脉粥样硬化

“洞穿”动脉粥样硬化 / 16

动脉粥样硬化的危害 / 17

动脉粥样硬化，谁之过? / 18

预防动脉粥样硬化不可不知的“重点” / 19



认识冠心病

冠心病到底是怎么回事? / 24

狡猾的冠心病不止一副面孔 / 25

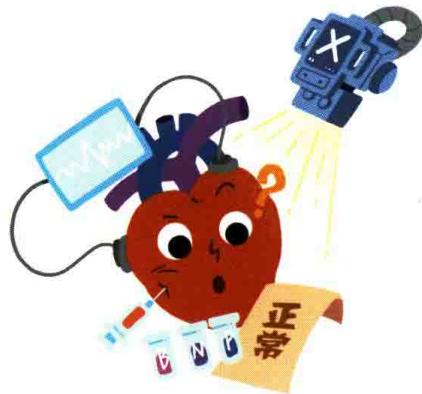
重点说说心肌梗死 / 28

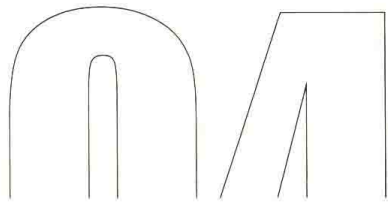
不是所有的胸痛都是冠心病 / 30

心血管疾病危险因素现形记——这些“伤心”的事就别做了 / 32

冠心病，别来烦我 / 34

医生这样对付冠心病 / 35





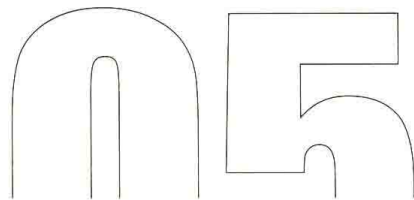
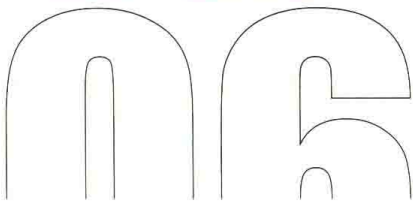
晕厥

