

心脏病与高血压

心脏病是什么？

我们的身体需要健康强壮的心脏把血液泵入动脉和静脉。血管把血液从心脏运输到身体每个部位（动脉），然后又回到心脏（静脉）。如果动脉堵塞或易碎，没有足够的血液回到心脏，心脏变得虚弱，不能很好地泵血，只能勉强工作。

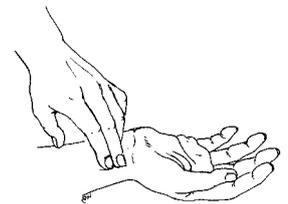
由于血液把氧气和养分运输到全身，血液循环和心脏病会影响全身。就像供水系统一样，如果水泵超负荷运转，可能会破裂。如果损坏严重，不能为每个家庭供水。如果管道堵塞，供应的水更少，不能得到足够用水的家庭发病率更高。

动脉和静脉里面的疾病，及心脏瓣膜的疾病都称为**心脏病**。常见的心脏病（称为心血管疾病）包括：

- **动脉硬化（小动脉硬化）**：如果携带血液流经全身的动脉变硬、狭窄或堵塞-由于进食太多不健康食品-没有足够血液返回心脏。
- **充血性心力衰竭**：如果心脏虚弱不能很好地泵血，称为心力衰竭。对人体健康有害，因为血不能到达身体需要的每个部位。身体器官得到的血液下降，人更容易感到疲倦。缺血会引起腿脚肿胀，肺部积液。



心脏昼夜工作把血液泵经全身。把手指放在脖子一侧或者手腕，可感受到心脏的匀速跳动。



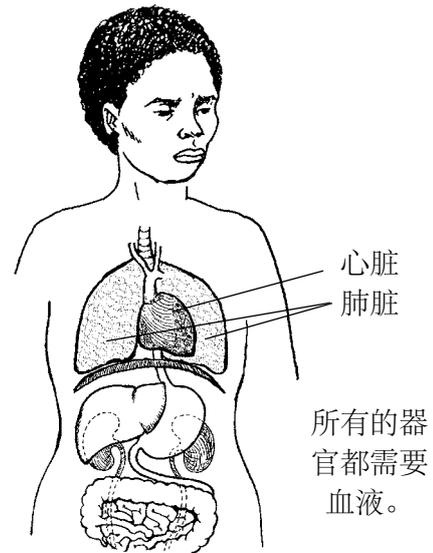
- **突发性心脏病**：如果心脏里面血流堵塞，心肌受损，变得太虚弱而不能正常工作。这是紧急情况(19页)。
- **中风**：当流入大脑的血液受阻，或者脑血管破裂，大脑受损。这是紧急情况(20页)。
- **风湿性心脏病**：风湿热引起孩子心脏受损（22页）。药物或手术有效。
- **新生儿心脏病**：如果孩子出生时心脏有洞或其它缺损，会致病。只有手术才能修复。称为心脏缺损(23页)。

心脏驱动全身血液

心脏位于左胸。心脏把血泵入流经全身的血管再流回心脏。如果心脏停止跳动，说明人已死亡。血液流经身体称为**循环**。

管道称为**血管**。分为两类：动脉从心脏流入器官和其它部位，静脉把血液运回心脏。当血液流经肺部时，携带我们呼吸空气中的氧气。

心脏只有自己拳头一般大小。就像1套住宅分为许多房间一样。血液从1个房间流入另1个房间（**心室**），通过门（**瓣膜**）开关。如果心脏瓣膜受损或不能正常工作，会引起心脏病。



哪些人更易患心脏病？

大多数心脏病在症状表现以前会发展较长的时间。但因为某些情况经常引起心脏病，所以可以大胆预测：一个人如果具有下列2种或以上的症状，以后很容易发生心脏病。

- 每次检测血压都高于140/90。
- 体重偏高。
- 患糖尿病。
- 抽烟。
- 男性大于55岁，女性大于65岁。

健康工作者可鼓励具有这些症状的人检测血压、糖尿病和胆固醇水平（16页）。

心脏病的发病率可以降低。如果有心脏病，也可以改善。停止抽烟，治疗糖尿病，少吃盐和加工的垃圾食品，多锻炼，减少应激。这些改变对心脏有益。与你的健康顾问交流（9页），降压的方式与帮助心脏。



突发性心脏病或中风经常会突然发生，但其实心脏病一般从年轻时就开始，随岁数增加而严重。

心脏病与糖尿病

许多糖尿病患者同时也患心脏病。通常糖尿病的致病因素与心脏病一样：高血压、高胆固醇、体重偏高、缺乏锻炼。这也是每个糖尿病患者应检查高血压；每个高血压患者应检查糖尿病的原因。吃健康食品，多运动，戒烟，减少应激会使两种病好转。请看糖尿病获取更多信息。

如何检查心脏和循环系统

健康工作者通过下列方式检查心脏是否正常：

- 检测血压（6页）。可以显示心脏是否难以驱动全身血液循环。如果血压总是过高，这是身体发出的警报，说明你心脏已经或者可能患心脏病；或者患引起突发性心脏病或中风的疾病。
- 验血检测胆固醇水平。胆固醇是体内产生的蜡状液体（16页）。身体需要一些，但如果过量也是心脏病的症状。

其它显示心脏病的症状，特别是经常发作，包括：

- 心跳过快、过慢、或者总是变化（心律失常，17页）。
- 胸闷（心绞痛，18页）。
- 呼吸困难或呼吸短促。
- 腿脚肿胀。
- 晚上平躺入睡困难。

心脏病预防

大多数心脏病都是由我们的食物和生活方式引起的。我们可以控制一些选择，但很多时候身不由己。家庭烹调和健康食物是否方便且便宜？工作报酬是否足够？是否有安全地方锻炼和孩子们玩耍？周围是否有环境污染和烟雾萦绕？种族主义、贫穷、妇女艰辛、或者暴力是否使我们生活长期处于紧张状态？本章介绍了心脏病如何发生，同时也介绍了个人、家庭和社区怎样预防心脏病，怎样更好更长地生活。



如果孩子们每天可以安全玩耍，吃营养食品，长大后更少患病。

高血压是什么？

测量血压显示心脏需要多少力量把血液运输到全身并回到心脏。白天血压随锻炼、吃饭或情绪变化升降很正常。但如果血压经常偏高就不健康了。高血压（血压高）是心脏过劳的症状。

如果患高血压，降压有助于延长寿命。药物有时可降压，但更多依赖于健康食品、低盐和锻炼。戒烟戒酒也有效。治疗糖尿病对心脏也有好处。有许多降压的方法（9页）。

有时患高血压的原因不是很清楚。随着岁数增加，血压逐渐升高，因为动脉随年龄变硬。有些女性妊娠时血压升高。高血压也有家族遗传史，如果父母或亲人患高血压，本人也可能患。



