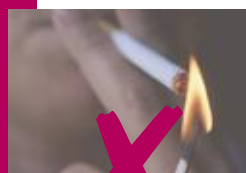


避免 冠心病发作 和脑卒中

保护健康——珍爱生命

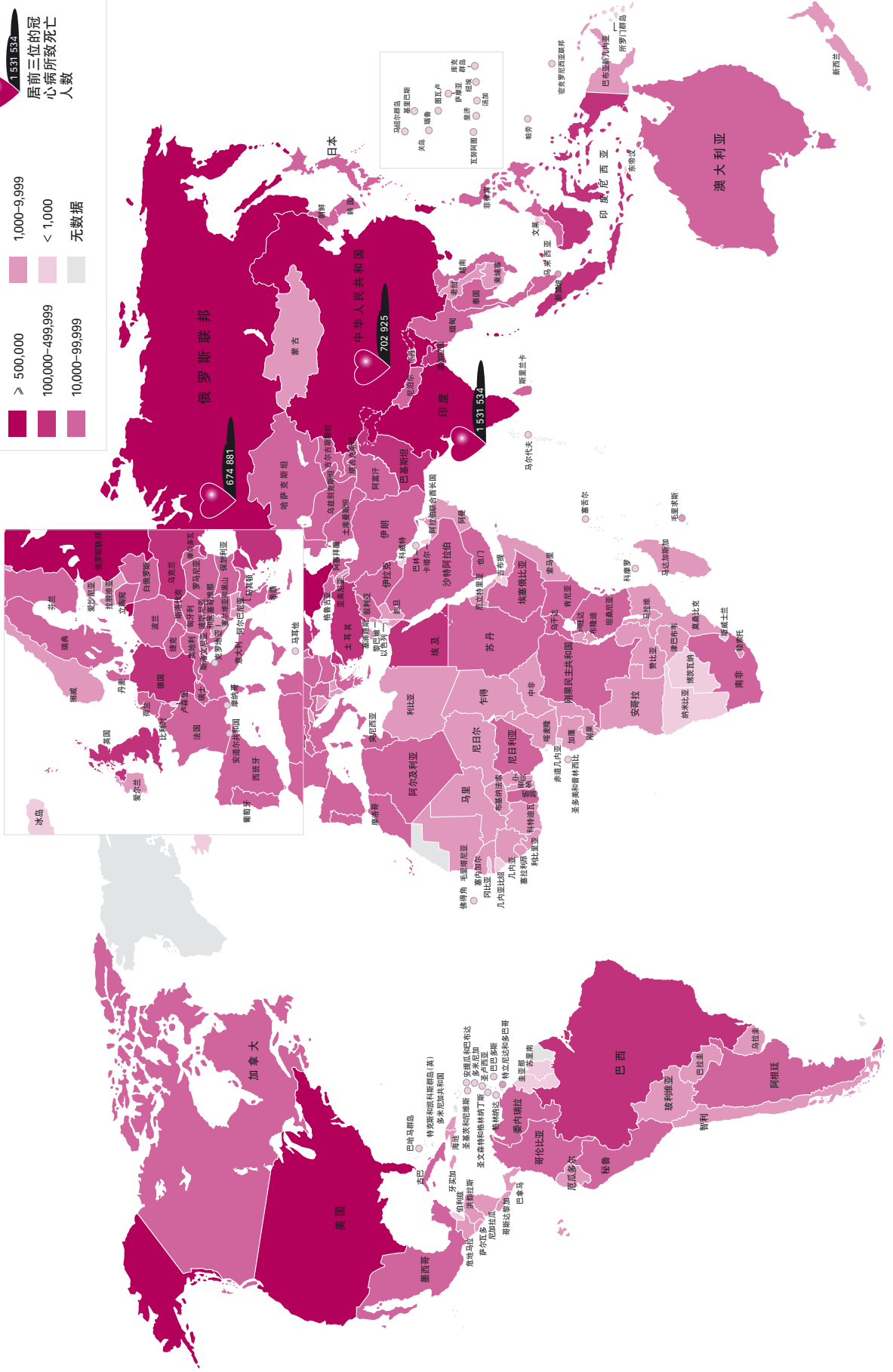


冠心病所致死亡

死于冠心病的人数 (2002年)



1,531,534
居前三位的冠
心病所致死亡
人数



避免 冠心病发作和脑卒中

保护健康——珍爱生命



世界卫生组织



WORLD HEART
FEDERATION®



WSMI

WORLD self-MEDICATION INDUSTRY



INTERNATIONAL
STROKE SOCIETY



WHO Library Cataloguing-in-Publication Data

Avoiding heart attacks and strokes : don't be a victim - protect yourself.

1.Heart arrest - prevention and control. 2.Cerebrovascular accident - prevention and control
3.Popular works I.World Health Organization.

ISBN 92 4 554672 1

ISBN 978 92 4 254672 6

(NLM classification: WG 300)

© 世界卫生组织, 2006年

版权所有。世界卫生组织出版物可从WHO Press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland (电话: +41 22 791 3264; 传真: +41 22 791 4857; 电子邮件: bookorders@who.int) 获取。要获得复制或翻译世界卫生组织出版物的许可 - 无论是为了出售或非商业性分发, 应向世界卫生组织出版处提出申请, 地址同上 (传真: +41 22 791 4806; 电子邮件: permissions@who.int)。

本出版物采用的名称和陈述的材料并不代表世界卫生组织对任何国家、领地、城市或地区或其当局的合法地位, 或关于边界或分界线的规定有任何意见。地图上的虚线表示可能尚未完全达成一致的大致边界线。

凡提及某些公司或某些制造商的产品时, 并不意味着它们已为世界卫生组织所认可或推荐, 或比其它未提及的同类公司或产品更好。除差错和疏忽外, 凡专利产品名称均冠以大写字母, 以示区别。

世界卫生组织已采取一切合理的预防措施来核实本出版物中包含的信息。但是, 已出版材料的分发无任何明确或含蓄的保证。解释和使用材料的责任取决于读者。世界卫生组织对于因使用这些材料造成的损失不承担责任。

本手册由世界卫生组织 (WHO)、世界自我药疗产业协会 (WSMI)、世界心脏联盟 (WHF)、和国际脑卒中学会 (ISS) 和国际心脏健康学会 (IHHS) 编制。本手册将在全球发行, 因此不能照顾到不同国家和不同人群特定的文化、饮食和生活方式。希望各国专业团体能编译本手册使之适合在本地使用。

Printed in France

目录

为什么要读这本小册子	4
关键讯息	5
<hr/>	
第一部分：你应当知道什么	6
1. 了解冠心病发作和脑卒中	7
什么是冠心病发作？	7
什么是脑卒中？	8
引起冠心病发作和脑卒中的原因有哪些？	9
2. 预防冠心病发作和脑卒中	11
不良的生活方式如何增加发病的危险	11
身体的疾病可能来自不良的生活方式	12
其他重要的危险因素	13
降低危险的要点	14
3. 什么是冠心病发作的症状？你应该怎样做？	15
主要的冠心病事件	15
冠心病发作时怎样做	15
心绞痛	15
心绞痛发作时怎样做	16
冠心病发作的处理	16
4. 脑卒中有何征兆？你应该怎样做？	18
脑卒中	18
小卒中	18
脑卒中发病时怎样做	19
脑卒中的处理	19
5. 其他心脏疾病	21
心力衰竭	21
先天性心脏病	22
风湿性心脏病	24
<hr/>	
第二部分：你能够采取的措施	26
6. 戒烟	27
7. 改善你的饮食	29
8. 保持活动并且控制体重	31
9. 降低高血压	33
10. 降低高血糖	35
11. 降低高血脂水平	38
<hr/>	
附录：治疗和控制冠心病发作和脑卒中中的药物	40
名词解释	42
编写人员	44

为什么要读这本小册子

你可能知道有的人 - 你的家人或朋友 - 曾经有过冠心病发作或脑卒中（一种脑部疾病发作）。这些心血管疾病（心脏和血管的疾病）正在使全世界愈来愈多的人死亡，富人和穷人都不能幸免。

那些经历过冠心病发作或脑卒中的人即便能够存活，也需要接受长期的药物治疗。

如果你自己经历过冠心病发作或脑卒中，或者护理过这样的病人，你就会了解这些疾病对病人及其家庭的生活造成多么严重的影响，这种影响甚至可以从家庭延伸到社会。

但是，许多冠心病发作和脑卒中是可以预防的。这就是为什么你应该读这本小册子。


这本小册子解释了冠心病发作和脑卒中的原因以及如何避免这些疾病的发生。它告诉你应该怎样做才能免于疾病的伤害。这些知识对你的孩子也有指导作用，因为许多血管的损害从年幼时就开始了。儿童养成健康的生活习惯常常需要帮助，例如摄取平衡的饮食和多运动。

如果你是高危个体，这本小册子有关于疾病征兆的提示和如何降低危险的指导。如果你已经发生过冠心病发作事件或脑卒中，这本小册子也提供了一些建议告诉你应该如何治疗和控制疾病并提高生活质量。

遵照小册子中提出的建议意味着你要改变日常的生活习惯，这常常不太容易。这本小册子可以帮助你从朋友、家庭以及医务人员那里获得更多的鼓励和支持。这本小册子并不意味着可以代替医生，但是读后可使你朝着更健康的方向迈出积极的一步。