——大脑意识的任性出走

什么是晕厥？ / 42

心源性晕厥 / 43

非心源性晕厥 / 44



心力衰竭

——卷不动了

心力衰竭的自白 / 48

心力衰竭为什么找上门？ / 49

心力衰竭的症状要了解 / 50

心功能分级 / 51

心力衰竭的高危人群 / 52

心力衰竭的常规检查 / 53

心力衰竭患者行动指南 / 54

心力衰竭的治疗方案 / 55

心力衰竭康复训练这样做 / 56

颜面、下肢水肿就一定是得了心力衰竭吗？ NO！ / 57

呼吸困难就是心脏出问题了？ NO！ / 58

预防心力衰竭，做好这些事 / 59

有种“成就”不是越高越好

——高血压

血压就是这么一回事 / 62

收缩压与舒张压都和谁有关？ / 63

高血压的真面目 / 64

高血压的分级及标准 / 65

测量血压得这样做 / 66

高血压的危害数一数 / 67

预防高血压，这些事情要做到 / 68

高血压的服药“定律” / 69

高血压引起头痛可以服用头痛粉吗？ / 70

哪些情况需要紧急就医？ / 71

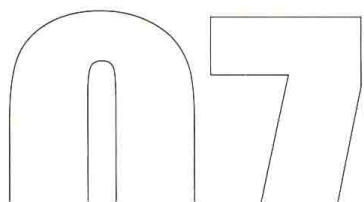
高血压饮酒有分寸 / 72

遇到高血压急症怎么办？ / 73

女性血压偏低怎么办？ / 74

对降压药的误解 / 75

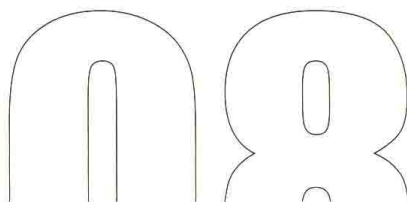




心肌病知多少

心肌病，我来说 / 78

心肌病离我们并不遥远 / 79



高脂血症

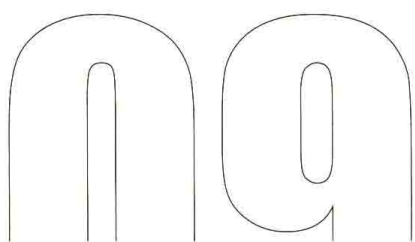
——冠心病的好朋友

血脂的自我介绍 / 82

高密度脂蛋白胆固醇 vs 低密度脂蛋白胆固醇 / 83

拒绝油腻，这样做就对了 / 84

怎么知道自己是不是快要“油腻”了？ / 85

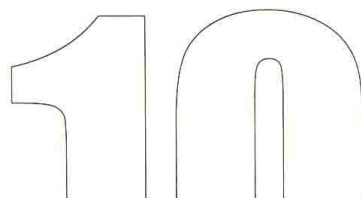


甜蜜的负担

——血糖惹的祸

血糖水平过高会“伤心”吗？ / 88

糖尿病的我怎么预防心脏损伤？ / 89



心跳漏了一拍并不都是浪漫的

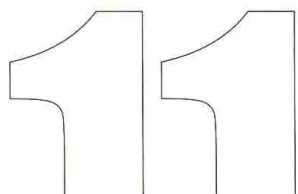
——心律失常

窦性心律的真面目 / 92

“小鹿乱撞”也可能是生病了——心动过速 / 93

心动过缓——真让人着急 / 95

传导阻滞——此路不通 / 96



传说中的“心门”

——心脏瓣膜

主动脉瓣 / 100

二尖瓣 / 101

三尖瓣 / 102

肺动脉瓣 / 103

12

先天性心脏病

什么是先天性心脏病? / 107

房间隔缺损 / 108

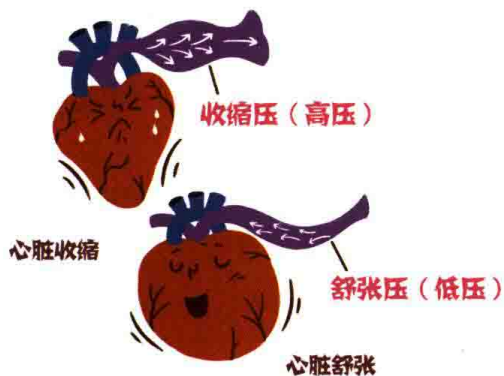
室间隔缺损 / 109

动脉导管未闭 / 110

卵圆孔未闭 / 111

法洛四联症 / 112

如何发现先天性心脏病? / 113



13

心脏的救兵

——心脏介入治疗

关于心脏介入治疗 / 116

心脏介入治疗的“十八般武艺” / 117

14

心包炎与心肌炎

什么是心包炎? / 130

心包积液 / 131

什么是心肌炎? / 132

分手快乐! 想与心肌炎告别请这样做 / 133

预防大于治疗 / 134

15

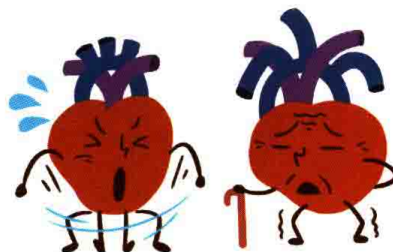
主动脉夹层

主动脉夹层的真相 / 138

如何发现主动脉夹层? / 139

主动脉夹层为什么找上你? / 140

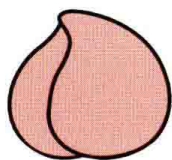
附录 心肺复苏这样做 / 141



“心” 的 拜 白 白 即 即

了不起的心脏

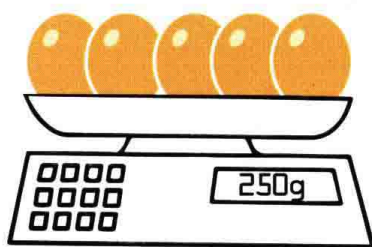
明明白白我的“心”