血压测量

测量高血压时，用绑带捆绑和松开裸上臂，你的健康顾问（或机器）读取你肘部上面的血流声。2个数字，并列或一上一下显示血压。第1个（或上面）的数字显示心脏用多大力量运输血液。称为收缩压。如果大于140，说明太高。第2个（或下面）的数字显示心跳间隙放松时需要多少力量运输血液。称为舒张压。超过90即过高。

血压测量有2个数字：

$$BP \frac{120}{80}$$

$$BP 120/80$$

上面是收缩压

下面是扩张压

每次测量时数值不同是正常的。

对于大多数人来说，血压介于120和80之间是正常的。如果还低点的话更好，但有时也会发生血压过低（8页）。

有些人在门诊感到紧张，引起血压上升。首先让她放松几分钟，两腿放在地上，测量血压时不要说话。如果血压有点高，家访时再测量一次。同样，一次测量出高血压并不意味着病人血压有问题。检测出1次高血压后，根据情况请病人几个月后再来检测，或者马上再检测一次。学习如何尽量准确检测血压，请看：健康工作者技能（更新中）。



什么时候血压过高？

如果常规血压超过140/90，被视为高血压。如果某人还有其它健康问题，她的可接受血压可以高点或低点。例如，老年人的血压略微偏高，如果没有其它疾病的话很正常。如果血压老是高于130/80，应采取措施降压（9页），并经常检测观察哪种措施有效。

经常高血压病人自己不会觉察到任何症状，除非血压非常高。但不幸的是，没有症状不代表没有危险。发现高血压的唯一方法就是经常检测。

极高血压（急性高血压）

收缩压等于或高于180和舒张压高于110非常危险，如果病人还有下面一种或多种症状：

- 头痛
- 视线模糊
- 心绞痛
- 气短
- 尿血，或一侧疼痛（肾脏）
- 抽搐

把病人带到门诊或医院，可以使用降压药逐渐控制血压。血压下降太快对身体有害。

高血压与妊娠

健康顾问和助产士每次家访时总是检测孕妇血压。妊娠前6个月孕妇血压比平时低一点很正常。健康的血压值介于90/60和140/90之间，且妊娠期不会上升。妊娠高血压引起血液循环减少，从而给正在发育的胎儿提供的食物减少，胎儿发育缓慢。



舒张压介于140或150；扩张压介于90或100，可不使用药物降压。让孕妇多休息，左体侧躺。严重症状包括气短、胸闷或高血压。妊娠高血压可能是先兆子痫的症状，可能引起胎儿早产、出血、抽搐，甚至死亡（15页：妊娠与生产）。

什么时候发生低血压？

如果血压值介于90-60之间，一般被认为是低血压。有些人血压低没关系，但如果眩晕或晕厥，需要治疗。低血压可能是脱水或其它疾病的症状。发现低血压的原因并进行治疗很重要。

如果血压下降过快，伴随其它症状如意识模糊、冷汗、虚弱、心跳加速，有可能是休克。一旦开始发生休克，病情会迅速恶化，直到死亡。迅速治疗休克以挽救病人生命（请看：休克，11页，紧急抢救）。

检测血压非常重要

任何人都可用血压仪检测血压。健康顾问一般每次家访时检测血压，但自己也可到药店、社区或单位医务室去检测。记录血压，观察是否随时间而变化。

如果自己有血压计，可学习在家检测血压。血压计可与人共享。

高血压是心脏病正在发生或已经发生的信号。随病情发展，高血压会伤害器官，引起心脏病、心衰、中风、肾炎和眼疾。一旦学会自己检测血压，可以注意锻炼和健康食品如何改善血压。

日期	血压
9月8号	100/61
10月12号	110/62
11月15号	90/58
12月10号	112/61
1月12号	110/70
2月9号	108/68

降压法与保护心脏

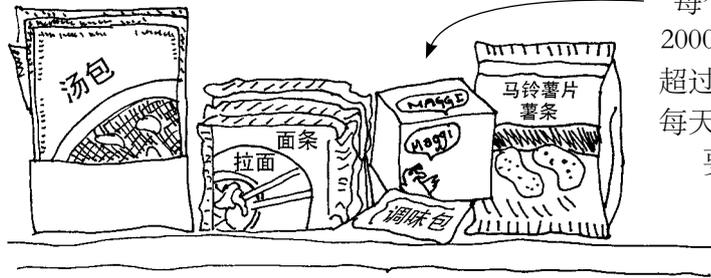


多吃蔬菜、水果、豆类和全谷代替加工食品、油炸品、高盐、高糖和其它垃圾食品。良好健康来自良好食物介绍了如何花钱少又吃得好又保证健康的信息。

限制含盐量。在购买罐头和包装食品前阅读标签上注明的含盐（钠）量。包装袋和罐头里面的加工食品即使吃起来不咸也可能含很多盐分。自己用新鲜食物和低盐烹调。

用柠檬、大蒜、葱和香菜调味。酱油、汤料、调味包、辣肉酱、番茄酱、酱菜和盐蒜由于盐分太多而不健康。

方便面、汤包、肉汤和调味品含许多化学成分和盐分（许多标签上注明为钠）。这些成分都有害。



每个汤包包含2000毫克钠，超过大多数人每天的盐分需要量。

保持健康体重：如果过度肥胖，即使只减轻一点体重都可以降低血压。有时每餐少吃点淀粉类食品（大米、玉米和木薯），烹调时少加点油，或者停止饮料如可口可乐和其它甜饮可降低体重而不用花费太多力气。可以每周在茶和咖啡里面减少加糖量，慢慢就习惯了。

停止吸烟：抽烟使心脏病和中风的风险加大。即使吸烟多年，戒烟可改善健康。帮助戒烟，请看：药品、酒和烟草（更新中）。

限制饮酒：饮酒增加心脏病风险。酗酒比每天酌量饮酒1-2次更危险。



老年人每天走路并坚持锻炼感觉更好，更健康。

活动身体-每天积极锻炼：每天快速走路30分钟对大多数人有益。与别人一起走路或锻炼更安全更有趣。锻炼形式多种多样，如养殖、种花、户外与儿童玩耍，都可以达到效果。

减少压力：尽量使自己平和。实验一下什么方式最适合自己，有些人通过冥想、瑜伽、祈祷和其它方式放松身心。有些人通过大量体力劳动和锻炼放松。可以通过与人单独交流或者群体分享心情建立人际关系，保持心情愉悦。

