

心血管健康：预防与 管理的最佳实践

杜松林 著



澳門科學出版社
Macao Scientific Publishers

图书在版编目

心血管健康：预防与管理的最佳实践 / 杜松林 著 — 澳门：

澳门科学出版社，2024.10

ISBN 978-99981-16-09-2

I. ①心... II. ①杜... III. ①心血管

IV. ①R54

心血管健康：预防与管理的最佳实践

杜松林 著

ISBN 978-99981-16-09-2

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：陈思描

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编：999078

网 址：<https://www.mospbs.com>，<https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666 反 馈：book@mospbs.com

印装公司：翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：8.25

字 数：198 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2024 年 10 月第 1 版

印 次：2024 年 10 月第 1 次印刷

核准编号：2024101506

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

作者简介



杜松林

副主任医师，医学博士，硕士生导师，南方医科大学南方医院心衰治疗中心外科治疗组专家，德国维尔茨堡大学医院、拜特罗恩施塔特医院访问学者。主攻心脏移植与人工心脏的外科治疗，擅长终末期心衰、扩张型心肌病、冠心病、感染性心内膜炎、心脏瓣膜病、主动脉夹层的外科手术。精通 CH-VAD、Corheart 等多种人工心脏，以及 ECMO、IABP、CentriMag、Impella 等各种短期机械辅助循环装置的使用。目前担任广东省医学会心血管外科学分会委员、广东省医师协会心血管外科学分会委员、广东省医师协会器官移植分会委员、广东省胸部疾病学会心肺移植专业委员会委员、广东省生物医学工程学会胸心血管外科分会委员、广东省临床医学学会生命支持专业委员会委员、广东省基层医药学会心脏大血管诊治专委会委员、广东省医院协会心脏血管微创外科管理专业委员会委员、广东省中西医结合学会心胸外科专业委员会委员。主持国家自然科学基金 1 项，广东省科技计划项目、广东省自然科学基金等省部级科研项目 5 项，在国内外学术期刊发表各类学术论文几十篇，SCI 收录论文 20 余篇，参编专著 1 部。

前言

心血管健康的重要性，无论怎样强调都不为过。一个健康的心血管系统，就像是身体的“后勤部”，为各个器官和组织提供充足的养分和氧气，维持着身体的正常运转。它直接影响着我们的大脑功能、肾脏代谢、肌肉力量以及免疫系统的工作效率。良好的心血管健康能让我们思维敏捷、精力充沛，充满活力地应对生活中的各种挑战。反之，心血管系统出现问题，就如同多米诺骨牌效应，会引发一系列的健康危机。例如，心血管疾病可能导致大脑供血不足，引发头晕、记忆力减退甚至中风；影响肾脏的过滤和排泄功能，导致水肿和肾功能衰竭；削弱肌肉的力量和耐力，使我们容易感到疲劳和无力。

预防心血管疾病，犹如未雨绸缪。健康饮食，是构建心血管健康防线的基石。新鲜的蔬菜和水果，富含抗氧化剂和维生素，如维生素 C、E 和类黄酮等，能够抵抗自由基的损伤，保护血管内皮细胞。全谷物、豆类和坚果，则是优质膳食纤维和不饱和脂肪酸的良好来源，有助于降低胆固醇水平，减少动脉粥样硬化的发生风险。而像深海鱼类，富含的 Omega-3 脂肪酸，具有抗炎和降低血脂的作用，对心脏健康大有益处。相反，过多摄入高盐、高糖和高脂肪的食物，如加工肉类、油炸食品和甜饮料，会增加血液黏稠度，加重心脏和血管的负担。

规律运动，是为心血管注入活力的“魔法药水”。有氧运动，如快走、跑步、游泳和骑自行车，能够增强心肺功能，提高心脏的泵血能力和血管的弹性。力量训练，如举重和俯卧撑，可以增加肌肉量，提高基础代谢率，有助于控制体重和改善血糖、血脂代谢。每周坚持适量的运动，不仅能让我们拥有健康的体魄，还能释放压力，改善心情，为心血管健康加分。

除了饮食和运动，戒烟限酒也是预防心血管疾病的重要环节。烟草中的尼古丁和其他有害物质会损伤血管内皮，促进动脉粥样硬化的形成。过量饮酒则会增加血压，导致心律失常，损害心肌功能。管理好压力和心理健康同样不容忽视。长期的高压状态会导致体内激素失衡，引发血压升高和心率加快。通过冥想、瑜伽、深呼吸等放松技巧，以及保持积极乐观的心态，我们能够为心血管营造一个平和的“内环境”。

