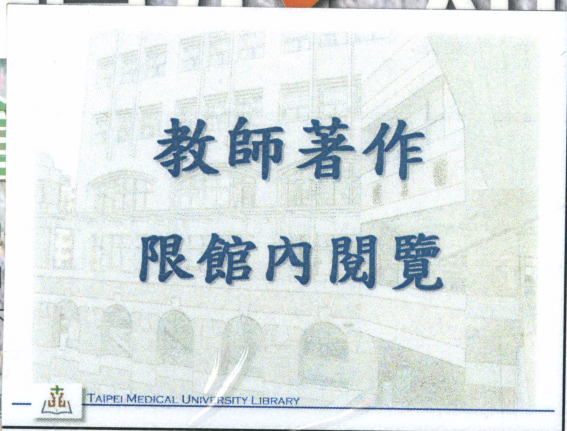


cardiac angiology  
precaution & attention

# 閱讀小♥知識

## 心血管



心血管疾病是現  
命，為世界人口  
率從1998年起不  
每年造成數萬人  
且待解決的課題  
因子及防治方法，並  
發揮功能，成為防治  
，也是人人必備的防

生  
亡  
立，  
急切  
危險  
血管疾病上  
保健手冊

臺北醫學大學圖書館  
限館內閱覽

謝瀛華醫師 編者

## 謝瀛華 醫師 簡介



### 現任

亞太旅遊醫學組織理事會 會長  
中華民國旅遊醫學會理事會 理事長  
臺北醫學大學家庭醫學科 教授級醫師  
中華民國老人健康養護協會 理事長  
中華民國台北市紅十字會監事會 監事  
亞太骨質疏鬆症諮詢中心委員會 主任委員  
台灣家庭醫學醫學會第八屆理事長  
台灣社區醫學會理事長  
台北萬芳醫學中心副院長  
台北南峰扶輪社 創社社長  
台北泰安醫院 名譽院長

### 經歷

台大醫院家庭醫學科專科醫師  
長庚醫院家庭醫學科主治醫師  
內政部老人安養委員會評審委員  
考選部命題委員  
衛生署中央健保局審查委員

ISBN 957-27410-9-7

定價/120元

## 目錄

### 第一章 心血管疾病停看聽

- 【一】 心血管疾病的來龍去脈 ..... 05
  - 高血壓 ..... 06
  - 高血壓性心臟病 ..... 07
  - 腦中風 ..... 12
  - 高脂質血症 ..... 14
  - 缺血性心臟病 ..... 14
  - 冠狀動脈心臟病 ..... 18
  - 心絞痛 ..... 21
  - 心肌梗塞 ..... 23
  - 心臟衰竭 ..... 26
- ### 第二章 造成心血管疾病的原因
- 【一】 心血管疾病的起因 ..... 27
  - 【二】 心血管疾病的危險因子 ..... 29
  - 【三】 冠心病的十二個不利因素 ..... 30
  - 【四】 高脂質血症——心臟血管疾病的罪魁禍首 ..... 33

## 目錄

### 第三章 防治心血管疾病的各種方法

- 【一】 心血管防治從生活中做起 ..... 47
  - 【二】 青春不老保持心血管的年輕 ..... 48
  - 【三】 抽煙是許多疾病的開始 ..... 49
  - 【四】 治療高脂質血症 ..... 51
  - 【五】 天然飲食篇 ..... 55
  - 【六】 戒煙篇 ..... 60
  - 【七】 運動篇 ..... 67
  - 【八】 中醫藥篇 ..... 69
- ### 第四章 維護心血管疾病的日常保健
- 【一】 日常保健三部曲 ..... 72
  - 【二】 慎防因季節造成的心血管動脈疾病 ..... 73
- ### 第五章 老藥新用——阿斯匹靈
- 【一】 「心」用途——預防心血管等疾病 ..... 74
  - 【二】 阿斯匹靈預防癌症的證據逐一浮現 ..... 83
  - 【三】 改善老年癡呆症的狀況 ..... 86

# 錄

# 目

【四】	百年來的主要用途——止痛、退燒、和消炎	101
【五】	安全性與副作用	104
【六】	良辰吉時服用阿斯匹靈	106
【七】	適應症仍有限制	106
結語	——預防冠心病、去除危險因素	108