加入集体改善自己 and 社区健康：组织团体分享对健康有利的想法和活动。为减少高血压和心脏病的风险，可参考社区行动与糖尿病里面介绍的内容（27页：糖尿病）。例如：社区组织种植花草或分享烹调技能可预防许多与心脏有关的疾病，还可以带动社区居民参与改善社区健康。

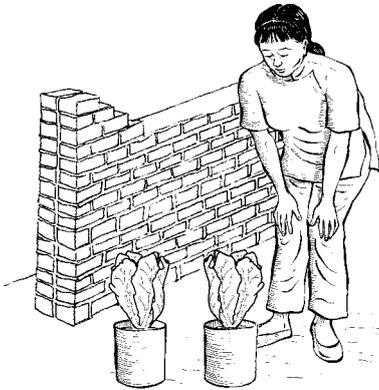


健康顾问可询问病人他们可以作什么，为什么想作；而不是告诉他们需要作什么。没有人喜欢总是被别人指点。

如果已患高血压或心脏病

发现自己患高血压或心脏病令人焦虑。与糖尿病一样，你可以管理好血压和心脏，避免健康恶化和紧急情况，自己感觉好点。是否需要药物治疗心脏病，如果多运动或者改变饮食会感觉好些。这就是为什么有些人一旦发现患高血压、心脏病和糖尿病时决定采取什么措施-正如获得第二次机会一样（请看糖尿病，26页）。

借助于家庭成员的帮助，适应新的变化，进食健康食品比较容易。如果你计划一些有趣的日常活动与家人一起完成，锻炼和活动更容易坚持，例如一起走路或者跳舞。如可能，与别人一起工作以减轻压力。



我家有个园子可以种菜。



我每晚和孩子们玩耍。

人们有很多创意加强锻炼，健康饮食。你呢？

照顾社区里的老人

社区里面很多老人需要陪伴改善健康。集中照顾老年人可预防心脏病、糖尿病，使忧郁的人不再孤单。

有些家庭在南非索维托居住了很多年。年轻人外出打工后，他们把自己的老人和家庭仍然留在索维托。为了维持生存，居住在索维托的人把自己多余的宅基地出租给乡下流动人口修建简单房屋居住。索维托现在非常拥挤，以前的邻居再也不能比邻相望。患糖尿病和高血压的老年人长期呆在家里，他们害怕与陌生人接触。贫穷、孤独和恐惧使他们不能健康进食、走路、获得健康保障。当地社区健康工作者上门家访时发现了这个问题，邀请老人们参加集体活动。很快，他们自己定期聚会，一起走路。他们一起锻炼、交谈、烹调食物、举行宴会。健康工作者仍然给需要的病人送药，但发现他们需要的药品越来越少了，因为人们每天保持锻炼，生活更愉快了。



降压药

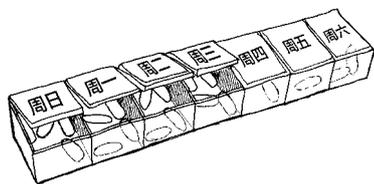
营养食品和加强锻炼改善大多数高血压患者的健康。但有些人还是需要服用药品降低和控制血压。如果血压高伴随其它疾病，每日服药可预防意外发生。

有许多降压药，每天服药的效果最佳。一旦停止服药，血压就会上升。如果认识到这些药物可维持长期、良好的生活，患者就会养成每天服药的习惯。

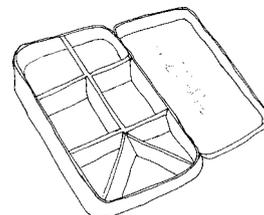


有些降压药会引起不适的副作用，如尿频、腹泻、恶心、或咳嗽。不要简单停止服药，请教你的健康顾问是否可采用更好的药物代替。如果皮疹或水肿，停止服药，请教医生。

有时可服多种降压药控制血压。此类患者可在每天不同时段服不同药物。



用7天药盒帮助你记得每天服药。你可以自己放药。每周补充一次。



最常见的降压药包括：

- **利尿剂（“水剂”）（29页）**。如二氢氯噻和氯噻酮，使病人增加排尿，减少体内水分，降低血压。
- **钙通道阻滞剂（30页）**。氨氯地平、硝苯地平、地尔硫卓和维拉帕米。预防血管萎缩，有助于降低血压。
- **ACE抑制剂和ARBs（31页）**。如卡托普利、依那普利、赖诺普利和氯沙坦。可预防血管变窄，降低血压。有助于保护肾脏，糖尿病患者经常服用，以降低血压。
- **β-阻滞剂（32页）**。如阿替洛尔、美托洛尔、比索洛尔和卡维地洛。可使心脏缓慢跳动，减少动力从而降低血压。用来降压时，β-阻滞剂与利尿剂和其它药一起服用。

还有许多不常见的降压药。

阿司匹林有效减缓心脏病

阿司匹林经常用来退热和止痛，有效预防血管堵塞。有些心脏病患者可每天服用低剂量的阿司匹林预防心脏病，降低中风的风险。低剂量阿司匹林通常指75-81毫克的药片。如果只有常规剂量药片（300-325毫克），可以只服用1/2（或者1/4如果可以分为4份）。

如果贫血、便血、溃疡或者对阿司匹林过敏，就不要再服用阿司匹林了。

由于长期服用阿司匹林伤胃，低剂量的阿司匹林一般建议50岁以上、心脏病疑似患者服用。

每天服用小剂量的阿司匹林对以下患者有效：

- 已患心力衰竭或中风。
- 40岁以上的糖尿病患者。
- 至少有以下2种问题：高血压、抽烟，胆固醇高（16页），或过度肥胖。

危险症状

如有下列症状停止服药：

- 便血，
- 黑便
- 苍白或特别疲倦（特别疲乏）
- 皮疹、脸肿或体肿，呼吸困难。这些是对阿司匹林过敏的常见反应。

如果病人具有以上症状，需要验血检查是否需要其它治疗。



如果没有小剂量的阿司匹林药片，把300或325毫克的药片分为2份或4份。每天1份。

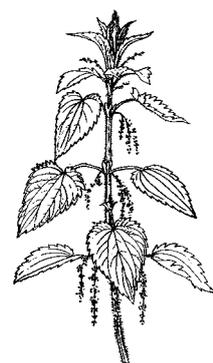
有些草药可以降压

所在地区的有些植物可用来降压。例如：荨麻叶可以促进排尿，减少体内水分，也是降低血压的有效方式。木槿很多地方都能生长，也可以降压。山楂浆果和花可增加胆固醇水平，增加血液循环而降低血压。但是，孕妇不能服用山楂。食物里面添加大蒜和姜黄也可以降压。