关键讯息

1. 冠心病发作和脑卒中是全世界的主要杀手，但是它们常常是可以预防的。
2. 你可以花费不多的时间并付出一些努力来保护自己免于冠心病发作和脑卒中。
3. 吸烟，不健康的饮食以及缺乏体力活动增加了冠心病发作和脑卒中的危险。
4. 从戒烟的那一刻起，你发生冠心病发作事件或脑卒中的危险就降低了。
5. 在每周的大多数天里，每天至少进行30分钟的体力活动将有助于你远离冠心病发作和脑卒中。
6. 每天至少吃5份水果和蔬菜，每天食盐摄入量不超过一茶匙，有助于预防冠心病发作和脑卒中。
7. 高血压常常没有症状，但是可以引起脑卒中和心脏病发作的突然发生。应定期测量血压。
8. 糖尿病增加冠心病发作和脑卒中的危险。如果你患有糖尿病，应该控制血压和血糖以尽量减少你的危险。
9. 超重增加冠心病发作和脑卒中的危险。要保持理想的体重、开展有规律的体力活动和摄入健康的饮食。
10. 冠心病事件和脑卒中会突然发生，如果未得到及时救治会导致死亡。



你应当 知道什么

1. 了解冠心病发作和脑卒中
2. 预防冠心病发作和脑卒中
3. 什么是冠心病发作的征兆，你应该怎样做？
4. 脑卒中有何征兆，你应该怎样做？
5. 其他心脏疾病

1. 了解冠心病发作和脑卒中

每年全世界大约有1200万人死于冠心病发作或脑卒中。这些疾病不仅威胁到富人同样也威胁到穷人。大多数人认为这些是中年男性的疾病，而事实是男女两性均可患病，女性在绝经期后患病的危险要大得多。

所幸的是你可以采取措施防止冠心病发作和脑卒中的发生。

什么是冠心病发作？

正常的心脏

人的心脏只有拳头大小，但却是人体最强有力的肌肉。通过每一次心跳，心脏将携带着氧气和营养物质的血液压送到身体各部分。休息时人的心跳每分钟大约70次。活动时或情绪激动时心率增加。

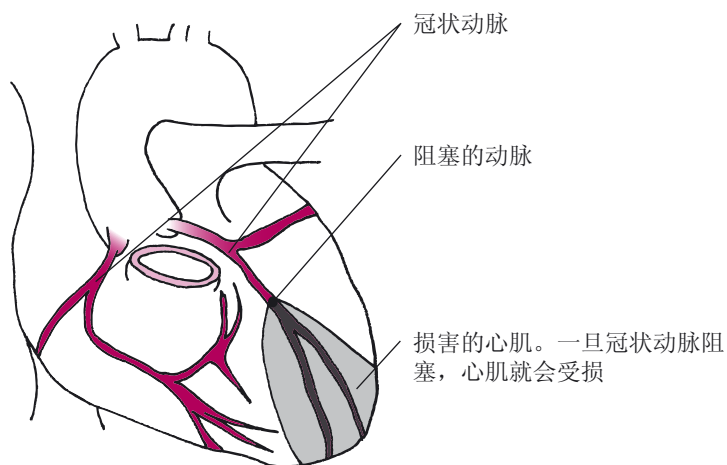
冠心病发作

向心脏提供氧气和营养物质的血管称为冠状动脉。当供应心脏的血流被阻断时，氧气和营养物质的减少对这一重要器官可造成永久的损害。当血管突然发生阻塞时称为冠心病急性发作。

如果仅为部分阻塞，心脏的血流会减少，可以引起胸痛，称为心绞痛。它可能不会对心肌造成永久的损害，但却是严重冠心病发作的警报。

冠心病发作和脑卒中是世界的主要杀手，但它们常常是可以预防的。

图1: 冠状动脉的阻塞导致急性冠心病发作



冠心病发作也称为心肌梗塞或冠状动脉血栓形成。你也许还见过其他的名称包括：冠心病、缺血性心脏病、冠状动脉疾病或心绞痛。

什么是脑卒中？

正常的大脑

只有当脑部的血流通畅时，大脑才能正常工作。沿着颈部两侧有两条大血管把心脏的血液运送到脑部。血管不断的分支，变得越来越细，直到微血管能给大脑所有部分提供氧气和营养物质。

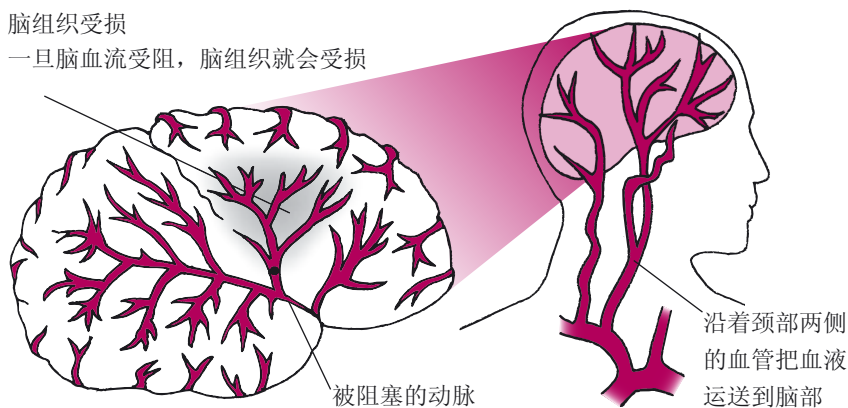
脑卒中

脑卒中与冠心病发作的机理相同，只是发生在脑部。如果脑部的血流被阻断，脑组织得不到氧气和营养物质的供给，就会造成脑组织受损，我们称之为脑卒中（旧称“中风”）。

图2: 脑供血被阻断时发生脑卒中

脑组织受损

一旦脑血流受阻，脑组织就会受损



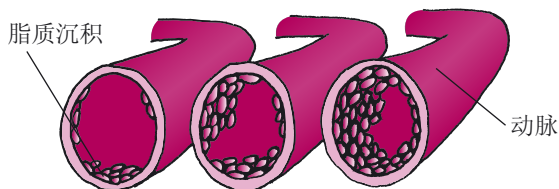
脑卒中主要包括脑出血和脑血栓形成。你也许见过的其他名词还有：脑血管疾病或短暂性脑缺血发作

你只要投入一点时间和努力即可保护自己免于冠心病发作和脑卒中。

引起冠心病发作和脑卒中的原因有哪些？

冠心病发作和脑卒中主要是由于心脏和脑的血流被阻塞所致。最常见的原因是心脏和脑部血管内壁的脂质沉积，造成血管狭窄和弹性减低，也称为动脉硬化或动脉粥样硬化。于是血管就更容易被血凝块阻塞。一旦这种情况发生，心脏和脑部的供血就不能保证，从而造成损害。

图3: 动脉内壁的脂质沉积逐渐增加导致动脉狭窄



为什么脂肪会在血管内沉积？

脂肪沉积主要有3个原因，所有这些因素都是可以控制的：

- 吸烟和使用其他烟草；
- 不健康的饮食；
- 不经常参加体力活动。

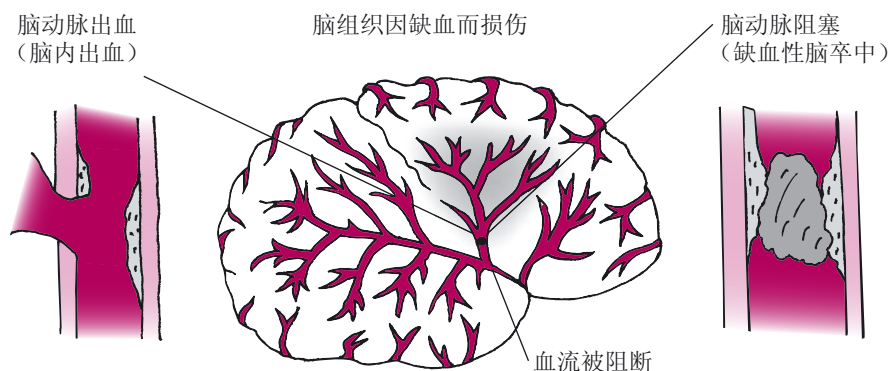
脂肪沉积的早期形式称为“脂质纹”，它甚至在一些不足10岁的儿童中就可以见到。这些沉积物随着年龄的增长而逐渐加重。有关你和你的家人如何预防其发生，请读第2节“预防冠心病发作和脑卒中”。

脑卒中的其他原因

脑卒中也可以由其他两种情况引起：

- 脑血管破裂和出血，引起脑组织损害。这被称为脑内出血。高血压是其重要的危险因素。有关高血压的内容请参见第9节。
- 如果一个人的心跳减弱或不规律，就会在心脏内形成血栓，并经过血管流到脑部，血栓堵塞在狭窄的动脉处，使血液不能流到相应的脑组织。

图4：不同原因的脑卒中



2. 预防冠心病发作和脑卒中

大约三分之二的冠心病发作的病人在到达医院之前已死亡。脑卒中病人即使能得到现代化的、先进的治疗，也有60%的人死亡或残疾。因此，了解发病的征兆并且迅速采取行动十分重要（见第3节和第4节）。

但更重要的是预防冠心病发作事件和脑卒中的发生。预防永远胜于治疗，因为大多数冠心病事件和脑卒中是可以预防的。

研究表明有许多因素使我们容易发生冠心病发作和脑卒中。我们称之为危险因素。

一些危险因素与我们所选择的生活方式有关。在生活方式上3个最重要的危险因素是：

- 吸烟和其他形式的烟草使用；
- 不健康饮食；以及
- 缺乏体力活动。

不良生活方式可导致3种严重的疾病：

- 血压增高（高血压）；
- 高血糖（糖尿病）；
- 高血脂（高脂血症）

这些是冠心病发作和脑卒中最重要危险因素。

在全世界大部分地区，烟草使用都在增加。许多国家超重的人群正在增加，主要由于体力活动的减少以及摄入更多富含脂肪和糖的食物。越来越多的年轻人和儿童由于超重而患了糖尿病。我们有责任使我们的儿童改变这些生活方式。

不良的生活方式如何增加发病的危险

烟草使用

烟草烟雾中含有大量的对肺、血管以及心脏有害的物质。这些物质替代了血液中维持心脏和大脑正常功能所需的氧气。吸烟大大增加了冠心病发作和脑卒中的危险。吸烟可导致癌症和肺部疾患；怀孕期间吸烟还可损害胎儿。被动吸烟与主动吸烟同样有害。