心脏
外形



心脏
大小

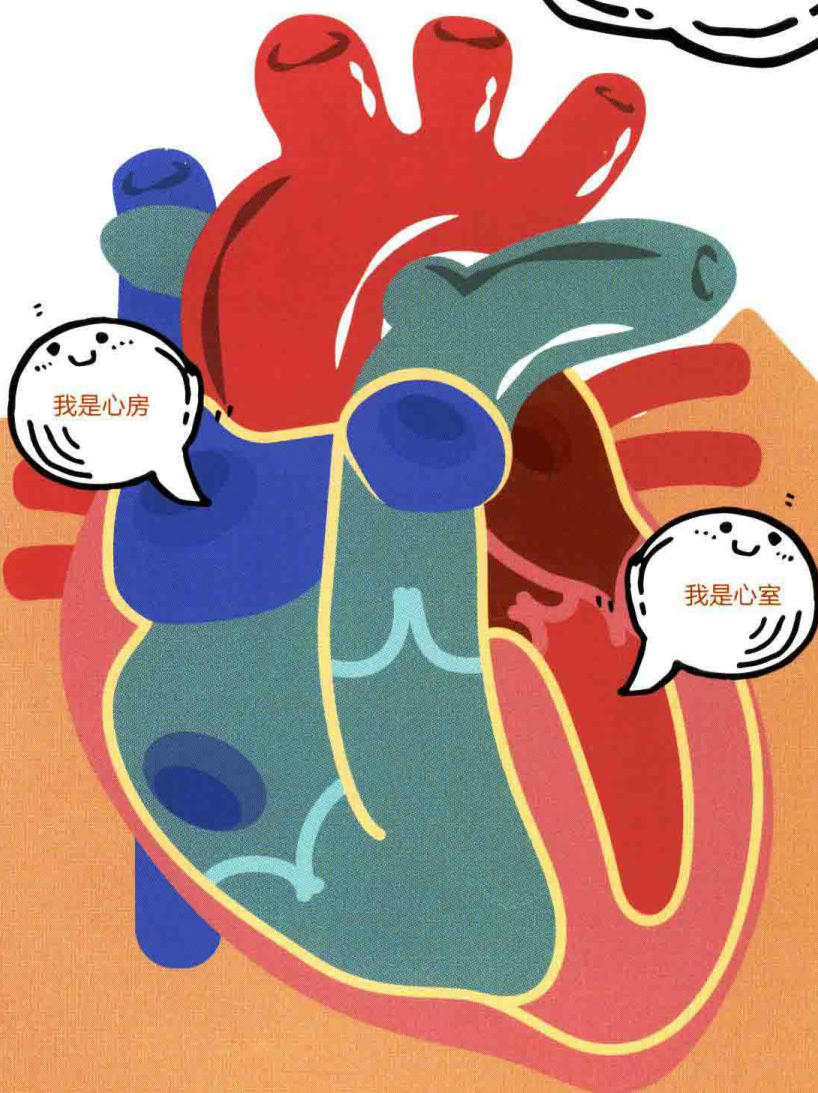


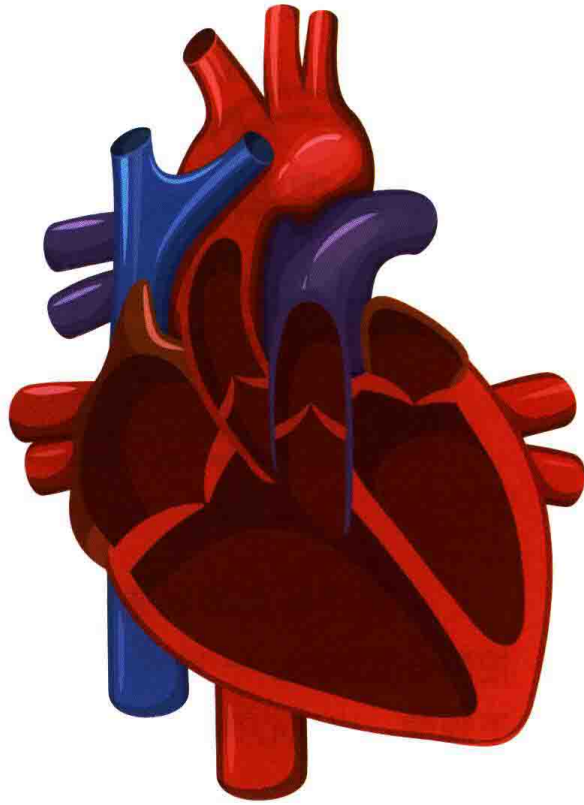
心脏
重量

对大多数人而言，心脏位于胸腔正中稍偏左，也有少部分人的心脏位于胸腔稍偏右的位置。

从结构上来看，心脏由4个腔室、4个瓣膜、血管和1套传导系统组成。

是的，这幢
别墅就是我！



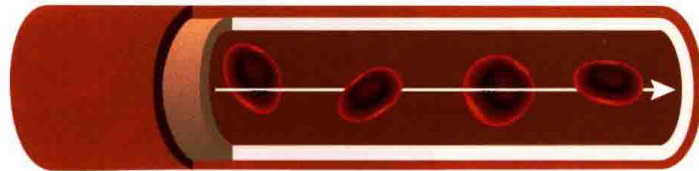


心脏就像一座两层别墅，4个腔室就是别墅里的房间。楼上的2个“房间”叫心房，心房之间的壁叫房间隔；楼下的2个“房间”叫心室，心室之间的壁叫室间隔。房间隔与室间隔就像房间的墙壁一样，把心房和心室隔开，互不影响。