通常这些植物被加工为茶叶和提取物。咨询社区的接生婆、医师和老年妇女是否知道当地有用的植物和草药，在哪里可以找到或便宜购买，怎样制备，怎样服用才没有危险。

与其它药物一样，服用草药时需要小心。注意掌握正确剂量，是否与其它同时服用的草药或西药相克，孕妇是否能服用。有些草药可治疗其它疾病，但也会升高血压。注意观察服用的草药是否使血压增高。

对于大多数高血压患者来说：如果不能保证健康饮食和足够的锻炼，中药和西药效果都不好。健康饮食、清洁饮水、基本安全和良好生活是最重要的。



荨麻叶含钙、维生素K、叶酸和其它重要的养分，对降压有效。孕妇也可服用。采摘时需戴手套，以免被刺。



木槿是全世界常用的降压药。此红花常见的名字包括：洛神葵、玫瑰、红山梨、牙买加、欧石鸡等。把干花放进开水浸泡5-6分钟。每天饮3次，温服或冷服，5-6周。长期饮用无害。无糖或少糖效果最好，因为糖会引起心脏病、糖尿病，加重其它病情。

胆固醇与心脏

胆固醇是体内含营养物质的蜡状液体。身体自己产生部分胆固醇，而从食物中吸收的更多。如果胆固醇过多堆积在动脉，会引起高血压、心脏病和中风，因为胆固醇会堵塞血管，引起血栓和肿胀。

验血可检测胆固醇水平。主要包含2类胆固醇：

- LDL即坏胆固醇。如果患者被告知胆固醇高，意味着LDL过高。
- HDL即好胆固醇。通过把坏胆固醇带离血液，可预防患者患心脏病、心猝死和中风。

诸多因素可影响胆固醇水平。例如，LDL（坏）水平随岁数增加而上升。同时，LDL胆固醇有家族遗传史。可以通过以下措施降低胆固醇：

- 限制进食脂肪的数量和种类。通过煮、蒸、煎的方式烹调肉类和蔬菜代替油炸。
- 多吃水果、蔬菜、豆类和全谷类，因为这些食品含有可降低胆固醇水平的纤维。
- 减肥有助于改善胆固醇含量，而肥胖和偏重不会。
- 锻炼可降低胆固醇，久坐不会。

因为胆固醇不会使你感觉生病，只有验血才能知道胆固醇（血脂）是否过高。糖尿病人的胆固醇含量更高。



如何治疗胆固醇偏高

胆固醇偏高，如果还伴随其它对心脏有害的疾病，如高血压、应激过多和糖尿病的话，更危险。可以通过健康饮食和加强锻炼改变（9页）。如果这样作了胆固醇依然很高，需要服药。

有一种称为他汀类的药物可预防身体产生更多的胆固醇，还可以清除血液中LDL（坏胆固醇）。有一类常见的他汀类药品，称为斯伐他汀（34页）。

糖尿病人、心脏病人和中风患者都可服用他汀类药物。此类药物可预防急性心脏病发生。

如果是孕妇或者备孕妇女，不能服用他汀类药物，对胎儿有害。

其它心脏病

心脏不规则跳动（心律不齐）

几乎每个人都曾感觉到心跳过快，或心跳时快时慢，或者像受了惊吓，心脏蹦出来了一样。这些心跳的变化称为不规则跳动或心律不齐。心跳变化很常见，特别是老年人，通常无害。但如果经常发生心律不齐，很危险，需要治疗。

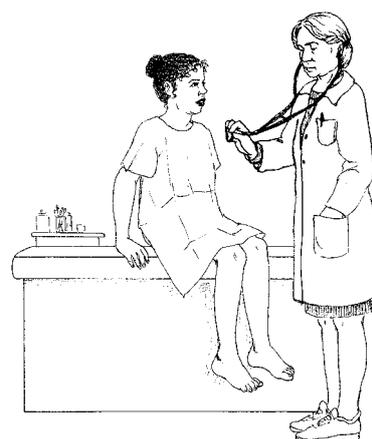
如果心跳频率变化大，会影响你的心脏出现其它症状。如果你经常感觉心悸（胸部或颈部的快速跳动），或心律失常，还伴随以下症状：

- 心跳时快时慢
- 疲乏
- 眩晕、头轻
- 晕厥或者接近晕厥
- 气短
- 胸闷

某些饮料、药物和药品会引起或加剧心律不齐，包括：

- 咖啡因，咖啡、茶叶、一些瓶装或罐装饮料含有
- 尼古丁，香烟和其它烟草含有
- 酒精
- 感冒和咳嗽药
- 治疗心律不齐的药。虽然不常见，但治疗心律不齐的药有时反而引起心律不齐。健康工作者应仔细检查服用治疗心律不齐药物的患者。
- 毒品如可卡因、大麻和司皮德（安非他命）

如果正在治疗心律不齐，进食以上任何饮料、食品和药品，告诉健康顾问。它们可引起疾病、或使治疗心律不齐的药物失效。



胸痛（心绞痛）

心绞痛指胸口疼痛和不舒服。如果运动过于剧烈，或者比平时更冲动时会发生，但放松后疼痛就会消失。疼痛是由于运输到心脏的血管狭窄或堵塞引起。

心绞痛发作时，胸部、肩颈、手臂、下颌和背部有压迫感和挤压感。有时感觉像不消化。走路时，特别是上举运动时不舒服更严重，呼吸急促。

不是所有的胸闷都是心绞痛。有时没有那么严重，也许是胃灼热或不消化。可以吃酸解剂，如果症状消失，很可能是肠胃疾病（12页：腹部疼痛、腹泻和寄生虫）。

重视心绞痛



心绞痛可能是心力衰竭的症状之一（请看急救箱，19页），虽然不是所有的心力衰竭都会引起心绞痛。心绞痛还有可能是其它严重疾病的症状之一，如肺部感染、肺部毛细血管堵塞（肺栓塞），或者主动脉破裂。

由于心绞痛可能是心脏病的症状之一，需要经常检查是否会出现紧急情况。心脏病检查包括验血、X-光胸片或EKG（心电图）。照心电图时，把电线放在心脏部位检查心脏如何工作。这些检查对身体无害。对心绞痛的治疗包括改变饮食、服药和手术。

如果你有时感觉到心绞痛但并不危险，记录下每次感觉不舒服的时间，把记录给健康顾问看。如果已经服药，这些信息帮助他了解药品是否有效。

记录包括：

- 当天感觉心绞痛的日期和次数。
- 发作前发生的事情，如锻炼、情绪激动、吃得太饱、过冷天气外出等。
- 疼痛是轻度、强烈还是剧烈。
- 疼痛持续时间，休息是否有效缓解。

