

# 《心臟病居家保命自救手冊：最新治療》

## 图书基本信息

书名：《心臟病居家保命自救手冊：最新治療與發作防治》

13位ISBN编号：9789866444265

10位ISBN编号：9866444260

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 內容概要

你屬於下面這些類型的人嗎？

- 暴飲暴食
- 喜歡吃重口味
- 體重超過標準10%以上
- 壓力過大
- 幾乎不運動
- 吸菸一族

以上符合的項目越多，就愈發可能是心臟病的高危險群！

胸痛、心悸、喘不過氣，都是心臟病的自覺症狀！

可千萬不要忽略這些警訊，隨時自我檢測、做好居家保健，可能因此救自己一命！

近幾年來，心臟病是十大死因中僅次於癌症的重大疾病。而這裡的癌症，指的是所有臟器及組織的癌症，像是肺癌、胃癌、肝癌等，若是單看因某個臟器罹患疾病而致死的人數，心臟病則高居十大死因的首位，況且心臟病，特別是急性心肌梗塞，經常會形成猝死的狀況，讓病患與家人措手不及，這是心臟病之所以恐怖的原因。

由於國人飲食與生活習慣改變，大量攝取了動物性脂肪與高熱量食物，甚至是吸菸、飲酒與生活忙碌導致壓力等因素，都是引發心臟病的成因。所以，維持良好的飲食、生活習慣，防止心臟病的產生或復發；覺察心臟病可能的症狀和學習簡單的急救方法，是每個人都應該面對的課題。

書中詳細介紹心臟病的症狀與起因，並教導急救處理的方法與步驟，接著介紹各類治療心臟病的手術及方法，最後具體說明由飲食、運動及日常作息的改善方式。不論是病人的日常保養與復健須知，或是照護家有相關疾病的患者，都能藉由本書建立更正確與清楚的觀念，降低疾病發生的機率。

本書除由日本名醫執筆外，更邀請到心臟科權威名醫、前長庚醫院副院長吳德朗醫師與高雄長庚醫院心臟內科資深主治醫師傅懋洋醫師為本書做推薦，兼具權威性與專業度。此外，並特別補充針對國人的飲食習慣所量身訂做的飲食與三餐建議，是預防與改善心臟病者必備的醫療寶典。

本書特色

醫生來不及告訴你的事，全都收錄在這裡！

千萬別等病發，才警覺事態嚴重，

這是一本給心臟病患者的居家保命手冊！

1. 日本一流名醫執筆，台灣心臟專家推薦，權威度與專業度兼具，資訊最完整。

本書作者半田俊之介為日本醫學專家，除擔任日本循環系統學會、日本心臟病學會、日本核醫學會、日本心臟衰竭學會、日本內科學會等學會理事、評議委員，亦為美國胸部疾病學會、美國心臟病學會特別會員，致力於心血管醫學的發展。而推薦人吳德朗則為台灣醫學界大老，不僅是長庚醫學院的創院院長，更是享譽國際的心臟醫學權威；另一推薦人傅懋洋，現任高雄長庚醫院心臟內科資深主治醫師、長庚醫院內科臨床教授，是心臟內科專家，亦曾名列《商業周刊》所推薦之百大良醫。

2. 清楚解析最新療法，詳細說明疾病成因，系統性提供各項就醫必備知識，一看就懂。

本書除完整介紹心臟的功能運作，並從「症狀」入手，提醒讀者應該注意的身體警訊。此外，針對就醫時會遇到的問診問題，基本檢測項目如心電圖、胸部X光等檢查方法，乃至各項藥物、心導管治療、冠狀動脈繞道手術、心律調節器與植入型電擊去顫器等療法及導管燒灼術，都有清晰的說明，有助於病患及讀者了解在醫院時所會面臨的各項專業術語及相關問題，讓你面對治療不再茫然。

3. 歸納居家保健原則，提點發作防治方法，獨家收錄營養師認可台灣讀者適用食譜44道。

心臟病雖然來得突然，但幸而可以預防，並藉由改善飲食及運動等日常作息加以調整。書中從日常作息、適合運動、及飲食注意事項，都有非常完整的建議。此外，為吻合台灣讀者使用需求，編輯群特別諮詢長庚醫院營養師，提供「心臟病一周保健養身菜單」，從主食、海鮮、蛋奶肉類到蔬果，並收錄44道菜色的配方及作法，方便參考應用。

4. 全書圖文並茂，收錄300張圖表、插畫、照片，趣味性與實用性並重。

本書將健康與醫學知識「圖像化」，包括心臟病的成因、症狀、治療法、生活方式等，除了以深入淺出的文字解說外，還搭配近300幅插畫、照片與圖表，以圖文對照的方式，讓讀者能一目了然，不但能清楚掌握病因，並可檢視自身健康狀況、做好自我管理，擺脫心血管疾病的致命危機。