关于如何戒烟请参阅第6节。

吸烟、不健康的饮食、缺乏体力活动会增加发生冠心病发作和脑卒中的危险。

不健康的饮食

不健康饮食如下：

- 进食过多(热量过多)；
- 进食过多的脂肪、糖或盐；
- 水果和蔬菜摄入不足。

如果你吃大量的食物，又没有充足的活动去消耗掉这些热量，你的体重就会增加，逐渐变成超重甚至肥胖。超重可导致糖尿病，高血压和高血脂。所有这些因素都会增加冠心病发作和脑卒中的危险。如果肥胖者的腰部和腹部有大量脂肪，他们的危险性尤其高。

不健康的饮食常包含进食过多富含脂肪和糖的“快餐”，以及摄入含糖的软饮料。快餐中含盐量也很高，可使血压增高。

关于如何改善饮食请参阅第7节。

缺乏体力活动

缺乏体力活动可使冠心病发作和脑卒中的危险大大增加。体力活动能降低冠心病发作和脑卒中的危险，因其能：

- 促进机体燃烧糖和脂肪并有助于保持理想体重；
- 降低血压；
- 增加体内氧的水平；
- 减轻压力；
- 增强心肌和骨骼；
- 促进血液循环和增强肌肉张力。

体力活动还可降低发生其他疾病（如癌症）的危险。体力活动多的人通常感觉心情愉快。他们的睡眠可能更好，精力更充沛，有较强的自信心，注意力能够集中。

并非进行奥林匹克运动式的训练才能获得这些益处。在每周大多数天里，每天至少30分钟的步行、庭院劳动或家务劳动有助于预防冠心病发作和脑卒中。

关于如何坚持体力活动和控制体重，请参阅第8节。

身体的疾病可能来自不良的生活方式

高血压

血压是血液对动脉管壁的压力。如果血压增高，心脏就会比平时工作得更费力。随着时间的延长，会造成心脏的功能减弱。高血压是冠心病发作的主要危险因素之一，它是脑卒中最大的危险因素。

要预防高血压，你需要持续参加体力活动、保持理想的体重以及摄入健康的饮食。健康的饮食包括大量的水果和蔬菜。应限制盐的摄入以及不要过量饮酒。如果你改变了所有这些生活方式仍然不能使血压降低，就需要服用降压药物。

关于如何控制血压，请参阅第9节。

高血糖（糖尿病）

人体产生的一种叫做胰岛素的激素可以帮助人体细胞利用血液中的糖产生能量。当人体不能产生足够的胰岛素，或者不能正常利用胰岛素时，血糖就会在血中蓄积——发生糖尿病时便是如此。血糖水平升高可以加速动脉粥样硬化（动脉的狭窄和硬化）的发生。它大大增加了冠心病发作和脑卒中的危险。

治疗糖尿病涉及到改变饮食和生活习惯，有时也需要服用药物来降低血糖。

关于如何控制血糖，请参阅第10节。

高血脂（高脂血症）

血脂包括胆固醇和甘油三酯等成分。当血液中这些脂肪成分过多时，就会在动脉内沉积而导致动脉粥样硬化（动脉狭窄和硬化），它大大增加了冠心病发作和卒中的危险。

如果你血中的胆固醇或甘油三酯水平增高，你需要减少脂肪的摄入，增加体力活动并且控制体重。如果这些措施还不够，你也需要服用药物来降低血脂。

关于如何控制血脂，请参阅第11节。

多种危险因素

如果一个人具有两种或三种以上的危险因素——高血压、高血糖和高血脂，冠心病发作和脑卒中的危险会大大增加。危险因素越多，危险性就越大。

其他重要的危险因素

代谢综合征

当一个人同时具有中心性肥胖（过多的脂肪积聚在腰部）、血脂异常（如：甘油三酯增高或高密度脂蛋白胆固醇水平降低，见第11节）、高血压以及高血糖，被称为代谢综合征。具有代谢综合征的人发生糖尿病、冠心病发作事件或脑卒中的危险性非常高，需要认真给予治疗。

高血压、高血糖
和高血脂可增
加冠心病发作
和脑卒中的危
险。

慢性压力

寂寞、孤独感或长期的焦虑与其他危险因素一起，可使一个人更容易发生冠心病发作或脑卒中。

某些药物

一些口服避孕药和激素治疗可增加冠心病发作的危险。详情可向你的医生咨询。

心律失常（房颤）

由于心跳不规则或者心房纤颤，心脏不能正常收缩，它使血液淤积在心脏并会形成血栓。当血栓被挤压出心脏后可能会流入脑部，在狭窄的脑动脉中滞留，阻塞血流并引起脑卒中发作。有20%的脑卒中是由房颤引起的。

许多人并不知道自己的心律是不规则的。如果你对此有些担心，让你的医生听一听你的心跳就会很容易地知道了。如果有必要，医生会让你做心电图检查。如果你的心跳不规则，服用药物(如华法令，某些病人可用阿司匹林)可以明显降低脑卒中的危险。有时，药物或某些特殊的治疗手段可以使不规则的心律恢复正常。

降低危险的要点

你可以采取很多措施降低你和家人发生冠心病发作和脑卒中的危险。从选择健康生活方式开始：

- 如果你吸烟或使用烟草，那么，戒掉它。避免被动吸烟（避免吸入其他吸烟者呼出的烟雾）。
- 每天花30分钟做一些活动，如：步行、庭院劳动或家务劳动。
- 每天吃5份水果和蔬菜。
- 饮食中限制食盐、脂肪和糖。
- 每年请医生为你检查一次体重、血压、血脂和血糖。
- 鼓励你的家人和其他人改变生活方式。

3. 什么是冠心病发作的症状？我们应该怎么做？

大多数冠心病发作会发病突然而且严重。但有时也会慢性起病，开始时仅有轻微的疼痛或不适，人们往往不能确定是哪儿出了问题，等待太长时间才去就医。严重的冠心病发作事件可能引起心跳骤停，导致猝死。

主要的冠心病发作事件

主要的冠心病发作事件是心肌梗塞。通常以胸前区疼痛或不适为首发症状，持续几分钟或反复出现。胸前区不适为压榨感或憋闷感。疼痛可放射到左肩、臂、下颌或背部。其他症状包括：

- 呼吸困难或气短
- 恶心呕吐
- 轻度头晕头痛
- 突然冷汗
- 苍白

女性更易出现气短、恶心呕吐及背部或下颌疼痛。如果病人有长期糖尿病史，由于糖尿病可能会损害神经，而使胸痛不明显。

冠心病发作时应该怎样做？

许多冠心病发作突发的病人死于到达医院前。

因此必须迅速采取行动，分秒必争。

溶解血栓的治疗可恢复心脏供血。假如能在发病后1小时之内得到治疗效果最佳。越早开始治疗，对心肌的损害越小。

如果附近有医院，应马上让人叫救护车或送你去急诊。假如附近没有医院或卫生保健中心，应立即叫医生。

心绞痛

当心脏的血管仅是部分堵塞，心脏供血减少但未完全阻断，就会引起胸痛，称为心绞痛。病人胸前区的疼痛或不适可持续数分钟。胸痛通常由体力活动诱发，休息后缓解。强烈的情绪反应、紧张或酷热严寒亦可诱发。疼痛可以放射到手臂、背部、下颌、颈部及上腹部/胃部。有心绞痛病史者发生严重心脏事件的危险性高。

冠心病发作会突然发生，如果得不到及时的救治会导致死亡。

有心绞痛者应该监测胸痛。以下情况可能预示着心绞痛恶化：

- 胸痛发作次数频繁；
- 比平时持续时间延长；
- 合并气短或心率增快、心律失常；
- 较轻的运动或紧张即可诱发。

心绞痛发作怎样做？

停止活动并休息直至疼痛消失。医生可能会给你开一种舌下含服的药片或喷射剂，帮助缓解症状。遵照医嘱使用。假如这样处理后不见好转，叫救护车到就近医院的急诊就诊。假如附近没有医院或卫生保健中心，应立即叫医生。

冠心病发作的处理

各地的医疗水平存在差异。治疗取决于冠心病发作的严重程度。

如果你到就近医院的急诊就诊，医生会立即给你溶栓药物以溶解动脉血管中的血凝块。

你可能需要接受血的化验检查、心电图、冠状动脉造影等一系列的检查。

医生可能还会开一些帮助改善心脏状况的药物，指导你生活方式的改变，降低复发的危险。如果能接受这些建议，你将收到最好的预期效果。仔细倾听医生的指导，必要时询问清楚。

一些特殊的治疗措施如血管成形术或冠状动脉搭桥手术等可改善心脏的供血。这些措施将根据病人的具体情况采用。

回家后

许多病人需要心脏康复治疗。这是为冠心病发作/急性心肌梗塞和心绞痛患者提供的医疗监护计划。这一计划将帮助你调整日常生活，防止再发。这一计划通常包括：

- 医生关于体力活动的建议；
- 协助完成药物治疗；
- 为生活方式改变如戒烟提供支持；
- 针对个人需要和危险因素进行健康教育和咨询；
- 帮助恢复体力、自理能力，提高生活质量；
- 为重返工作岗位提供支持帮助。

治疗急性心肌梗塞与心绞痛的药物

用于治疗急性心肌梗塞与心绞痛的常规药物包括：

- 抗血小板药，如：阿司匹林；
- 硝酸甘油等扩血管药；
- 降压药，如：钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂等；
- 利尿剂，排出体内过多的水份；
- 降脂药。

上述药物需要在医生的指导下使用。冠心病发作用药及其副作用详见附件。

维生素与冠心病发作

没有证据表明补充维生素A、C、E等制剂可预防冠心病发作。重要的是摄入健康、平衡的饮食。

急性心肌梗塞后心脏能否恢复？

答案是肯定的，但是恢复程度取决于心肌受损程度。你应该在出现冠心病发作症状后尽快接受治疗。越早接受治疗，越多的心肌会得到保护。这就是为什么医生们说“时间就是心肌”。