可有效预防心脏病的饮食和生活方式对心绞痛也有效。停止吸烟、少吃油腻和油炸食品、少饮或不饮酒，减少应激。锻炼有效，但如果锻炼时感觉心绞痛，咨询健康顾问何种锻炼方式及其强度是安全的。治疗心绞痛的药物包括：钙通道阻滞剂， β -受体阻滞药，阿司匹林，还有硝酸盐药物。

心力衰竭是危险情况！

男性和女性都可能患心力衰竭。如果心脏血液堵塞太久，心肌开始死亡。

症状：

- 压迫感、紧迫感、紧张、灼热、疼痛、整个胸部疼痛
- 疼痛可传染到脖子、肩膀、手臂、牙齿和下颌
- 疼痛渐渐发生，有时也会突然和猛烈发生
- 气短
- 虚汗
- 恶心
- 头轻



心绞痛是男性和女性心脏病最常见的症状之一，但女性一般不感觉心绞痛。她们经常感觉气短、疲倦、恶心、呕吐，背部和下颌疼痛。

如果某人疑似心脏病发作，立即口服1片阿司匹林（300-325毫克）。请病人咀嚼后随水吞服。如果不能确认是否患心脏病，阿司匹林无害。如果有的话，把硝酸甘油含在舌下（35页）。吗啡可有效减轻疼痛和恐惧。抢救病人，寻求帮助。

中风是紧急情况!

如果流经全身的血液受阻，不能到达心脏，会损伤心肌，引起心力衰竭（19页）。如果不能到达大脑，或者脑血管破裂，称为中风。中风时，运输养分和氧气到达大脑的血管受阻，部分大脑停止工作。

症状

- **面部下垂。**请病人微笑，观察一侧面部是否下垂。一侧面部可能麻木，微笑时两侧不平衡。
- **手臂无力。**请病人举起双臂，是否一侧手臂虚弱或麻木？如果一侧手臂老是下垂，是中风引起的手臂无力。
- **说话困难。**中风病人讲话模糊不清，甚至困难。请病人讲一些简单句子。



中风病人还有其它症状：包括部分肢体瘫痪、麻木或刺痛、行走困难、视线模糊、晕眩、严重头痛、吞咽困难或记忆丧失。



时间很重要。如果疑似中风，立即送病人到医院。医院可以立即治疗，并且可诊断中风的严重程度。中风的前3个小时特别关键。

中风后，物理治疗和口语训练可帮助病人恢复身体功能，吐词清晰。治疗还包括降压药，降糖药，阿司匹林和其它阻止血管堵塞的药物。如果是轻度中风，病人很快可恢复。但轻度中风提醒病人需要治疗以预防引起更严重和长期的影响。

充血性心力衰竭

充血性心力衰竭是指心脏虚弱，无力驱动血液循环，从而使多余的体液沉积在肺部、腿部和身体其它部位，使病人变得很虚弱。如果不治疗，最终会死去。治疗可改善心脏的工作状况，感觉更好，延长寿命。

症状

- 极度虚弱无力。如果心脏泵力不够，肌肉不能得到足够的氧气，感觉更累。
- 气短。如果肺部有积水，呼吸更困难。特别是夜晚平躺时，可能剧烈咳嗽。呼吸困难，还会发出呼噜声。
- 肿胀（水肿）。由于积液太多引起的肿胀可能会在几天之内发生，或者逐渐发生。病人脚裸可能肿胀，感觉衣服或鞋子紧张。即使平躺也不能消除水肿。
- 腹部肿胀。健康顾问检查时会感觉肝脏可能肿胀。腹部可能充满积液。
- 更加尿频。



腿脚肿胀，称为水肿，是充血性心力衰竭的症状之一。

治疗

- 少吃盐。烹调时少放盐，一旦食物煮熟就不要再加盐；避免罐头食品，加工食品和垃圾食品如薯片和薯条。加工食品即使吃起来不咸，通常含很多盐分（钠）。
- 有助于排除积液的药物包括水丸（称为利尿剂），服利尿剂的病人需要每天吃车前草、香蕉、橘子、柠檬和鳄梨，补充利尿剂从体内带走的钾。
- β -阻滞剂，如美托洛尔、比索洛尔和卡维地洛，都可用来治疗充血性心力衰竭。开始服用很小剂量，慢慢增加，特别是如果血压已经很低的情况下。密切配合健康顾问。
- ACE抑制剂，如卡托普利、依那普利或赖诺普利，也可用来治疗充血性心力衰竭。有些病人服这些药会咳嗽，应该与健康顾问交流，是否使用另外的药物代替。

风湿性心脏病

风湿性心脏病主要影响儿童和青少年。主要是由于链球菌咽喉炎没有得到及时治疗发展为风湿热（请看照顾孩子，21页）。风湿热通常从关节痛开始，气短、胸痛，行动无法控制或抖动。需要立即使用抗生素治疗。如果不治疗，风湿热会引起心脏瓣膜的感染和瘢痕，堵塞瓣膜，不能坚持正常工作，就像一扇门不能开关自如了。心跳变弱，人也虚弱。这种永久的伤害称为风湿性心脏病。如果心脏瓣膜的损伤不能终止或修复，病人会死亡。

症状

- 一个年轻人如果中途不休息，不能行走100米。
- 一个儿童没有枕头支撑，就不能呼吸。
- 训练过的健康顾问可使用听诊器，听诊不正常的心跳杂音（血液流经受损的心脏瓣膜的声音）。

治疗

- 健康顾问每月注射苄星青霉素 G 一次，预防感染反复发作损伤心脏。至少注射到孩子年满18岁。
- 如果心脏受损，瓣膜修补术是个简单的手术，可在通向瓣膜的动脉里面安装一个细的导管帮助狭窄的心脏瓣膜扩大。在血管里面安装一个细小的充气球可解决堵塞。如果风湿性心脏病更加严重，需要更复杂的手术修补。



服用抗生素治疗风湿热。如果儿童患风湿热，需要每月治疗预防心脏损伤。

妊娠和分娩加重心脏负担。如果风湿热或风湿性心脏病患者怀孕，一个有经验的健康顾问可检查心脏，观察妊娠是否对她有害。健康顾问应保证服用的心脏病药物对胎儿无害。在医院分娩更安全。

风湿热心脏病常发于生活在山区和拥挤地区的营养不良的孩子，不能得到安全饮水、卫生、药物和健康保障。在重视改善这些条件的地区，即使部分改善，风湿性心脏病也几乎消失了。

