



冠心病

360

度家庭自疗
全方案丛书

主编 张胜杰

Family
Autotherapy

中国医药科技出版社

360 度家庭自疗全方案丛书

冠心病

GUANXINBING

主编 张胜杰 ■

中国医药科技出版社

内 容 简 介

本书详细介绍了冠心病的基本常识、检查与诊断、西医治疗、中医治疗、饮食药膳疗法、运动疗法、日常养生疗法、预防与护理等知识,其内容科学实用,通俗易懂,适合基层医务人员阅读参考,也可作为中老年人防治冠心病的必备用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病 / 张胜杰主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 7

(360 度家庭自疗全方案丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7500 - 7

I. ①冠… II. ①张… III. ①冠心病 - 诊疗 IV. ①R541. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098994 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 18 $\frac{1}{2}$

字数 318 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7500 - 7

定价 38.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

总 主 编 吴少楨

副总主编 王应泉 许 军 刘建青 范志霞

编 委 (按姓氏笔画排序)

马 进 马 骁 王 朔

王慧娟 李禾薇 张芳芳

张胜杰 范 虹 范志霞

金芬芳 贾清华 郭新宇

梁庆伟

本书编委会

主 编 张胜杰

编 委 张胜杰 梁庆伟 梁风燕

郑喜研 张铎毓 刘杰民

彭 灿 余武英

前 言

冠心病一般是指冠状动脉粥样硬化性心脏病，是由于冠状动脉发生粥样硬化所致。粥样硬化斑块日积月累，逐渐增大，造成动脉管腔明显狭窄、心肌缺血，便会引起心绞痛发作。如果管腔被完全堵塞，血流中断，便会发生心肌梗死。若不及时救治，可严重影响患者心脏功能，导致生活质量下降。大面积的心肌梗死可威胁生命。

本书分八个部分，详细叙述了冠心病的基本常识、检查与诊断、西医治疗、中医治疗、饮食药膳疗法、运动疗法、日常养生疗法、预防与护理等部分，系统地介绍了冠心病的防治知识，使广大患者在诊断、治疗和调养冠心病过程中，找到最佳治疗的康复良策，达到早日恢复健康的目的。

在编写本书的过程中，总结了个人大量的临床实践经验与科研成果，同时还参阅了大量公开发行的文献资料，在此特向有关作者表示衷心地感谢。在编写过程中，由于水平所限，书中不妥之处也是难免的，在此恳请读者指正。

编 者

2015 年 3 月

目 录

基本常识

- 冠心病的概念 / 2
- 冠心病发病的因素 / 2
- 冠心病的类型 / 3
- 心绞痛的临床表现、发病因素 / 4
- 心绞痛的类型、分级及发病机制 / 5
- 心肌梗死的病因、病理及临床表现 / 6
- 心肌梗死的主要并发症 / 8
- 心肌梗死不典型的症状 / 9
- 心力衰竭型冠心病的病因、临床表现 / 10
- 冠心病引起的心律失常有哪些临床表现 / 10
- 容易得冠心病的人群 / 11
- 冠心病与情绪有关 / 12
- 气候对冠心病有影响 / 12
- 冠心病的危险因素可以控制 / 13
- 什么是冠心病的溶栓治疗 / 13
- 冠脉搭桥术 / 14

检查与诊断

- 早期发现冠心病情况 / 16

- 冠心病患者不典型的症状 / 16
- 识别心绞痛的疼痛 / 17
- 心绞痛的分型诊断 / 18
- 心绞痛和急性心肌梗死的鉴别 / 19
- 缺血性心肌病的诊断 / 20
- 冠心病患者需做的辅助检查 / 20
- 冠心病诊断要考虑的因素 / 21
- 常规心电图检查冠心病的作用 / 22
- 心电图有缺血性改变并非是冠心病 / 23
- 心电图运动负荷试验 / 23
- 什么是动态心电图 / 24
- 心电图正常不可认为不是冠心病 / 25
- 什么是超声心动图 / 25
- 什么是冠状动脉造影 / 26
- 什么是放射性核素检查 / 26
- 什么是超高速 CT 扫描 / 27
- 什么是磁共振成像 / 27
- 血清酶对急性心肌梗死的诊断价值 / 28
- 冠心病患者定期检查的目的 / 29