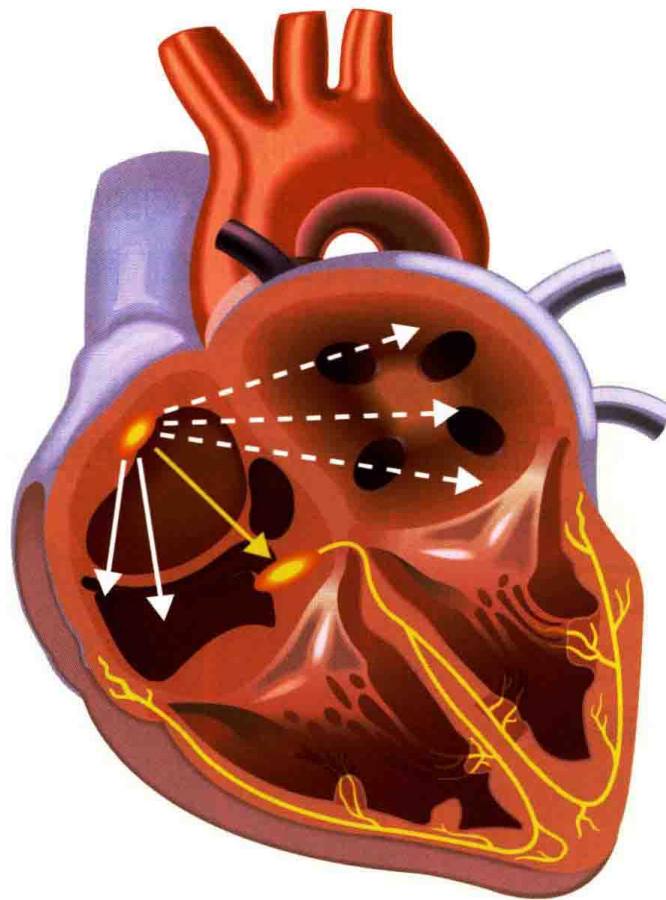
如果“墙壁”出现小洞，就是房间隔缺损或室间隔缺损，这都是心脏的结构出现了问题。这些问题可能是先天的，也可能是疾病导致的。

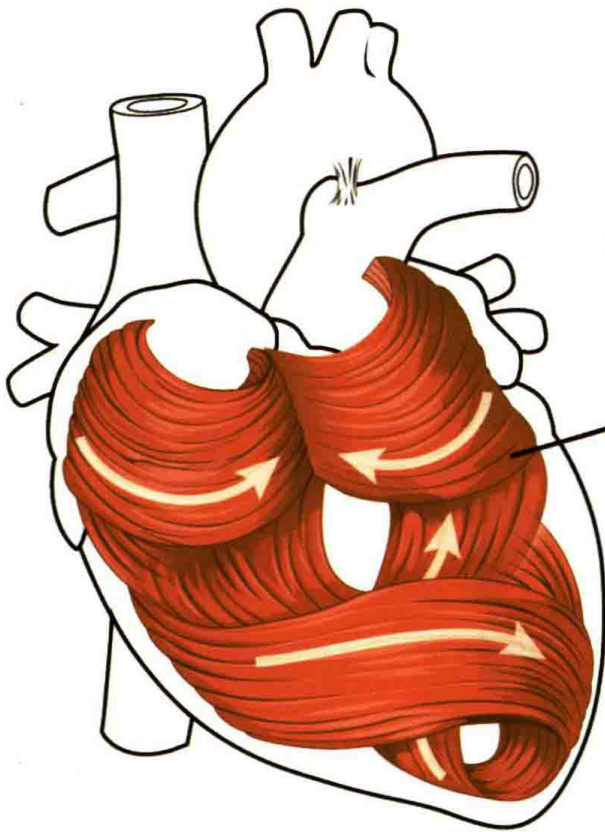
心脏瓣膜就像房间的门，可以打开、关闭。心脏共有4道门：二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣、肺动脉瓣。这4道门设置在心房与心室之间、心室与动脉之间。主动脉瓣是大门，是控制血流的总阀门。心脏瓣膜保证血液朝着固定方向流动，使血液循环有序进行，防止血液倒流。常见的瓣膜疾病包括瓣膜狭窄（门不能完全打开）和瓣膜关闭不全（门关不严）。如果瓣膜狭窄，自心脏流出的血液会减少；如果瓣膜关闭不全（门关不严），自心脏流出的血液会反流回心脏。

血管就像“水管”，血管堵塞会导致流入心脏的血液减少，这使心脏获得的营养也减少，为心脏疾病埋下伏笔。人们常说的冠心病就是冠状动脉狭窄引起的。



心脏传导系统就像别墅的“电路系统”，负责控制心脏跳动。一旦“电路”出现问题，心脏跳动就不规律，出现心律失常。





原来你是这
样的心脏

心脏的肌肉组织

从组成成分来看，心脏包括肌肉组织、神经组织、结缔组织、上皮组织。



肌肉组织

心脏的肌肉组织内附有一些结缔组织，它们共同构成了心脏的“骨架”。

神经组织

神经组织支配末梢神经活动，促进血液循环，对心脏缺氧极其敏感。如果发生神经功能紊乱，就会导致心动过速或过缓。



结缔组织

心脏瓣膜就是结缔组织。

上皮组织

心脏的上皮组织主要起到保护、支持心脏的作用。