怎样避免冠心病发作再次发生？

曾经有过冠心病发作事件的患者再次发生的危险性很高，而且会更严重，更易发生急性心力衰竭等并发症。为了减少今后再发的机会，你必须：

- 遵照医嘱，采取健康的生活方式；
- 积极配合医生实施康复计划；
- 遵照医嘱规律服药。大多数病人需要长期接受药物治疗。

通过采取健康的生活方式和服用药物，你可以避免冠心病发作的复发。

4. 脑卒中有何征兆？你应该怎样做？

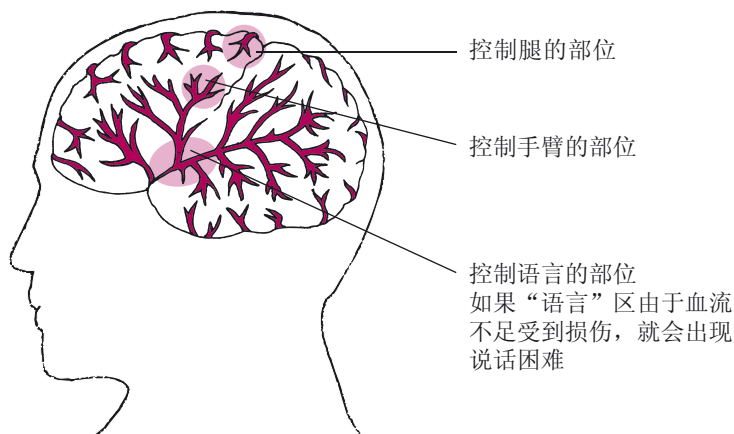
脑卒中

脑卒中最常见的症状是突发性的面部、手臂或腿软弱，往往发生在身体一侧。其他症状包括突发的：

- 面部、手臂或腿麻木，特别是一侧身体麻痹；
- 错乱，说话困难或听不懂话；
- 一只眼睛或双眼视物不清；
- 行走困难，头昏，走路不稳或不协调；
- 不明原因的剧烈头痛；
- 晕厥或意识丧失。

脑卒中中的后果取决于脑的损伤部位和严重程度。一次脑卒中发作可只影响身体的某一部位，如：面部、一侧上肢或一侧下肢，也可以是半身全部瘫痪。严重的脑卒中可发生猝死。

图5：控制身体不同部位的脑部功能区的相应位置



小卒中

小卒中也叫短暂性脑缺血发作或TIA。小卒中的特征与脑卒中相似，但是症状更轻，且仅持续一小段时间，通常少于1小时。一般不治疗即能恢复。这些“小卒中”是预警症状，多数有过1次以上小卒中的人将发生脑卒中。

注意：没有发生过小卒中的人也可以发生脑卒中。

脑卒中发病时怎样做？

假如你发现任何人出现脑卒中的征象，应该马上叫医生或救护车，或者将病人送到最近医院的急诊科。由于脑卒中会发展，即便症状不严重也要这样做。发生小卒中时也要这样对待。假如附近没有医院，应立即叫医生。

脑卒中的处理

医疗保健水平因地而异，需要何种水平的治疗取决于脑卒中的严重程度。

如果在脑卒中的首发症状出现后3小时内到达医院，医生会立即使用溶栓药物溶解动脉血管内的血栓。当然治疗方案的选择要以脑卒中的确切原因为依据。

为了诊断脑卒中的类型，医生会询问你的医疗病史，进行体检，并做检查如计算机X线断层摄影术（CT）和核磁共振成像（MRI）检查。这些检查将判断你是缺血性脑卒中（由堵塞引起）还是出血性脑卒中（由于脑内血管的破裂引起）。

医生会开一些帮助缓解症状的药物，预防脑卒中复发，并且会指导你改变生活方式以降低脑卒中的危险。如果你遵从了这些建议，将会得到最好的预期结果。要细心听取医生的指导，有问题随时询问。

有些病人需要实行切开堵塞的颈部动脉的专门的外科手术，如颈动脉内膜剥脱术或颈动脉支架术有助于防止脑卒中的发生。

康复与长期保健

脑卒中后瘫痪的病人需要在医院接受专门的保健帮助他们恢复，防止并发症和长期致残。多数脑卒中病人会遗留一些躯体残疾，需要长期的家庭保健。

脑卒中康复的主要内容包括教授病人如何安全锻炼，还包括：

- 提高病人行走、吃饭、穿衣、洗澡、做饭、读、写、上厕所等能力；
- 语言治疗；
- 随访病人是否能在家中安全地生活；
- 帮助安排治疗与康复保健和制定计划；
- 为病人及其家属提供咨询，包括财务管理、法律及工作等；
- 职业疗法，帮助病人保持并积极参与各项活动；
- 物理疗法，帮助病人恢复行动。

脑卒中会突然发病，如果得不到及时的救治会导致死亡。

采取健康的生活方式并服用药物可防止脑卒中的复发。

脑卒中病人的药物治疗

常用的治疗脑卒中的药物包括：

- 抗血小板药，如阿司匹林；
- 抗凝药或稀释血液的药物，如：华法令；
- 降压药如：钙通道阻滞剂，血管紧张素转换酶抑制剂；
- 降脂药。

必须在医生的指导下用药。你可以在附录里阅读更多关于脑卒中药物及其副作用的知识。

脑内出血的治疗

约10%~15%的脑卒中是由于血管破裂血液流入脑内引起。出血性脑卒中多数与高血压有关。出血性脑卒中通常根据CT或MRI扫描诊断。处理如上所述，也包括脑卒中的康复，不同的只是不使用稀释血液的药物，如抗凝药和抗血小板药。对于脑出血，降低血压非常重要，同其他形式的脑卒中一样，采用脑卒中单元管理模式也是理想的。

少数情况下，根据病人的情况需要采取外科治疗方法。

脑卒中后是否能够恢复？

是的，但长期致残程度取决于脑卒中时脑损害持续的时间。大多数脑卒中后存活者会遗留智力或躯体残疾。他们需要得到家人和朋友的支持，帮助他们对抗疾病。

如何避免再次发生脑卒中？

保持健康的生活方式，同时认真服药如阿司匹林和降压药物十分重要。有脑卒中病史的人再次发生脑卒中的可能较大。

如果你的心律不规则（房颤），发现并寻求医治，以预防脑卒中的发生也十分重要。要向医生咨询这个问题。

5. 其他心脏疾病

心力衰竭

当心脏充血不足或者向全身泵血能力不足时就会发生心力衰竭（心衰）。由于血流减少，机体不能发挥正常功能。由于心脏泵血能力减弱，体内水分蓄积。

冠心病发作所致的心肌损害是心衰最常见的原因。

哪些人患心衰的危险性高？

有过一次以上冠心病发作的人患心衰的危险性最高。65岁以后危险性增加。危险人群还包括：

- 高血压
- 心脏瓣膜病
- 风湿性心脏病
- 先天性心脏病
- 糖尿病

不常见的原因有：

- 心肌病或心肌炎
- 严重肺疾患
- 甲状腺疾病

心衰有哪些体征？

早期阶段心衰的症状通常在体力活动之后出现。随着病情的加重，症状持续时间延长。症状包括：

- 气促或呼吸困难；
- 疲乏和虚弱；
- 关节、脚踝、足、腿或腹部水肿；
- 由于水分滞留引起体重增加；
- 咳嗽，特别是夜间或卧位常见，往往伴有血性泡沫痰。

如果怀疑自己患了心衰该怎么办？

尽快与医生联系。不要等着看症状是否会消失。即使症状很快消失，也可能是严重疾病的预警征象。有时心衰急性发生，伴有严重的呼吸困难，这是肺水肿的结果，需要立刻治疗。

呼吸困难或踝部水肿可能是心衰的表现。

心衰的治疗

根据心衰的严重程度，你将接受相应的治疗，可能包括：

- **诊断：**包括既往病史，体格检查和化验找出心衰原因和确定心脏损伤程度。
- **短期治疗：**假如你属于急性心衰或严重心衰，很可能需要住院治疗，以缓解症状，减轻或排除心衰的诱因。
- **长期治疗：**心衰会再发，而且会加重。为控制心衰你需要定期随诊、服药，并改变生活方式。

为使治疗成功，你该如何做？

- 服用医生所开的每一种药物。
- 遵循医生关于改变生活方式的建议。包括：戒烟、摄入健康的饮食、开展心脏能够承受的锻炼。
- 不饮酒。酒精会降低心脏泵血的力量。有时，酒精本身也会引发心衰。
- 远离拥挤的人群，远离患有感冒或流感的人。流感或肺炎等感染会增加心脏的负担。
- 关注体重。如果您的体重增加了，往往意味着心脏功能减低引起体内水分蓄积。体重突然增加时要告诉医生。

治疗心衰的药物

用于治疗心衰的药物包括：

- 利尿剂（排出过多的水）；
- 血管紧张素转换酶抑制剂（扩张血管，减轻心脏负荷）和强心剂，如地高辛（增强心肌收缩力，帮助心脏泵血）；
- 血管扩张剂；
- β 受体阻滞剂（减慢心率，并使心跳减弱）。