先天性心脏缺损

先天性心脏缺损婴儿有时出生后立即死亡。其它疾病，如心脏隔膜中间有小孔，有时会自行消失。许多心脏缺损很严重，但可通过手术或药物治疗。有些国家专门为心脏病患儿提供免费手术。

疑似心脏病婴儿症状

- 呼吸非常急促。
- 不进食。
- 心跳过快或过慢。

健康顾问使用听诊器可听诊婴儿的心脏杂音或者过快心跳。通过X-光也可观察心脏的形状，还需要采用EKG检测婴儿心跳的类型。

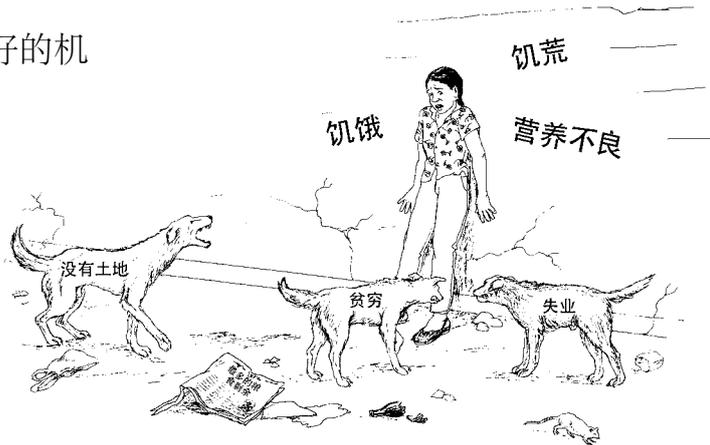
有时在儿童和青少年也发现心脏病。主要是心脏缺损或者风湿热没有治疗引起（22页）。



贫困和不平等伤害心脏

无论在发达国家还是贫穷国家，心脏病、高血压和糖尿病使患者生活更加困难，引起更多死亡。这些变化主要是由于经济制度加剧了不平等，迫使穷人花费更高的居住成本，而更少的钱用来购买大企业生产的不健康食品和饮料，而不是自己种植或烹调食物。贫穷迫使穷人居住在拥挤的住房里面，呼吸污染空气，饮用污染水源，没有安全的地方行走和玩耍。这样又增加了患心脏病和糖尿病的几率，这些疾病在穷人和不能获得健康保障和药物的人群中更加严重。

不能享受平等和使生活变好的机会不仅不公平，还伤害人的健康。吃不饱；要么选择失业要么只能从事危险职业；被撵出住房；或者面对家暴。如果你想改变这一切，还会面对警察暴力。这些窘境往往造成应激。应激指我们的感觉-难受、焦虑和恐惧-还包括我们面对困难时身体的反应。



困难情况引起应激

当发现问题时，我们会感到应激。应激会引起身体的生理反应如心跳加快、手心出汗，甚至眩晕。身体之所以发生这样的变化，因为体内会改变释放的自然成分（荷尔蒙）应对使我们害怕和焦虑的事情。从问题的积极面看来，激素也提醒身体遇到紧急情况，准备对付进攻者。如果应激源消失，激素及其影响也会很快消失。但如果一直处于应激状态，身体没有机会恢复，应激的影响堆积起来，更容易患病。即使我们已经习惯了困难境况，且不怎么注意应激，一样会伤害身体。

应激似乎一直都存在，也不是大事。经历战争、移居新家、语音不通、不了解当地风俗、家庭或亲戚纠纷、无房和失业、担心安全、种族和歧视-这些问题都令人头疼，伤害身体。抵抗力下降，健康状况下降。相比而言，无论男女，经常应激的人群更容易患心脏病和糖尿病。

应激及其引起的疾病都是不公平和不平等造成的后果。努力改变对于改善健康非常重要。

助人者自助

建设强大的社区解决针对妇女的暴力，给孩子提供更好的教育，为社区居民提供平等的服务，或者社区共同面对的问题，都可以减少应激。行动起来不容易，但只要有耐心，大家共同努力总会改变社区生活的。请看：女性的健康行动：改变的实用战略，环境健康的社区指南，健康与安全工作手册及其它赫斯普利提供的如何改善社区健康的出版物。



战胜贫穷、歧视、暴力和隔离有助于改善生活条件，工作更安全。帮助别人改变感觉自己更强大，更有力，与别人联系更紧密。这些感觉可舒缓应激。

远离垃圾食品，多吃健康食品，坚持锻炼

社区和政府应关注为什么人们不能得到足够的锻炼；为什么很难获得健康和新鲜食品；为什么到处都是垃圾食品且价格便宜。社区可以采取以下措施：

- 提高烟草和饮料税，如可口可乐，人们就会减少购买。患肥胖症、糖尿病和心脏病的人就会减少。
- 在学校开辟菜园提供营养食品。阻止学校附近的小卖部出售不健康食品。这样可改变儿童的饮食习惯。
- 减少交通事故，保证人们工作、上学和购物的途中安全。使人们锻炼更轻松更安全。
- 增加到公园和其它人们可以运动、跳舞、步行和一起锻炼的通道。

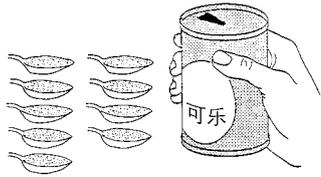


人们在一起活动就不会感到孤独，应激也会减少，对心脏也有好处。



对生产危害人类健康的食品公司加税

现在很多国家对含糖饮料加税，因为饮料伤害牙齿、使人发胖，引起心脏病和糖尿病。税款用于健康和教育。在墨西哥，可口可乐和百事可乐泛滥，小孩甚至当早餐。现在墨西哥的胖子比世界上其它地区都多，糖尿病人也在增加。自从2014年对含糖饮料加税后，每年公司的销售量不断下降，墨西哥人也开始意识到广告和商业是如何影响健康的。



1罐可乐含9勺白糖。
1罐2升的可乐含70勺白糖。!



