

心血管疾病和心脏病，有何区别

◎甘肃省天水市中医医院 许娜娜

在日常生活中，不少人常将心血管疾病与心脏病混为一谈，认为二者意思相同，这其实是一种误解。尽管心血管疾病和心脏病的名称都与“心”紧密相关，但它们所涵盖的范围以及包含的疾病种类存在明显差异。为了帮助大家清晰区分二者，下文将对心血管疾病和心脏病展开详细阐释。

首先，心血管疾病（简称CVD）并非特指某一种疾病，而是与心脏及血管相关疾病的统称。它是全球范围内死亡率和致残率都极高的疾病类型，不仅涵盖心脏本身的疾病，还包括脑血管疾病、外周动脉疾病等。常见的心血管疾病有高血压、冠心病、心力衰竭、脑卒中、心律失常、外周动脉疾病、主动脉夹层或瘤、风湿性心脏病、深静脉血栓以及肺栓塞等。由此可见，心血管疾病影响广泛，涉及整个心脏和血管系统。

心脏病则是心血管疾病中的一个类别，专门指那些影响心脏结构和功能的疾病，也就是说，心脏病属于心血管疾病的范畴，但并非所有的心血管疾病都能归为心脏病。常见的心脏病包括心力衰竭、心律失常、心脏瓣膜病、先天性心脏病、心肌病、心包炎、心包积液等。心脏病发病时，典型症状有胸痛、气短、乏力、心悸、水肿等，严重时甚至可能导致猝死。

其次，二者存在明显的区别和紧密的联系。

在疾病范围层面，心血管疾病

属于概括性概念，其范畴覆盖心脏及血管相关疾病；而心脏病仅是心血管疾病的一部分，聚焦于心脏本身出现的病变。简言之，心脏病是心血管疾病这个“大家庭”中的一员。

在受累器官层面，心血管疾病的影响范围广泛，可累及心脏、大脑、四肢血管、肺部血管等多个部位；心脏病则仅局限于心脏这一个器官出现病症。例如中风属于心血管疾病的范畴，但并非心脏病；心力衰竭既属于心血管疾病，同时也是心脏病的一种。

在表现与危害层面，心血管疾病的症状表现具有多样性，高血压可能引发头痛，中风可能导致偏瘫，动脉硬化可能造成肢体疼痛；心脏病主要表现为心脏功能障碍，常出现胸闷、胸痛、心悸、乏力等症状。尽管二者在症状表现上存在差异，但都具有较高的致残、致死风险，都应引起足够重视。

在日常生活中，人们常常难以区分心血管疾病和心脏病，这主要与语言交流习惯有关。在大众语境里，心脏是心血管系统的核心，很

多人潜意识里会将心血管疾病统称为“心脏病”。此外，媒体宣传以及日常口头交流中常采用简化表达方式，导致人们误以为这两个词是同义词。再者，冠心病在中老年人中较为常见，而这类人群往往缺乏对疾病的正确认知，进一步加剧了混淆。

无论是心血管疾病还是心脏病，采取有效的预防措施都至关重要。尽管这两种疾病存在一定区别，但在预防手段上大致相同，具体涵盖以下几个方面。

1.健康饮食。减少高脂肪、高胆固醇、高盐以及高糖食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷类食物以及富含优质蛋白食物的摄入量。同时，要科学控制体重，避免身体过度肥胖，以降低患病风险。

2.规律运动。每周应至少进行150分钟的中等强度运动，如快走、游泳、骑自行车等都是不错的选择。规律运动有助于提升心肺功能，促进血液循环，进而提高整体身体健康水平。

3.控制“三高”。定期进行身体检查，以便尽早发现潜在疾病，并及时采取预防措施。尤其要关注血压、血糖和血脂水平，将其控制在正常范围内，有效预防心血管疾病和心脏病的发生。

4.戒烟限酒。吸烟是引发心血管疾病的主要危险因素之一，通过戒烟可以显著降低心血管疾病和心脏病的发病概率。此外，要合理控制饮酒量，男性每天饮酒量不宜超过两杯，女性每天饮酒量不宜超过一杯。

5.减压与规律作息。长期处于高压状态以及睡眠不足，都会对心脏和血管健康产生不良影响。因此，建议保持积极良好的心态，保证充足的睡眠时间，维护心脏和血管的正常功能。🧡