更多有关心衰药物的知识，参阅附录。

先天性心脏病

先天性心脏病是指生下来就存在心脏的结构或功能异常（心脏缺陷）。最常见的心脏缺陷就是在分割左心和右心的间隔上存在一个孔。缺陷越大、越复杂，心脏病越严重。

哪些人有患先天性心脏病的危险？

如果你有先天性心脏病的家族史，那么患病的危险就较高。若父母之间存在血缘关系（如堂兄弟姊妹、表兄弟姊妹），其子女也较易患先天性心脏病。

心脏缺陷也可能在妊娠的早期几个月发生，如果孕妇患有：

- 风疹病毒感染；
- 饮酒；
- 服用某些药物；
- 接受X线检查。

先天性心脏病有哪些体征？

假如心脏的缺陷小，可以不引起任何症状。如果缺陷较严重，医生在婴儿一出生或出生后几周内就可发现症状。症状包括：

- 皮肤青紫（发绀）；
- 呼吸困难；
- 体重不增；
- 喂养问题。

如果婴儿出现上述症状或任何你认为不正常的体征，要尽快告诉医生。有先天性心脏病的孩子需要手术治疗，有时出生后就应做手术。

如何降低婴儿患心脏缺陷的危险？

- 避免近亲（有血缘关系）结婚。
- 接种风疹（德国麻疹）疫苗。
- 妊娠期间避免饮酒和进行X-线检查，不要服用任何医生未开过的或未经医生许可的药物。

患有先天性心脏病的孩子是否可以正常生活？

是的。生下来心脏有轻微缺陷的婴儿可以完全正常地生活。有些孩子的运动量不如其他孩子。这些孩子易患心脏内膜感染——称为感染性心内膜炎。感染通常发生于外科或牙科手术后，因此在接受此类治疗前，应先请医生做检查。

如果心脏缺陷严重且复杂，孩子的生活就会受到很大限制。一些孩子可能会发育不良。

风湿性心脏病

风湿热是一种由关节或心脏炎症引起的疾病。如果不治疗，风湿热会发展为风湿性心脏病、心力衰竭、严重残疾，甚至死亡。风湿热最初的表现是咽喉痛，由链球菌感染所致（“链球菌性咽喉炎”）。学龄儿童常见，而且容易在儿童间相互传染。

患链球菌性咽喉炎的孩子，以咽喉疼痛和高热（38摄氏度或华氏100度以上）骤然起病。孩子的口腔后壁及扁桃腺明显发红、肿大。颈部皮下可触及到有疼痛感的、柔软的结节或肿块。

链球菌性咽喉炎不予治疗，将会发展成风湿热。风湿热引起膝、肘等大关节肿痛（关节炎），还可引起心肌与心脏瓣膜的水肿。心脏瓣膜受损后就不能正常开放和关闭。这种由风湿热导致的心脏功能异常或心力衰竭称作风湿性心脏病。

哪些人有患风湿性心脏病的危险？

急性风湿热多发于5~15岁的儿童，在一次或多次患链球菌性咽炎后起病。近亲中患有风湿热的儿童更易患风湿热。

患过一次或多次风湿热的人非常容易发展为风湿性心脏病。风湿热每发生一次，心脏瓣膜的损害就会加重一些。

如何预防风湿热的发生？

预防风湿性心脏病的最有效的方法是防止风湿热的发生。

如果你觉得自己、你的孩子或其他家庭成员得了链球菌性咽喉炎，应尽快就医。使用青霉素或其他抗生素治疗链球菌性咽喉炎往往可以预防急性风湿热的发生，同时也可避免传染给家庭或学校的其他人。

注意：如果病人对青霉素过敏，切记要马上告知医生，以便医生使用其他种类的抗生素。

风湿热与风湿性心脏病有哪些体征？

发热体征 — 高热、疲乏、虚弱、食欲不振等。也可以出现关节肿痛、气促（心脏不能正常工作的一种体征）。医生听诊时能听到异常的“杂音”。

风湿热与风湿性心脏病的治疗

诊断风湿热和风湿性心脏病包括采集既往病史、体格检查、血液化验及心电图、X线胸片、超声心动图等其他检查。确诊后，医生会进行短期治疗，减轻或治愈疾病，缓解症状。

患风湿热的儿童需要长期治疗与护理，包括以下方面：

- **预防风湿热再发的治疗。**反复发热对心脏的危害更大。可以使用青霉素及其他药物预防。采取每月注射一针，或每天服药的做法。曾经患过风湿热的儿童需要根据医生的要求连续使用青霉素5~10年，甚至更长时间。
- **风湿性心脏病的治疗。**如果患了风湿性心脏病，医生将开药治疗。医生或许还会建议作手术修补受损的心脏瓣膜。手术后形成心脏血栓的危险增加，故需使用抗凝药物稀释血液，防止血栓形成。
- **心律失常的治疗。**某些风湿性心脏病病人会发生心律失常——房颤。房颤会增加血栓形成的危险，因此病人必须服用抗凝药物。
- **感染的治疗。**风湿性心脏病的病人发生心脏内膜感染（称作感染性心内膜炎）的机会增加。感染可以继发于外科或牙科手术。病人在接受此类操作之前必须请医生做检查。

预防风湿性心脏病的最有效方法是预防风湿热。如果患了链球菌性咽喉炎应及时就医。



你能够 采取的措施

6. 戒烟
7. 改善你的饮食
8. 保持活动并控制体重
9. 降低高血压
10. 降低高血糖
11. 降低高血脂水平

6. 戒烟

使用烟草有很多方式，例如：香烟、雪茄、烟斗、嚼烟、鼻烟等。无论采用什么方式，它对你的健康都是非常有害的。如果你正在使用烟草，你应该尽快戒掉它。戒烟对于保护你的身体健康是最重要的。

戒烟的好处

无论从什么年龄开始戒烟，对你的健康的益处都是即刻生效的。从你戒烟那一刻起，你发生冠心病发作和脑卒中的机会就会减少。而且你患其他疾病的机会也会减少，如癌症和肺部疾病等。

以下是戒烟的其他几点好处：

- 戒烟几周后，你就会感到没有那么疲劳，清晨起床后感觉休息得更好，你会更加精力旺盛。几周之内，你的血液循环将得到改善，你会感到走路更加轻松。
- 你的味觉和嗅觉会变得更灵敏。你可以更好地享受你的美食。
- 你将不会再有浑身的烟味，取而代之的是清新的体味。
- 你可以省钱。
- 你将不会再让你的家人和朋友处在被动吸烟的危害中。

如何制定你的戒烟计划

这里不止一种戒烟的方法，你可以选择对你最有效的一种。

戒烟开始之前，坐下来制定一个计划。

- 选择某一天开始彻底戒烟，并且停止吸烟；
- 给自己制定一个目标；
- 取得家人和朋友中的支持，让他们帮助你戒烟；
- 在渴望吸烟时想想你应该做些什么。

戒烟后如何对付吸烟的渴望

对一些人来讲，戒烟过程中最难的是如何对付戒断症状。这些症状包括：

- 头疼；
- 烦躁、情绪波动大、抑郁；
- 很难集中注意力。

戒烟会减少你发生冠心病发作和脑卒中的机会。

烟草是有成瘾性的。在你戒烟后的头几个星期或者更长的时间你都会渴望吸烟。甚至在戒烟后的几个月，你都很有可能重新开始吸烟。尼古丁口香糖、尼古丁贴片和尼古丁含片等产品能够帮助你对付烟瘾和戒断症状。

注意：如果你有冠心病或者正在怀孕，应在医生的指导下使用这些产品。

戒烟期间的提示

- 千万不要让自己有“就一次”的念头。这种念头让很多人戒烟失败。你一旦吸了一支，你的烟瘾就会再次出现。
- 让自己忙碌，这样你就不会有太多时候产生烟瘾。如果你很想吸烟，就对自己说：“我要再坚持5分钟。”然后去做其他的事情，而不再想吸烟。
- 避免去你过去经常吸烟的地方，远离吸烟的人群。让你的家人和朋友在你戒烟期间不要在你面前吸烟。
- 早睡觉，保证充足的休息，避免压力。提醒你自己，在戒烟后的一周或更长的时间，一切将会有所好转。你吸烟的渴望消失后，坚持你已经改变的新的生活方式。
- 要在心中坚定目标，想想戒烟将带给你的益处。想一下戒烟后你的感觉有多好！
- 用你攒下的钱给自己一个奖励，祝贺自己的成功。
- 不要担心你的体重会增长。这种情况会发生在一些戒烟者身上，因为他们在戒烟期间大多进食比较多。你可以通过注意饮食和加强体育锻炼来控制你的体重。最重要的是戒烟！

如果你戒烟失败，不要灰心

很多人在戒烟彻底成功前都曾经历过多次的失败。你可以再尝试一种新的方法。但是一定要再试一试！

7. 改善你的饮食

“吃5份” - 每天吃5份水果和蔬菜

水果和蔬菜中含有防止你发生冠心病发作和脑卒中的物质，这些物质能够保护血管、心脏和脑组织。

你每天至少应该吃5份新鲜水果或者蔬菜（每天400~500克）。

一份是多少呢？这里有一些指南。一份水果相当于一个中等大小的香蕉、苹果、桔子或者芒果。一份蔬菜相当于两汤匙烹调过的蔬菜，或者一个大西红柿。

避免摄取过多的盐和咸的食物

很多罐头食品，例如腌渍品和咸鱼，含有大量的盐。除此之外快餐食品如炸薯条，通常添加大量的盐。还有速冻食品等半成品，也含有很多盐。

尽量不往食物里加盐。饮食指南建议每天摄入的盐少于一茶匙（5克）。

纤维素

纤维素能预防冠心病发作和脑卒中。豆类、小扁豆、豌豆、燕麦、水果和蔬菜中含有较多的纤维素。

一周最少吃两次鱼

鱼油中含有好的脂肪叫作 ω -3 脂肪酸，如二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA）。这些物质可以预防血栓的形成，从而保护人们防止冠心病的发作和脑卒中的发生。所谓“一份鱼”，其大小相当于一盒扑克牌。补充鱼油也非常好。

控制饮酒量

你没有必要完全不饮酒。男性每天喝酒不要超过两杯，女性不要超过一杯。一杯酒里含有大约10克酒精，相当于250毫升的啤酒、一杯100毫升的葡萄酒或者25毫升的威士忌中的酒精含量。