改变信息

主动与别人交流并思考不健康食品的危害，它们的销售到底让谁获利。例如：让人们注意报纸上或张贴板上不断变化的广告。可以分享一个新的观念，揭露这些食品的丑陋现象，或者让观众感受广告鼓吹的另一面。就像把一个新广告张贴在广告飞行器上一样。把图片照下来给别人看，或者放在网上。或者把视频放在网上推动健康和社会正义。赫斯普利的女性健康行动：怎样推动变化的实用战略介绍了很多国家采用的群体行动，可以借鉴用于解决对自己社区很重要的健康问题。



心脏病与高血压：药物

不同种类降压药

降压药的效果因人而异，而每个人心脏病的病因也不相同。当健康顾问采用药物治疗高血压和心脏病时，开始一般都采用小剂量。根据药物对病人的药效，和血压是否下降到合理范围，在正常剂量范围内适当调节。在某类药物可添加另外的药物，也可以代替某类药物。如果血压下降到正常值，说明剂量正确，且对症下药，称为血压已控制或者正在调控，每隔几周检测一次血压。

健康顾问需检测药的副作用，如果可能引起的话；还要了解药品是否容易获取，是否便宜或者免费。如果因为副作用或者价格的原因，健康顾问应考虑其它用药。

常见的成人降压药包括：

- 1、双氢氯消散（HCTZ）或其它的利尿剂（水丸）。
- 2、阿洛地平或其它的钙通道阻滞剂（这类药名通常以“地平”结束）。
- 3、甲巯丙脯酸，依那普利和其它的ACE抑制剂（这类药名通常以“普利”结束）。
- 4、氯沙坦或者其它的ARB（这类药名通常以“沙坦”结束）。
- 5、阿替洛尔或者其它的β阻滞剂（这类药名通常以“洛尔”结束）。如果使用β阻滞剂降压，通常与其它药物混合使用。

还有把2类治疗心脏病的药物混合在一粒药片的药品，比单独买1种药物更贵，但更方便。

注意 ▲

向有经验的健康顾问请教哪些药片可以混合。除了高血压，如果病人还患其它病，如充血性心力衰竭、胆固醇过高、糖尿病和肾病，如何掌握每种药的最佳开始剂量。

年过60的高血压病人第一次服降压药时，从最小剂量开始。

如果药物无效，检查肾病，服用正确剂量，是否服用了其它药物，是否患甲状腺病。

利尿剂（水丸）

二氢氯噻（HCTZ），氯沙利酮、螺内酯、苯并氟甲酰肼、三安特烯和利尿磺胺都是利尿剂。

利尿剂通过帮助病人排尿而排出多余的水分。体内水分减少，血压下降。有些利尿剂帮助血管扩大以降低血压。利尿剂有时用来治疗充血性心力衰竭引起的水肿，但健康顾问需参照实验结果检测其对身体的影响程度。

副作用

眩晕、尿频、头疼、口渴、肌肉收缩、胃痉挛。大多数患者早上服药以避免晚上尿频。

注意

孕妇不能服用利尿剂，除非其它药物都不能控制血压。

危险症状：严重皮疹、呼吸困难、吞咽困难、关节剧痛、特别是腿关节。马上求医。

剂量

利尿剂如HCTZ, 氯噻酮和速尿灵排出体内的钾。多吃车前草、香蕉、橘子、柠檬和鳄梨可以补充流失的钾。如果验血结果显示钾过低，有些病人需要服补钾片。安体舒通和三氨蝶呤可将钾保持于体内，有时与其它利尿剂一起维持钾水平正常，但如果与ACE抑制剂和ARBs一起服用时需特别注意。

利尿剂同时还把镁排出体内。多吃蔬菜、酸奶和南瓜籽可补充镁。

开始服用利尿剂后应实验室检测钾水平和肾功能，如果服用二氢氯噻，每隔6-12个月检测一次，如果服用速尿灵，增加检测次数。速尿灵是强利尿剂，病人需要密切观察。

二氢氯噻 (HCTZ)

二氢氯噻有25毫克和50毫克两种片剂。

治疗高血压

→ **成人：**通常开始服12.5毫克，每天早上1次。

如果服用这个低剂量几周后不能控制血压，可以增加每天服用25毫克。

一天不要超过25毫克。多服不会降低血压，只会增加副作用。

钙通道阻滞剂

氨氯地平、硝苯地平、地尔硫卓和维拉帕米都是钙通道阻滞剂。

钙通道阻滞剂阻止钙进入血管和心脏，舒缓血管，帮助降低血压。

同时也用来治疗胸闷（心绞痛）。

糖尿病人可服钙通道阻滞剂。

副作用

氨氯地平、硝苯地平会引起脚裸肿胀。可通过少吃盐、锻炼、腿脚端座预防肿胀。如果肿胀持续，需要更换药物。

一些小的副作用如轻微头疼、嗜睡和胃痉挛通常在开始服药1-2周后消失。如果副作用持续发作，与健康顾问交流。

注意

不是所有的钙通道阻滞剂适合孕妇。

有些心力衰竭和其它心脏病患者不适合钙通道阻滞剂。

服用钙通道阻滞剂如果同时服用他汀类（34页），需服用小剂量的他汀类。

危险症状：严重风疹、心绞痛、晕厥、心律不齐、部分面部或嘴巴、手臂或腿部肿胀。立即求医。

剂量

氨氯地平有5毫克和10毫克两种片剂。

治疗高血压

→ **成人：**通常开始剂量为5毫克，每天1次。

几周后检测血压是否正常。如有必要，可增加到10毫克。

每天不要超过10毫克。

血管紧张素转化酶抑制剂和ARBs

血管紧张素转化酶（ACE）抑制剂和血管紧张素受体阻断剂（ARBs）是两类具有同样功效的药物。两类药都用来降低血压，治疗充血性心力衰竭和其它心脏病，帮助糖尿病患者保护肾脏。

ACE抑制剂和ARBs阻止使血管狭窄和收缩的成分进入血管。血管舒缓和扩大后，血压下降。

卡托普利、依那普利、赖诺普利都是ACE抑制剂。氯沙坦是ARB。

副作用

ACE会引起干咳。如果干咳，转服ARB, 如氯沙坦，不会引起咳嗽。

其它可能副作用：风疹、眩晕、疲乏、头疼、嗜睡或者心跳加速。

注意 ▲

不要给孕妇和备孕妇女服用。ACE抑制剂和ARBs对正在发育的婴儿很危险。

不要给肾病严重患者服用。

服用ACE和ARBs时不要服用布洛芬和其它抗感染药物。

危险症状：心绞痛、呼吸困难、吞咽困难、部分面部或嘴巴、手臂或腿部肿胀。立即求医。

剂量

ACE抑制剂和ARBs提高钾水平。开始服用ACE抑制剂几周后验血检测肾脏的健康状况和钾水平，这点对于轻度肾病患者特别重要。如果病人同时服用利尿剂：安体舒通或三安特烯时，需特别小心，并验血检测钾水平。