早期发现心血管疾病的症状，如同在疾病的萌芽阶段就拉响警报。胸痛、呼吸困难、头晕、心悸等，可能是心血管系统发出的求救信号。学会自我监测血压、血糖和心率等指标，能够及时发现异常。定期进行体检，包括心电图、血脂、血糖等检查，能够帮助我们在疾病尚未明显表现时就捕捉到蛛丝马迹。与医生保持良好的沟通，了解自己的心血管健康状况，制定个性化的管理方案，是预防和控制疾病进展的关键。

当面对心血管疾病的紧急情况时，掌握正确的急救处理方法往往能够挽救生命。心脏骤停时，迅速进行心肺复苏（CPR）可以为患者争取宝贵的时间，等待专业救援的到来。心绞痛发作时，及时服用硝酸甘油能够缓解疼痛，降低心肌梗死的风险。高血压危象时，采取正确的降压措施能够避免脑血管意外的发生。学会使用常见的急救器材，如自动体外除颤器（AED），并做好家庭急救准备，如配备急救包和掌握急救知识，能够在关键时刻发挥重要作用。

心血管健康的维护是一场持久战。保持健康的生活习惯，如保持充足的睡眠、合理的饮食、适量的运动和良好的心态，是我们长期坚守的阵地。保持健康的体重，能够减轻心脏的负担，降低心血管疾病的风险。实用的心理调适技巧，如情绪管理和心理疏导，能够帮助我们应对生活中的压力和挑战，保持心血管系统的稳定。

定期进行健康检查，是我们监测心血管健康状况的“瞭望塔”。根据年龄、家族病史和个人健康状况，选择合适的检查项目和频率。了解如何解读检查结果，能够及时发现潜在的问题，并采取相应的措施。同时，关注心血管健康领域的最新技术和研究成果，如基因检测、远程医疗和人工智能辅助诊断等，为个性化的健康管理提供更多可能。

在探索心血管健康的道路上，我们每个人都是自己健康的第一责任人。本书旨在为您提供全面、科学、实用的心血管健康知识和方法，帮助您预防和管理心血管疾病，开启健康生活的新篇章。无论您是关注自身健康的普通读者，还是致力于为患者提供优质医疗服务的专业人士，相信在这本书中，您都能找到有价值的信息和启示。

目 录

第一篇 认识心血管系统	1
第一章 心血管系统的基本知识	1
第一节 心脏的工作原理	1
第二节 血管的种类与功能	5
第三节 血液循环的基本过程	6
第二章 常见心血管疾病概述	8
第一节 什么是高血压?	8
第二节 冠心病与心肌梗死	9
第三节 心力衰竭的基本知识	11
第四节 心律失常的管理与治疗	14
第三章 心血管健康的重要性	16
第一节 心血管健康如何影响全身健康	16
第二节 如何通过日常生活改善心血管健康	18
第二篇 心血管疾病的预防	21
第一章 健康饮食与心血管健康	21
第一节 有益心脏的食物	21
第二节 应避免的饮食习惯	23
第三节 控制盐分与糖分的摄入	24
第二章 规律运动的好处	28
第一节 推荐的心血管运动类型	28
第二节 每周运动计划	30
第三节 如何在日常生活中增加运动量	32
第三章 其他预防措施	35
第一节 戒烟限酒的心血管益处	35
第二节 管理压力与心理健康	36
第三节 心血管健康生活方式的推广	38
第四节 控制高血压和高血脂	40
第五节 定期体检的重要性	41
第三篇 心血管疾病的早期发现与管理	44
第一章 识别早期症状	44
第一节 常见心血管疾病的早期警示信号	44
第二节 如何监测自己的心血管健康	46
第三节 利用新技术进行早期筛查	48
第四节 定期体检在早期发现中的重要性	51
第二章 心血管健康如何进行自我检测	55
第一节 自我监测血压与血糖	55