每天至少吃5份水果和蔬菜，限制盐的摄入（每天少于一茶匙），有助于你预防冠心病发作和脑卒中。

限制脂肪食物

所有的脂肪都是高热量的，会增加你的体重，除非你坚持运动消耗掉这些热量。某些脂肪更容易增加你冠心病发作和脑卒中的危险：

- 饱和脂肪和反式脂肪可升高你血液中的“坏”胆固醇水平，增加冠心病发作的危险。尽量减少这些脂肪的摄入。
- 多不饱和脂肪危险性较小，但是可导致体重增加，摄入量应适度。

饱和脂肪、反式脂肪和胆固醇的来源	多不饱和脂肪的来源
应限制摄入这些脂肪：	可适量摄入这些脂肪：
黄油和氢化植物油	红花油
高脂肪的奶制品，如奶油和奶油乳酪	菜籽油
棕榈油和椰子油	坚果，如花生、腰果、胡桃和杏仁
饱和脂肪煎炸的食物	葵花籽油
加工的肉食，如火腿和香肠	芝麻、南瓜子或葵花子
肝和其他内脏	棉籽油
肥猪肉	玉米油
猪油和氢化植物油	豆油
家禽的皮	鱼油
蛋黄	软人造黄油（不是硬的人造黄油）
巧克力	

减少脂肪的烹调方法提示

- 烹调用油要很少。
- 烹调食物用烧烤、煮、烤、蒸、涮、烘烤的方法或微波炉代替油炸的方法。
- 烹调肉食前剔掉脂肪和皮。
- 食用鸡肉代替红肉（如牛肉、猪肉和羊肉）。

8. 保持活动并且控制体重

肥胖和超重

如果你吃得多、运动少而不足以消耗掉你摄入的热量，你将会体重增加，甚至导致肥胖。超重和肥胖的人冠心病发作和脑卒中的危险较高。

怎样知道你是否肥胖

体重指数(BMI)可测量与身高相关的体重。计算方法如下：

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (千克)}}{[\text{身高 (米)}]^2}$$

BMI大于 25 kg/m² 为超重，BMI 大于 30 kg/m² 为肥胖。伴随BMI的增加，冠心病发作、脑卒中和糖尿病发病的危险也增加。理想的BMI值应在18.5至24.9 kg/m²之间。

中心性肥胖增加冠心病发作和脑卒中的危险

超重或肥胖的人冠心病发作和脑卒中的危险性高，特别是脂肪沉积在腰部和腹部时(胃部区域)。这叫做中心性肥胖。定期测量腰围是测量身体总脂肪和中心性肥胖的一种简单的方法。男性腰围大于等于102厘米或女性腰围大于等于88厘米即为中心性肥胖。

最佳体重要根据你的身高、年龄和性别来决定。你的医生会帮助你测算理想的体重。

保持运动对健康的益处

体力活动通过以下几点降低冠心病发作和脑卒中的危险：

- 降低你的血糖、血压和血脂；
- 增加你身体内氧的水平；
- 有助于减重；
- 减少压力；
- 增强你的心脏、肌肉和骨骼；
- 促进血液循环；
- 增强你的肌张力。

超重会增加冠心病发作和脑卒中的危险。要保持理想体重，进行规律的体力活动，摄入健康的饮食。

保持运动还可以减少某些癌症的危险，如结肠癌和乳腺癌。运动使你感觉更健康，有助于睡眠，增强大脑的思维活动。

我必须参加健康俱乐部以保持运动吗？

不！体力活动不仅指的是运动和体育，它可以是任何形式的活动或锻炼。每天的日常活动如散步、花园耕作、家务劳动、同孩子玩游戏等，都是体力活动的形式。无论你的年龄多大，体力活动对你的健康状态都起非常大的作用。

有许多方法可提高你的体力活动水平。你可以想办法在日常生活中做一点小小的改变，如爬楼梯代替坐电梯，走路上班代替开车。最重要的是，不要在电视机前坐太长的时间。

我需要做多少体力活动？

每周大多数天应做至少30分钟的体力活动，不必一次完成，可将活动分配在一整天内完成。

慢慢开始。如果你的身体有任何疾病问题，最好向医生咨询适合你的运动量和体力活动的形式。要重视自己身体的感觉，如果你在活动时感到不适，应立即去看医生。

如果你对现在的活动量感到比较轻松，应逐渐增加运动量。对大多数人来说，最适宜的活动量是使你轻微的出汗和呼吸加快。如果你在一周内多数天里都能进行锻炼，你的体能将会逐渐提高。

一旦你开始规律的锻炼，不要停止，否则，体能的改善以及锻炼带给你的所有益处都将丧失。最重要的是，一生都应保持经常运动。

每周大多数天进行至少30分钟的体力活动可预防冠心病发作和脑卒中。

9. 降低高血压

什么是高血压？

血压是以毫米汞柱(mmHg)为单位测量的，并且有两个值。第一个值是收缩压，是心脏收缩时的压力。第二个值是舒张压，是心脏舒张时的压力。当一个人的收缩压大于140 mmHg或舒张压大于90 mmHg时就叫高血压或血压升高。

高血压的原因是什么？

一些人患高血压是因为家庭成员有高血压。血压还随着年龄的增加而增加。但是生活方式因素也能引起高血压或加重高血压。这些因素包括：

- 超重或肥胖；
- 饮食摄入太多的盐；
- 大量饮酒。

高血压还与一些疾病相关，如肾脏疾病。一些药物如避孕药可升高血压。

为什么高血压是危险的？

高血压会加重心脏的负担，长时间可损害心脏。血压越高冠心病发作和脑卒中的危险就越大。

我怎么知道自己有高血压？

除非你测量血压，否则不会知道自己有高血压。你应当每年测量一次血压。血压测量很快而且不痛。

如果我有高血压我该怎么办？

- 保持理想体重。
- 保持经常活动。
- 摄入健康的饮食即少吃盐和脂肪，多吃蔬菜水果。
- 不吸烟。
- 不酗酒。
- 定期测量血压。

如果你做到了这些，你的血压仍然高，可请医生开药。这些药物不能治愈高血压但是可以控制高血压。你必须按照医嘱服药，或许要持续一生。你必须定期监测你的血压。

要了解更多的高血压的医学信息, 请参阅附件。

高血压没有症状，但可引起脑卒中和心脏病的突然发作。应该定期监测血压。

10. 降低高血糖

有高血糖或糖尿病的人发生冠心病发作事件和脑卒中的危险要高很多。至少有一半的糖尿病病人不知道自己已患有糖尿病。

糖尿病会加速动脉粥样硬化的发展 — 动脉血管的狭窄和僵硬，可导致冠心病发作和脑卒中。糖尿病不治疗会导致失明、肾功能衰竭、神经受损、腿部溃疡和昏迷。患有糖尿病的妇女很难怀孕，她们的孩子更易患有先天的缺陷。

糖尿病是怎样产生的？

当人体不能产生足够的胰岛素或者不能充分利用胰岛素，都会导致糖尿病。这样一来，糖就会积蓄在血液里。糖尿病主要分为两种类型：

1型糖尿病：通常发生于儿童和青少年。病人需要每天注射胰岛素来维持生命。

2型糖尿病：是最常见的类型。近95%的糖尿病病人属于此型。2型糖尿病病人体内无法产生足够的胰岛素或者不能正常利用胰岛素。2型糖尿病多发生于中年人，但是儿童和青年人，特别是其中那些肥胖、饮食习惯不健康以及不注意锻炼的人，也会患这种糖尿病。儿童和青年患2型糖尿病的人数正在不断增加。这种类型的糖尿病通常可以通过改变生活方式和口服药物来进行治疗。

糖尿病发病的原因包括遗传因素、肥胖、不健康的饮食以及缺乏体力活动。如果你能保持理想的体重，规律地进行体力活动，摄入健康的饮食，你就会降低患糖尿病的危险。

怎样知道我是否患有糖尿病？

一些人在他们有严重问题前并没有明显症状或根本没有症状。糖尿病早期症状包括：

- 疲倦和虚弱；
- 排尿次数增加；
- 不正常的口渴；
- 体重减轻或增加；
- 视力模糊；
- 经常感染；
- 伤口愈合慢。

医生可以用简单的血液化验测定血糖来诊断糖尿病。如果有必要，你会被要求先喝一杯含葡萄糖（糖）的饮料，再进行血糖检测。

糖尿病的诊断标准:

状况		血糖水平
糖尿病		空腹血糖: ≥ 7.0mmol/l (126mg/dl) 或摄取葡萄糖2小时后: ≥ 11.1 mmol/l (200mg/dl)
血糖高于正常值但未达到糖尿病	糖耐量减低	空腹血糖: < 7.0mmol/l (126mg/dl) 和摄取葡萄糖2小时后: ≥ 7.8 mmol/l (140 mg/dl) 和< 11.1mmol/l (200 mg/dl)
	空腹血糖受损	空腹血糖: ≥ 6.1 mmol/l (110 mg/dl) 和< 7.0 mmol/l (126 mg/dl) 和摄取葡萄糖2小时后: < 7.8 mmol/l (140 mg/dl)

改编自: Definition, diagnosis and classification of diabetes mellitus and its complications. Report of a WHO consultation (WHO, Geneva, 1999); 以及国际糖尿病联盟 IGT/IFG 的共识声明 (Unwin N, et al. International Diabetes Federation IGT/IFG Consensus Statement. Report of an Expert Consensus Workshop 1-4 August 2001, Stoke Poges, UK. Diabetic Medicine 2002; 19: 708-723)

空腹血糖值在6.1 mmol/L (110mg/dl) 至7.0 mmol /L (126mg/dl) 之间的人是发生糖尿病的高危个体。他们应该改善生活方式以降低发病的危险。

如何控制我的糖尿病?