甲巯丙脯酸

甲巯丙脯酸有25毫克和50毫克两种片剂。

治疗高血压

→ **成人：**如果只服甲巯丙脯酸，无其它治疗心脏病的药，通常开始剂量为25毫克，分为两份，每日2次（1次12.5毫克）。

几周后，检测血压是否正常。如必要，剂量可增加。接着可尝试每日50毫克剂量，分为2次（每次25毫克）。如必要，可增加为每日100毫克，分为2次（每次50毫克）。

如果60岁或以上的老人服用甲巯丙脯酸和利尿剂，开始剂量为每日12.5毫克，分为2次（每次6.25毫克）。

每日服用不能超过100毫克。

依那普利

依那普利有2.5毫克、5毫克、10毫克和20毫克四种片剂。

治疗高血压

→ **成人**：如果只服依那普利，通常开始剂量为5毫克。

几周后检测血压是否下降。如有必要，剂量可增加。大多数患者每天服用10-20毫克即可。超过10毫克，可分为两份，每天2次。

如果依那普利与利尿剂一起服用，病人超过60岁，伴随轻度肾病，开始每天服用2.5毫克。

每天不能超过40毫克。

氯沙坦

氯沙坦有25毫克、50毫克和100毫克3种片剂。

治疗高血压

→ **成人**：如果只服用氯沙坦，通常每天开始剂量为50毫克，要么1天1次，要么1天2次（每次25毫克）。

几周后，检测血压是否下降。如必要，剂量可增加为每天100毫克，要么每天1次，要么分为两份，每天2次（每次50毫克）。

如果与利尿剂一起服用，开始剂量为每天1次，25毫克。

每天不能超过100毫克。

β -受体阻滞药

β -受体阻滞药可减缓心跳，从而减轻心跳泵力，以此降低血压。如果每天服用，可降低血压，缓解心绞痛。 β -受体阻滞药经常与利尿剂或其它药物一起服用以降低血压。有些 β -受体阻滞药用来治疗充血性心力衰竭。

苯氧胺、美托洛尔、比索洛尔和卡维地洛都属于 β -受体阻滞药。

副作用

感觉疲乏、胃痉挛、头疼、眩晕、便秘、腹泻、头轻，如果症状轻微，服药几周后开始消失。

注意 ▲

不是所有的β-受体阻滞药都适合孕妇。

如果糖尿病患者有低血糖史，需小心使用。

β-受体阻滞药可加剧哮喘，哮喘病人需小心服用。

β-受体阻滞药可减缓脉搏。如果每分钟脉搏低于60次，减少剂量。

危险症状：心绞痛、呼吸困难、心跳缓慢、手掌、腿脚肿胀。

剂量

开始服用较低剂量，每1-2周逐渐增加。如果服用高剂量并且需要停止服用，需要在几周内慢慢减少。

阿替洛尔

阿替洛尔有25毫克和50毫克两种片剂。

治疗高血压

→ **成人：**通常开始剂量为每天25毫克。

几周后，检测血压是否正常。如有必要，剂量可增加25毫克，总量为每天50毫克。再次检测血压，2周后再次增加（到75毫克，每天1次），4周后再次增加（100毫克，每天1次）。

每天不能超过100毫克。

美托洛尔酒石酸盐

美托洛尔酒石酸盐是短效药，每天2次；与长效药琥珀酸美托洛尔不同。

美托洛尔酒石酸盐有50毫克和100毫克两种片剂。

治疗高血压

→ **成人：**通常开始剂量为50-100毫克，分为两份，每天2次（每次25或50毫克）。

几周后，检测血压是否控制。如必要，剂量可增加为每天50毫克。再次检测血压，如必要，2周后增加剂量。通常剂量为每天200-400毫克，分为两份，每天2次（每次100-200毫克）。

每天不能超过400毫克。

他汀类药物

斯伐他汀、土曲霉洛伐他汀、阿活他汀和普伐他汀属于他汀类药物。

他汀类药物使患者肝脏减少产生胆固醇。胆固醇太多限制血液循环，加重心脏负担。

他汀类药物用来预防心脏病和中风史患者。同时用来预防糖尿病患者出现心脏病紧急情况和其它有可能引起心力衰竭和中风的健康问题。

他汀类药物对具有这些疾病的重症患者很有效。还可用来降低对健康有害的胆固醇水平。

对于心力衰竭患者，有中等药效的他汀类药物（如斯伐他汀），也有强效药（如阿活他汀）用来治疗心脏病高危病人。

副作用

他汀类药物可引起肌肉疼痛。如果不是很严重且只是局部疼痛，可减小剂量以减少不适。如果肌肉严重疼痛且遍布全身（像患流感一样），停止服药，咨询健康顾问。

轻微副作用如头疼、胃痉挛、便秘很常见，一旦身体适应了药物就会自动消失。

注意

孕妇和备孕妇女不能服用他汀类药物。

有些他汀类药物不能与其它药物混合服用。有时组合药需改变1、2种药物剂量，服用阿活他汀患者不能服用超过20毫克的斯伐他汀。一定要告诉健康顾问正在服用的药物，她可以观察联合药效。

危险症状：严重的肌肉疼痛或者影响全身的肌肉疼痛。停止服药，咨询健康顾问。

剂量

通常开始服用中等剂量，如果出现副作用，减小剂量。与其它治疗高血压药物不同，通常从小剂量开始，慢慢增加。

睡前服用他汀类药物效果最佳。

斯伐他汀

斯伐他汀有5毫克、10毫克、20毫克合40毫克四种片剂。

可降低心脏病严重患者的胆固醇水平。

→ **成人：**通常开始服用20毫克，每天1次。

大多数人服用10-40毫克。如果与某些药物混服，斯伐他汀的剂量应减小。开始服用斯伐他汀前应了解病人服用的所有药物。

一天不能超过40毫克。

治疗心脏病药物

如果某人疑似心脏病发作，立即给他口服1片阿司匹林（300-325毫克）。病人咀嚼并用水吞服。即使不是心脏病发作，阿司匹林无害。在求医路上，给病人服用硝化甘油。

还可以给病人服吗啡缓解疼痛和恐惧，减轻心脏压力。关于吗啡的更多信息，请看：急救（85页）。

硝化甘油 (三硝酸甘油酯)

硝化甘油用来治疗心脏病发作的心绞痛。帮助扩大血管，使心脏运输血液更轻松。

注意

不要给低血压病人或24小时前服用了西地那非病人服用硝化甘油。这种组合会引起血压急剧下降，甚至死亡。

副作用

许多引起严重头痛，发热或眩晕。

剂量

病人可坐或躺，不能站立，以免眩晕。

→ 舌下含服1/2(0.5毫克)，不能超过3次，每次药片之间等待5分钟。如果心绞痛和其它症状消失，不再需要药片。

不要咀嚼或吞服硝化甘油。舌下含服，有刺痛感和烧灼感。