此外，與數據相關的健康資訊及診斷結果，如各種醫學相關研究數據、每1kg標準體重的適當營養量、食物所含脂肪酸種類及含鹽量等，也都圖表化呈現，讓你閱讀起來輕鬆不乏味，能快速掌握文章重點，了解病情。

5. 貼心附錄「每日血壓脈搏測量記錄表」，方便讀者建立個人紀錄，提供看診參考。

針對有高血壓、糖尿病，以及心血管疾病等相關病症的讀者來說，登錄個人血壓及脈搏的數值，可說是每天早晚必做的功課，因為一方面要觀察自身的身體狀況有否異常，另一方面，這類慢性病的醫師，都會要求病患看診時提供個人數據，以作為開立用藥的參考。因此，本書亦貼心製作「每日血壓脈搏測量記錄表」，只要影印，即可無限次使用。

作者簡介

半田俊之介

1964年畢業於慶應義塾大學醫學部，以心臟病臨床研究員的身分前往美國波士頓大學留學。曾任慶應義塾大學醫學部副教授，自1994年起，擔任東海大學醫學部循環內科學教授。現為日本內科學會認定內科醫師、日本循環系統學會認定循環系統專科醫師、日本核醫學會認定醫師、日本臨床藥理學會認定醫師，從事心血管疾病的臨床治療、研究及教育工作。除擔任日本循環系統學會、日本心臟病學會、日本核醫學會、日本心臟衰竭學會、日本內科學會等學會理事、評議委員，亦為美國胸部疾病學會、美國心臟病學會特別會員，致力於心血管醫學的發展。

譯者簡介

賴庭筠

日翻中專職譯者。

政大日文系畢業，現為日文系助教，熱愛翻譯、撰稿等文字工作，堅信「人生在世，開心才是正途」，並認為深受上天眷顧，只要持續勇敢向前走，其他的事都安排好了。翻譯作品種類眾多，涵蓋：文學、藝術、科學、時尚、健康養生、商業企管、電腦應用……等類別，詳見網誌

：[www.wretch.cc/blog/hanayu](http://www.wretch.cc/blog/hanayu)。

## 精彩短评

1、我有1-2秒的心绞痛，先兆呀。因为压力大，哎，注意保健

1、隨著人類的平均壽命逐漸增長，人們也越來越注重健康，因為有健康的身體，活得長才具有意義，也才過得更有價值。特別是現代社會，人們因為生活壓力大、飲食不正常，不是暴飲暴食就是三餐不定，都容易造成身體的器官損壞或病變，再加上環境污染及食物添加物等問題，也引發各種文明病的產生。面對如此惡劣的外在條件，我們如果想要保持良好的身體狀態，就必須加倍關注自身的健康。如果我們能夠提早預防，多加留意生活中的不良習慣，並且多方吸收醫學、保健方面的相關知識，就能讓自己多增添一份健康資本。

身為資深醫師，我很高興看到蘋果屋出版社推出這套由日本名醫執筆的疾病居家保命自救手冊，分別介紹現代人常見五種常見的疾病：心臟病、泌尿器官疾病、狹心症與心肌梗塞、腎臟病、子宮與卵巢疾病。書中將原本深奧的醫學原理化為淺顯易懂的文字，並搭配圖片以及圖表說明，讓讀者可以對這些病症以及治療方法有較為完整的了解與認識；此外，書中也詳細提醒居家飲食、作息等生活上應注重的細節，對於病友及其家屬而言，可說是最好的家庭醫生，讓大家即使不在醫院，也能自己在家做好萬全的自我照護。

在這系列書籍當中，本書主題「心臟疾病」在十大死因中僅次於癌症。而這裡的癌症，指的是所有臟器及組織的癌症，像是肺癌、胃癌、肝癌等，若是單看因某個臟器罹患疾病而致死的人數，心臟病則高居十大死因的首位，況且心臟病，特別是急性心肌梗塞，經常會形成猝死，讓病患與家人措手不及，這是心臟病之所以恐怖的原因。

近年來，由於國人飲食與生活習慣改變，包括大量攝取動物性脂肪與高熱量食物，吸菸、飲酒，以及工作忙碌導致壓力等因素，都是引發心臟病的成因。所以，維持良好的飲食、生活習慣，防止心臟病的產生或復發，並覺察心臟病可能症狀以及學習簡單的急救方法，是每個人都應該面對的課題。