如果糖尿病控制得很好，发生冠心病发作、脑卒中和心力衰竭的危险将会减低。生活方式的改变通常对于控制血糖很有帮助。这些改变包括:

- 摄取健康的饮食；
- 避免食用高糖、高脂肪、高热量的食物；
- 保持理想体重；
- 少饮酒；
- 经常运动。

如果生活方式的改变不能有效地降低你的血糖，你就需要服用药物了。许多2型糖尿病病人只需使用口服药就可以很好地控制病情。然而，有一些人需要注射胰岛素或者口服、注射相结合。

当医生诊断病情时，他会做一些检查来判断有没有糖尿病并发症并对治疗提出指导。如果你有糖尿病，你应该定期进行检查。同时你要认真按照指导改变生活方式和服用药物。如果有不明白的地方，一定要向医生问清楚。

除了医院检查，你还要测量血糖和尿糖。如果有必要，你的医生会告诉你如何去做。

用于治疗糖尿病的药物

许多2型糖尿病病人只需要用口服药（吃的药物）就可以很好地控制病情。你可以在附件中得到更详细的介绍。

如果生活方式的改变和口服药物不能有效地控制糖尿病，医生将使用胰岛素。胰岛素是一种注射剂，需要使用注射器或者笔式注射器。

1型糖尿病患者需要注射胰岛素，不能用口服药进行治疗。

监测你的血糖水平

一旦你患有糖尿病，你必须注意你的血糖水平。因为血糖过低或者过高都会导致严重的病情。当血糖过低时，你会变得紧张不安、颤抖以及神志不清。建议你携带一些方糖或糖粒在出现以上症状时食用。如果血糖降到非常低，将会导致昏厥、昏迷，甚至死亡。如果血糖非常高，也会导致糖尿病昏迷。

以下是保持你的血糖水平正常的一些要点：

- 按时服药；
- 在没有医生的指导下不要停用药物；
- 按时进餐；
- 当你生病或进食量减少时（例如感冒或食欲降低时），向医生咨询你的药量。

糖尿病患者要
控制好血压和
血糖。

11. 降低高脂水平

血脂，或脂类包括胆固醇和甘油三酯。我们的身体需要一定量的胆固醇，但是当血液中的脂肪过多（高脂血症），脂肪会沉积在动脉血管内，增加冠心病发作和脑卒中的危险。

“好”和“坏”胆固醇

胆固醇不能在血液中溶解。因此，它们需要蛋白质“载体”在体内运输。这种蛋白质载体叫做载脂蛋白。有两种载脂蛋白：

高密度脂蛋白 (HDL)：由高密度脂蛋白运载的胆固醇，称为高密度脂蛋白胆固醇。它是一种“好”胆固醇，可以降低冠心病发作和脑卒中的危险。

低密度脂蛋白 (LDL)：由低密度脂蛋白运载的胆固醇，称为低密度脂蛋白胆固醇。它是一种“坏”胆固醇，可以增加冠心病发作和脑卒中的危险。

目前推荐的血脂水平（欧洲指南）

总胆固醇	< 5.0mmol/l (190mg/dl)
低密度脂蛋白胆固醇	< 3.0mmol/l (115mg/dl)
高密度脂蛋白胆固醇	男性: >1.0mmol/l (40mg/dl) 女性: >1.2mmol/l (46mg/dl)
甘油三酯(空腹)	< 1.7mmol/l (150mg/dl)

改编自：Mackay J, Mensah GA, Mendis S and Greenlund K. The atlas of heart disease and stroke. (Geneva, World Health Organization, 2004).

健康饮食包括低脂、低盐、低糖以及丰富的水果和蔬菜。

高血脂的原因是什么？

在某些家族中可以出现多个血胆固醇水平增高的成员。但是高血脂最常见原因是因为不健康的饮食习惯和缺少体力活动。高血脂很少出现症状或警报信号。当血脂非常高时，一些人会出现皮肤赘生物，叫做黄色瘤。让医生给你开一个简单的血液化验，就可以检查你的血脂水平。

一些情况下，高血脂可能与还未诊断的疾病有关，如糖尿病。

如果患有高脂血症，我该怎么办？

- 遵循健康的饮食习惯，即摄取丰富的水果和蔬菜，少食动物脂肪、饱和脂肪和胆固醇（关于哪些脂肪和油类可以摄取，请参阅第7节）。
- 保持理想体重；
- 经常进行体力活动；

如果以上这些还不能够有效地降低你的血脂，你的医生会给你开些药物。即使你感觉不到效果，你也必须按时服用药物。而且，你必须保持健康的生活方式。

附录. 治疗和控制冠心病发作和脑卒中的药物

表中列出的药物常用于治疗冠心病发作、脑卒中以及引起这些疾病的其他问题。

注意事项：这些药物中的大多数是处方药物，只能被用于治疗，未经医生建议不能擅自服用。如果服用不当可有生命危险。

药物种类	作用	举例
抗血小板制剂	预防导致冠心病发作和脑卒中的血栓形成。	阿司匹林
抗凝血剂或血液稀释剂	预防血栓形成。用于心律不齐（心房纤颤）和心脏瓣膜置换手术后的病人。	华法令
血管扩张剂	使血管舒张，缓解和预防心绞痛。用于治疗心力衰竭，通过舒张血管来减轻心脏负担。	硝酸盐类（如硝酸异山梨酯）
利尿剂	排出体内过多的水分并防止水分潴留，可降低血压。用于高血压和心力衰竭。	呋塞米（速尿） 噻嗪类利尿剂
钙通道阻滞剂	舒张血管并降低血压。用于高血压和心绞痛。	硝苯地平（长效）
β 受体阻滞剂	降低心率并使心跳减弱。用于高血压和心绞痛。一些可用于心力衰竭以减轻心脏的负荷。	阿替洛尔 美托洛尔
血管紧张素转换酶（ACE）抑制剂	舒张血管并减轻心脏损伤。用于高血压并可降低冠心病发作的危险。也用于心力衰竭以防止心脏损害加重。	依那普利
中枢性抗高血压药物	通过对脑的作用而降低血压。	甲基多巴
血管紧张素II受体阻滞剂（ARB）	扩张血管并降低血压。	坎地沙坦
强心甙	增强心肌收缩力以帮助心脏泵血。用于心力衰竭。	地高辛
降低血胆固醇制剂	降低血中的胆固醇水平。用于高血脂（高胆固醇血症）。	他汀类药物

