

<<保卫你的心脏>>

图书基本信息

## &lt;&lt;保卫你的心脏&gt;&gt;

## 前言

序增强公众心血管保健意识 促进全民身心健康近年来,很多名人突然去世的悲剧屡见不鲜,很多人并不是死于生活水平低,而是死于无知以及缺乏健康的忧患意识,这在“白骨精(白领、骨干、精英)”群体中尤为突出。

他们白天忙工作,晚上忙应酬,很少把自己的健康放在心上。

意识不到自己是心血管疾病的高危人群,甚至幻想患病后再亡羊补牢。

实际上,一旦心脏病发作,可能一发不可收拾。

一半左右的冠心病患者第一次感到胸痛不适是急性心肌梗死或心脏猝死。

急性心肌梗死发病早期死亡中的半数死于到达医院之前。

大多数急性心肌梗死患者到达医院的时间过晚,心肌已发生大面积坏死,即使用高成本的介入或搭桥手术挽救生命,效果也大打折扣。

基于这一发病特点,我们怎么强调预防——防患于未然,也过不过分。

因此,心血管健康一定要强调预防,主动维护,而不是大病一场,再对心血管系统实施“大修”。

健康是全社会关注的主题,追求健康应该接受科学的主流观点。

目前,一些伪科学的思想经常出来迷惑人们,诸多不健康、无证据的所谓“健康产品”四处做广告、办宣传,误导患者。

我们迫切需要唱响健康的主旋律,掀起健康风暴,构建健康的健康产业。

这就要求更多的医务人员热爱科普事业,致力于科普事业,努力把防病治病的科学知识向社会传播。

使广大群众掌握打开健康之门的金钥匙,把有限的医疗资源用于科学的防病治病方面。

《保卫心脏》一书在在2008年的美国心脏病学院(ACC)学术年会上公开发行,是ACC面向公众健康教育的网站的配套图书。

该书的作者就是心血管医生,看到很多患者深受心血管疾病之苦,她在繁忙的工作中,结合自己的体会,用浅显易懂的语言进行了写作。

其实,我们心血管医生在临床工作中,也体会到了今天与心血管疾病的斗争从未如此具有挑战性,如此有意义。

我国1998年有260万人死于心脑血管疾病,每13秒钟就有一个中国人被脑卒中或心肌梗死夺去生命。

1984~1999年15年期间北京市35~44岁男性心肌梗死的死亡率增加156%。

如果所有的人都是发病了才去医院看病,医生们也只是靠“坐堂”,在医院里等患者,这显然不是一个可以解决问题的模式。

不健康的生活方式导致多种与心血管疾病相关的危险因素,大多数危险因素(高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖)为“隐形杀手”,平时无明显症状,在不知不觉中残害人们的健康,历经短则几年,长则十几年,甚至数十年的“沉默”,毫无症状、先兆,以突然发病的形式危及生命,甚至结束生命。要防患于未然,应从根源治理,从自身做起,从青少年抓起,认真改变不良生活习惯,综合控制多种危险因素。

我呼吁“不吸烟,管好嘴,迈开腿”,饭吃八成饱,日行万步路,在浮躁,急功近利的社会转型期,保持好心态,好心情,才会有健康的身体。

胡大一

卫生部健康教育首席专家

中

华医学会心血管病学分会主任委员

## <<保卫你的心脏>>

### 内容概要

本书介绍的心脏病堪称全球第一健康杀手，它的致死率比所有因癌症致死的人加起来还多。

在美国，每30秒就有一人死于心脏病。

在中国，每13秒就有一人被脑卒中或心肌梗死夺去生命。

所以，心血管健康一定要主动维护，防患未然。

本书是美国心脏病学院（ACC）面向公众健康教育的权威读本。

作为一名心血管病医生，作者用浅显易懂的语言告诉读者，不健康的生活方式将导致多种与心血管疾病相关的危险因素。

心脏病是可以预防的，本书给出具体实用的预防保健知识：化验单上的指标代表什么意思 如何精确地控制血压、血糖、血脂 保护心脏的日常饮食 拿起保卫心脏的武器，增加心脏病的科学知识，减掉不良的致病因素，做出正确的生活选择，这将拯救你的生命。