第二节	记录与分析健康数据	57
第三节	运动中的自我监测	58
第四节	心理健康的自我评估	61
第三章	与医生合作管理心血管健康	65
第一节	如何有效沟通与医生	65
第二节	了解你的心血管健康报告	66
第三节	规划个人健康管理方案	68
第四节	遵循医嘱与治疗依从性	71
第五节	长期随访与病情监测	74
第四篇	心血管急救与处理	78
第一章	紧急情况的应对	78
第一节	心脏骤停的急救步骤	78
第二节	心绞痛的初步处理	80
第三节	高血压危机的应急措施	81
第二章	急救技能的学习	85
第一节	心肺复苏（CPR）基础知识	85
第二节	常见急救器材的使用方法	87
第三节	海姆立克急救法的应用	88
第四节	止血与包扎技巧	90
第三章	家庭急救准备	94
第一节	急救包的基本配置	94
第二节	如何进行急救培训	96
第五篇	心血管健康的长期维护	100
第一章	建立健康的生活习惯	100
第一节	日常心血管保健的实用小贴士	100
第二节	如何保持健康的体重	102
第三节	实用的心理调适技巧	104
第二章	定期健康检查	108
第一节	定期检查项目与频率	108
第二节	如何解读检查结果	111
第三章	未来的健康管理趋势	114
第一节	新兴的心血管健康技术	114
第二节	个性化健康管理的前景	116
参考文献	120

第一篇 认识心血管系统

第一章 心血管系统的基本知识

第一节 心脏的工作原理

一、心脏的外形与内部结构

心脏，作为人体最重要的器官之一，负责着泵送血液至全身各个部位，维持着生命的正常运转。其外形与内部结构均体现了高度的生物学适应性和复杂性。

（一）心脏的外形

心脏的外形近似于一个倒置的圆锥体，稍大于本人的拳头，约占据胸腔中纵隔的前下部。其外观可分为心底和心尖两部分。心底朝向右后上方，与出入心脏的大血管相连，包括主动脉、肺动脉、上腔静脉和下腔静脉的入口。心尖则朝向左前下方，圆钝而游离，体表投影在左胸前壁第五肋间锁骨中线内侧 1~2cm 处，此处可看到或摸到心尖搏动。

心脏的表面有三条沟，前正中浅沟为冠状沟，自心尖至心底略呈螺旋状。心脏表面近心底处有横位的环形浅沟，称前室间沟，绕心尖还有一心尖切迹。心脏表面被覆心包膜，心包膜与心脏表面之间的腔隙称心包腔，腔内有少量浆液，起润滑作用。

（二）心脏的内部结构

心脏的内部结构复杂而精细，主要由四个腔室组成：左心房、右心房、左心室和右心室。这四个腔室通过心脏的瓣膜系统相互分隔，确保了血液在心脏内的单向流动。

1. 心房

左心房接受来自肺部的富氧血液，通过二尖瓣进入左心室。右心房则接收来自全身静脉系统的缺氧血液，通过三尖瓣进入右心室。心房内壁附有多个心耳，有助于防止血液在心房内形成涡流。

2. 心室

左心室是心脏的主要泵血器官，其肌肉壁较右心室厚，以产生足够的压力将血液泵送至全身。右心室则将血液泵入肺动脉，流向肺部进行氧合。

3. 瓣膜系统

心脏的瓣膜系统包括二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣和肺动脉瓣。这些瓣膜在心脏收缩和舒张时开启和关闭，确保血液在心脏内的单向流动。二尖瓣和三尖瓣分别位于左心房和左心室、右心房和右心室之间，防止血液反流。主动脉瓣和肺动脉瓣则位于左心室和主动脉、右心室和肺动脉之间，控制血液流出心脏的流向。

（三）心脏的传导系统

除了上述的解剖结构外，心脏还有一个重要的传导系统，负责产生和传导电信号，以协调心脏的收缩和舒张。这个系统主要由窦房结、房室结、房室束、左右束支和浦肯野纤

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases



· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

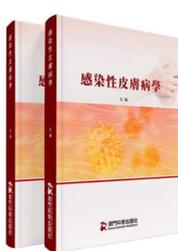


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系統基本基礎與臨床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 臨床腫瘤護理學 Clinical oncology nursing
- 感染性皮膚病學 Infectious dermatology
- 內分泌系統疾病 Endocrine system disease



- 實用小兒內科學 Practical pediatric internal medicine
- 消化系統疾病診療學 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 現代中醫診斷學 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮膚修復與再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design

申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。