药物种类	作用	举例
双胍类	促进人体细胞对糖的吸收。用于糖尿病的降糖治疗。	二甲双胍
磺脲类	促进胰岛素分泌。用于糖尿病的降糖治疗。	格列本脲

治疗冠心病发作和脑卒中药物的副作用

开始服药之前，你应向医生询问可能发生的副作用。如果发生任何你认为可能是副作用的症状，应及时与医生联系。

过敏反应

最常见的副作用为过敏反应，例如：

- 皮肤瘙痒，红肿；
- 胃痛和呕吐；
- 腹泻；
- 心率加快；
- 头晕或眼花。

干咳

服用血管紧张素转换酶抑制剂有时会发生干咳。

出血

如果你正在服用抗血小板制剂如阿司匹林或抗凝血剂如华法令，有可能会引起出血。要警惕以下症状：

- 尿或粪便有血；
- 进食或刷牙时牙龈出血；
- 胃部异常疼痛。

如果你出现任何上述症状，应在服用下一次药之前告诉医生。对服用华法令的病人需要给予认真监测。如果你正在服用华法令，应该严格遵照医生的建议，包括定期进行血液检查。

高血糖或低血糖

如果你正在服用糖尿病药物，你应该保持血糖水平不要太低也不要太高。

名词解释

腹部: 人体胸部和臀部之间的部位。

心绞痛: 由于心肌血流减少所导致的胸痛。

血管成形术: 使闭塞的血管尤其是冠状动脉再通的手术，术中常应用球囊或放置金属丝网（支架，另见“支架术”）。

抗生素: 治疗细菌性感染的药物。

动脉造影检查: 把显影剂(染料)注射入血管内，然后进行X线成像，以发现血管是否被堵塞或狭窄。

冠状动脉造影: 对心脏血管（冠状动脉）的造影检查，以了解血管是否狭窄。

心房纤颤: 心律失常的一种类型，是脑卒中的危险因素。

血脂: 存在于血液中的脂肪或脂肪样物质，如胆固醇和甘油三酯。

血压: 血液对动脉血管壁的压力。

舒张压: 为心脏两次收缩间舒张时的血压。

收缩压: 为心脏收缩时的血压。

血糖: 存在于血液中的糖。

体重指数 (BMI): 与身高相关的体重测量，计算方法：体重（公斤）除以身高的平方（米²）。

搭桥手术: 一种外科手术，通常取人体其他部位的一段健康血管，绕过被阻塞的动脉重建血运。

冠状动脉搭桥手术(CABG): 为改善心脏供血而对冠状动脉进行的搭桥手术。

颈动脉内膜剥脱(切除)术: 一种外科手术，切除供脑部血液的动脉内壁增厚和变硬的部分。

胆固醇: 一种蜡样的物质，可由肝脏产生或从某些动物食品中吸收，如奶制品、肉类、动物脂肪和蛋黄。可存在于血液中。

高密度脂蛋白(HDL)胆固醇: 也称为“好”胆固醇，它对冠心病发作和脑卒中有保护作用。

低密度脂蛋白(LDL)胆固醇: 也称为“坏”胆固醇，它可增加冠心病发作和脑卒中的危险。

昏迷: 指人丧失意识的状态，通常由于严重的疾病或伤害所致。

X线电子计算机断层扫描(CT): 用X线对人体横断面进行扫描成像。

冠状动脉: 位于心脏表面，为心肌提供营养的血管。

糖尿病: 由于机体不能正常地产生或利用胰岛素而导致血糖水平升高的一种慢性疾病。

超声心动图: 应用超声波记录心脏的运动和结构的一种医学检查。

心电图: 一种医学检查，即将电极贴在体表以记录与心脏收缩相关的电信号。

感染性心内膜炎: 心脏内的感染，可使心脏瓣膜受损。

运动负荷试验: 一种医学检查，即运动状态下的心电图检查，目的是测量心脏对体力活动的反应以及心脏能够耐受的运动量。

空腹血糖: 在进餐至少8小时以后的血糖水平。血糖测定往往是测定血浆（血液中淡黄色的液体部分）中的血糖水平。

冠心病发作: 由于冠状动脉阻塞而引起的心肌细胞部分死亡。

心衰: 心脏不能泵出足够的血以满足机体需要的一种状态。

心脏杂音: 由于心脏血流产生的异常心音,常由心脏异常所致(如:心脏瓣膜缺损或畸形)。

心脏瓣膜: 指位于心脏房室之间以及与大血管之间的瓣膜,随着心跳通过瓣膜的开放和关闭控制血流量。如果瓣膜缺损,心脏内的血流就会出现异常。

血红蛋白: 存在红细胞中的一种物质,它携带氧气遍布身体各处。

激素: 由人体的各种腺体产生的具有特定功能的物质,胰岛素就是其中的一种。

胰岛素: 人体产生的一种激素,它促使细胞对糖的利用。

核磁共振成像(MRI): 一种成像技术,即利用强电磁生成人体内部的清晰的图像。

ω -3 脂肪酸: 一种“好脂肪”,可预防冠心病发作和脑卒中。鱼油即富含 ω -3脂肪酸。

DHA(二十二碳六烯酸): 一种 ω -3脂肪酸(“好”的脂肪酸),可保护血管,预防冠心病发作和脑卒中。

EPA(二十碳五烯酸): 一种 ω -3脂肪酸(“好”的脂肪酸),可保护血管,预防冠心病发作和脑卒中。

青霉素: 一种抗生素,通常用于治疗链球菌感染,如链球菌性咽痛和风湿热。

体力活动: 任何形式的使身体运动的活动。

理疗(物理治疗): 利用运动、热能等进行治疗的方法。

饱和脂肪: 一种脂肪,可增加冠心病发作和脑卒中的危险。它存在于动物性食物或某些植物(如椰子)中,可使血脂水平升高而增加冠心病发作和脑卒中的危险。

支架术: 用一种叫做支架的金属丝网将动脉变硬和狭窄的部分撑开的一种手术(另见“血管成形术”)。

链球菌性喉痛: 由链球菌引起的咽喉部感染。

A组链球菌: 引起链球菌性喉痛和风湿热的细菌。

脑卒中: 脑供血被阻断而导致的脑组织损害,通常由于脑血管破裂或血栓阻塞引起。

溶栓治疗: 冠心病发作和脑卒中的一种治疗方法,即注射溶解血栓的药物使缺血区域的血流重新恢复。

扁桃体: 位于口腔后部的两个大的淋巴腺。

反式脂肪: 一种脂肪,可增加冠心病发作和脑卒中的危险。为延长保鲜期而对油脂进行加工后产生,常存在于较硬的人造黄油和快餐等食物中。

短暂性脑缺血发作: 一种较轻的类似脑卒中的事件,在一天以内恢复(小卒中),常常是发生脑卒中的先兆。

甘油三酯: 存在于食物和人体中的一种脂肪。

不饱和脂肪: 主要存在于植物性食品中的一种油脂,如:红花、芝麻、向日葵、菜籽油和橄榄。

腰臀围比值: 腰围和臀围的比值,可作为肥胖和超重的指标。

黄色瘤: 皮肤上含有胆固醇的淡黄色较软的凸起物,可由高血脂(胆固醇)所致。

X线: 一种成像技术,即利用X线的电磁射线照相以获得人体内部情况的图像。

编写人员

本项目由 Shanthi Mendis和David Webber协调。

世界卫生组织 (WHO)

Alberto Barceló
Alexandra Cameron
Antonio Pedro Filipe Junior
Aushra Shachkute
Bakuti Shengelia
Catherine Le Gales-Camus
Christina Döpfer
Dele Abegunde
Gauden Gaela
Jerzy Leowski
Jill Farrington
Jonathan Cushing
Keiko Fukino
Mona Nassef
Oussama Khatib
Porfirio Nordet
Robert Beaglehole
Rufaro Chatora
Shanthi Mendis

世界自我药疗产业协会 (WSMI)

Cheryl Hall
David E. Webber
Naveen Webber
Robert Rubbinaccio
Roy Kulick
Tatsuro Kuzuki

世界心脏联盟 (WHF)

Janet Voûte
Marilyn Hunn
Phillip Poole-Wilson
Sidney C Smith Jr.
Valentin Fuster

国际脑卒中学会 (ISS)

Bo Norrving
Frank M Yatsu
Julien Bogousslavsky
Takenori Yamaguchi

国际心脏健康学会 (IHHS)

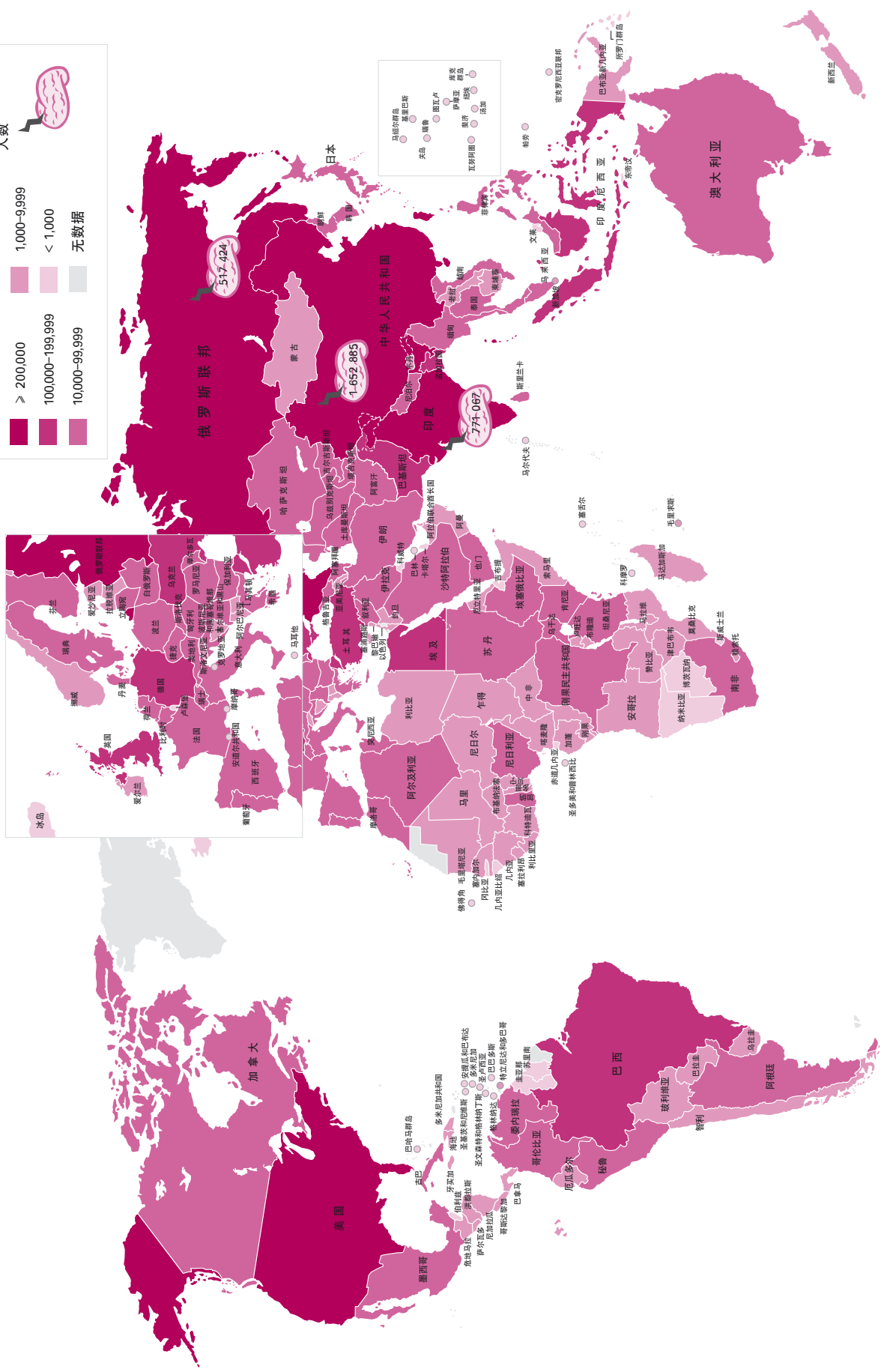
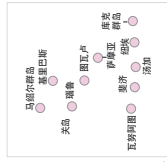
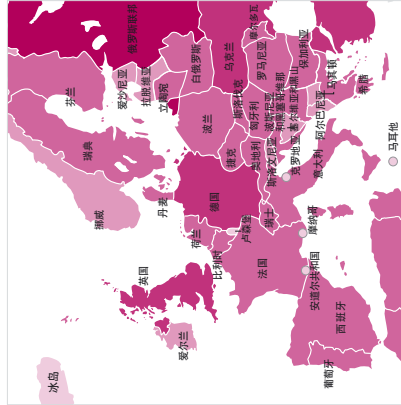
Arun Chockalingam
Brian O'Connor
David R Maclean

脑卒中所致死亡

死于脑卒中的人数 (2002年)



居前三位的脑卒中所致死亡人数



吸烟
不健康的饮食
缺乏体力活动



高血压
糖尿病
高脂血症



冠心病发作
和脑卒中



世界卫生组织

心血管病项目
CH-1211 Geneva 27, Switzerland
mendiss@who.int
Fax 00 41 22 791 4151
http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/

ISBN 92 4 554672 1



“中文翻译由联合利华食品（中国）赞助”