## <<保卫你的心脏>>

### 作者简介

伊丽莎白·克洛达斯 伊丽莎白·克洛达斯 (Elizabeth Klodas)，医学博士，美国心脏病学院会员 (FACC)，在明尼阿波利斯市工作，担任心血管医生，影像诊断中心心血管病影像部主任。她在加拿大多伦多大学获得博士学位，在梅奥医学院和约翰·霍普金斯医学院开展无创心

## &lt;&lt;保卫你的心脏&gt;&gt;

## 书籍目录

前言简介致谢第一章 心脏病，并非危言耸听 不良生活方式致人走向不归路 拉住脱缰的野马第二章 心脏病常识入门 笼罩着世界的阴霾 无声的杀手第三章 冠心病并非老年人的专利 心血管中的垃圾堆 垃圾让心路交通拥堵 冰冻三尺，非一日之寒 处处暗藏杀机第四章 冠心病的杀手锏 杀手锏之一：垃圾堆积 杀手锏之二：血管内的火山爆发 堵住血管的血凝块 每天一片阿司匹林 冠心病和中风：路不同，理相似 抢救心脏的生死时速第五章 力不从心 心脏工作的原理 长期高血压，心脏长成“傻大个儿” 对“革命小酒”说“不”第六章 胆固醇——细胞的“砖瓦” 初识胆固醇 数字算卦第七章 好胆固醇HDL——清理垃圾的卡车 40为界 运动可提升高密度脂蛋白 减体重，升高密度脂蛋白 劝君只进一杯酒第八章 坏胆固醇LDL——堵塞交通的罪魁 低密度脂蛋白多降一点，血管垃圾少一点 降低低密度脂蛋白的诀窍 反映健康的胆固醇比值第九章 血脂中的恶人——甘油三酯 甘油三酯过高伤胰腺 代谢综合征是过街老鼠 低碳水化合物，低甘油三酯 血脂备忘录第十章 与心脏健康有关的化验项目 低密度脂蛋白与高密度脂蛋白个头越大，化验结果越理想 鱼目混珠的脂蛋白A 同型半胱氨酸 炎症检查C反应蛋白 隐藏的胆固醇 精品购物 什么时候查？

查哪项？

第十一章 心脏的重压 血压正常值 脉压反映心脏动脉 麻木的高血压患者 高血压的成因 打鼾与高血压 管住你的嘴 掌控自己的血压 还是家最好第十二章 在烟雾缭绕中迷失的心脏 一口烟就引发血管内的狂风暴雨 与其被烟毁掉，不如把烟戒掉第十三章 苦涩的糖尿病 1型糖尿病 2型糖尿病 胰岛素与将军肚 心脏病恶魔偏爱糖尿病人 恐似癌症 控制血糖的指标第十四章 胖人有忧 胖子大国 肥胖的原因 减肥秘方 不要为肥胖找借口第十五章 民以食为天 健康饮食十七律 从小处着手第十六章 动动懒骨头 健康的基石 怎么运动？

让运动成为家常便饭第十七章 家族史与心脏病 基因与三只小猪的故事 问问七大姑八大姨的病史 好基因别挥霍，坏基因别放弃第十八章 压力与心脏健康 “拼了老命”还是“走为上策”？

遇事心平气和，避免伤心欲绝 变化带来压力 冲破压力的牢笼 生命苦短，何不潇洒走一回第十九章 妇女能顶半边天 女人不寻常 女人有福 祸不单行 烧心、疼痛和没劲儿：妇女心脏病的症状第二十章 融会贯通话心脏 心脏病 运动试验 危险因素 血脂 其他化验 血压 吸烟 血糖和糖尿病 体重 饮食 运动 家族史 压力 女士要注意第二十一章 梦想照进现实附录一 化验单常见项目参考数值附录二 与心脏病相关的医学术语

<<保卫你的心脏>>

章节摘录

## <<保卫你的心脏>>

### 编辑推荐

《保卫心脏:用健康的生活方式抵御心脏病恶魔》：每人必知的心脏病防护知识！  
面向大众的心血管保健权威读本！  
美国心脏病学院（A C C）卫生部健康教育首席专家胡大一全力推荐！

<<保卫你的心脏>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>