本書由日本東海大學醫學部循環內科學教授半田俊之介所著，不僅有實用的醫學觀念與知識，也特別針飲食和生活面作探討，十分貼近台灣讀者的需求。書中前半段，主要在介紹心臟病的起因和症狀，並教導讀者急救處理的方法步驟；在書中第四章更將心臟病手術的種類與各項治療方法做詳盡的說明；最後針對飲食與運動等生活中應注意的事項詳加介紹，讓讀者能明瞭如何能遠離心臟病，找回健康的身體。

事實上，隨時自我提醒、注意身體狀況及養成良好的生活習慣，可說是預防心臟病的不二法門；至於已確定罹患疾病的人，更應接受治療、遵守醫囑，確實改變有害身體健康的壞習慣。而在看完醫生之後、回到家中自我養護的同時，如果手中能有這樣一本健康寶典可供參考，相信必能助你有效掌握病況，早日重拾健康。

推薦序 2 深入淺出了解心臟病

心臟是人體最重要的器官，心臟若停止跳動，定義上就是死亡。心臟之於人體，就好像引擎之於汽車一樣；引擎是汽車動力的來源，而心臟的作用就是維持血液的流動，把養分及氧氣輸送到全身各器官組織，是人體動力的來源。心臟有心房、心室共四個腔室，就像是汽車引擎有四缸、六缸或八缸；心臟有血管（冠狀動脈），相當於引擎有油路；心臟有瓣膜，相當於引擎有汽門；而心臟有竇房結及傳導系統，也就相當於引擎須要有起動器及電路一樣。

心臟病的種類很多，症狀各式各樣，預後也不盡相同；有的纏身多年、造成患者痛苦，有的則突然死亡，造成家屬驚慌失措、社會甚至國家的重大損失。因心臟病造成的死亡率，占每年國人死亡原因的前三名，而在歐美西方世界，心臟病更是死亡原因的第一位。值得令人注意的是，與心臟病（特別是冠狀動脈心臟病）有關的疾病，如：腦血管病變、高血壓、糖尿病、腎臟病等所引起的死亡率，也一同晉身於十大死亡原因之內。

一般大眾往往由於對心臟病的認識不夠清楚，導致已有一些自覺症狀而不知就醫，乃至於延誤診斷及治療時機，造成自身及家屬的終生遺憾。這對身為心臟專科醫師的專家們而言，實在是一件非常令人痛心扼腕的事。為何大家會對心臟病的認識不夠清楚？其中最大的關鍵，在於心臟病的教科書並非一般人所能理解，而坊間沒有一本真正深入淺出介紹心臟病的書籍，所幸，蘋果屋出版社翻譯出版了《心臟病居家保命自救手冊》一書

坦白講，這是一本我讀過最精彩又最平易近人、能深入淺出來介紹心臟病的書。我很讚佩作者用淺顯的文字，把心臟病的重點介紹出來。全書從不可輕忽的症狀開始，分析說明與心臟病有關的症狀；接著，談到心臟病的起因以及哪些是危險因子。接下來，敘述心臟病的檢查、診察流程，並特別介紹一些新進或介入性檢查，以減少民眾對於檢查的疑慮；同時，也說明了治療心臟病的方法，包括藥物治療、控制危險因素，進而施行心導管介入治療，如：氣球導管整型術、血管支架置放等手術、心臟節律器的植入等。最後一章，則談到如何改變飲食與生活形態來避免心臟病的發生，或預防心臟病的復發。整本書還穿插漫畫圖片，讓讀者更容易了解且留下深刻印象。

我認為，這是每一個心臟病患者要看的書，因為這本書告訴你，你得了什麼樣的心臟病？你為什麼會得心臟病？你將如何接受檢查？如何接受治療？這也是每一個心臟病患者家屬要看的書，因為這本書告訴你，你的親人有什麼

## 《心臟病居家保命自救手冊：最新治療》

樣的症狀可能暗示著他會有什麼樣的心臟病？什麼樣的併發症？他將接受什麼樣的檢查？接受什麼樣的治療？有多少風險存在？未來又該如何改變生活來預防心臟病？再者，這也是具有心臟病高危險因子民眾應該要看的書，因為這本書告訴你，有什麼樣的自覺症狀暗示著心臟病的存在？該如何提早就醫接受檢查？又該如何開始改變生活習慣，以便有效預防心臟病之發生。最後，我相信，這更是每個醫護人員要看的書，因為這本書能幫助你與病人及家屬溝通，說出共同的語言，明白心臟病的一切，以減少醫療糾紛的發生。高雄長庚醫院心臟內科資深主治醫師傅懋洋

# 《心臟病居家保命自救手冊：最新治療》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)