西医治疗

- 冠心病的治疗原则 / 32
- 冠心病的治疗方法 / 32
- 冠心病患者治疗方案的选择 / 32
- 冠心病患者家中应备的急救药 / 33
- 阿司匹林对治疗冠心病的作用 / 34
- 心绞痛的抢救处理方法 / 35
- 急性心肌梗死的急救措施 / 36
- 治疗心绞痛的药物 / 37
- 心绞痛患者应根据个性化用药 / 39

- 抗心律失常药物的种类 / 39
- 急性心肌梗死早期采用溶栓疗法有益处 / 40
- 冠心病患者需抗凝治疗 / 41
- 冠心病患者需服降脂药 / 41
- 他汀类药物是首选降脂药 / 41
- 长期服他汀类药物不会对身体有害 / 42
- β 受体阻滞剂对冠心病治疗的作用 / 42
- 血管紧张素转换酶抑制剂对冠心病的作用 / 43
- 急性心肌梗死患者要吸氧治疗 / 43
- 冠心病介入疗法的适应证 / 44
- 冠状动脉搭桥手术治疗的适应证 / 44
- 适应冠状动脉支架置入的症状 / 45

中医治疗

- 中医对冠心病的看法 / 48
- 中医对冠心病的分型 / 48
- 中医治疗冠心病的优势 / 49
- 中医对冠心病辨证施治的用药 / 50
- 中医对心绞痛的辨证施治 / 51
- 中医对心律失常的辨证施治 / 53
- 中医对心肌梗死的辨证施治 / 54
- 冠心病患者使用中成药的方法 / 54
- 治疗冠心病的中成药 / 55
- 治疗冠心病的验方 / 59
- 治疗冠心病的单味中药 / 61
- 治疗冠心病的著名方剂 / 64
- 治疗冠心病的中药针剂 / 66
- 治疗动脉粥样硬化的天然中草药 / 69
- 有益冠心病患者的药枕疗方 / 76
- 适合冠心病患者的按摩方法 / 78

适宜冠心病患者的刮痧方法 / 81

适宜冠心病患者的足部疗法 / 81

治疗冠心病的艾灸疗法 / 83

适合冠心病的耳压疗法 / 85

适宜冠心病患者的敷贴疗法 / 87

适宜冠心病患者的拔罐疗法 / 88

适宜冠心病患者的针刺疗法 / 90

食疗药膳疗法

什么是饮食疗法 / 98

什么是药膳疗法 / 98

药膳与饮食疗法的不同之处 / 99

药食同源与医食同功的原理 / 99

药食同源的食物 / 100

冠心病患者的饮食原则 / 101

心肌梗死患者的饮食原则 / 104

心力衰竭患者的饮食要求 / 106

喝茶能降低心脏病的死亡率 / 108

适量饮酒能降低心脏病的发作 / 109

喝水可以减少心绞痛的发作 / 109

高脂早餐会诱发冠心病 / 110

不吃早餐会促进心脏病的发作 / 110

多吃橘子、蔬菜能预防心脏病 / 111

常吃坚果能减少心脏病的发病率 / 111

喝苹果汁能预防心脏病 / 111

喝石榴汁能预防心脏病 / 112

吃葡萄能预防心脏病 / 112

常吃马齿苋能预防心脏病 / 113

吃马铃薯能预防心脏病 / 113

常吃葱蒜能预防心脏病 / 114

常吃鱼能预防心脏病	/ 114
常吃巧克力能预防心脏病	/ 115
常喝牛奶能预防冠心病	/ 115
水杨酸能预防心脏病	/ 116
多吃叶酸能预防心脏病	/ 117
适宜心脏病患者的食物	/ 117
适宜冠心病患者的饮茶疗方	/ 120
适宜冠心病患者的果蔬汁疗方	/ 132
适宜冠心病患者的药粥疗方	/ 135
适宜冠心病患者的菜肴疗方	/ 151
适宜冠心病患者的汤羹疗方	/ 174
适宜冠心病患者的主食疗方	/ 192
适宜冠心病患者的酒疗方	/ 202
适宜冠心病患者的食醋疗方	/ 208

运动疗法

运动疗法的概念和特点	/ 216
防治冠心病的运动疗法与普通锻炼的区别	/ 216
运动能减缓心血管老化	/ 217
运动能预防冠心病	/ 218
冠心病患者的运动方式	/ 218
冠心病患者运动前要做全面检查	/ 219
冠心病患者运动时应注意的事项	/ 220
运动疗法具有降低血压、血脂的作用	/ 221
散步对防治冠心病的作用	/ 221
慢跑对防治冠心病的作用	/ 222
打太极拳对防治冠心病的作用	/ 223
垂钓对防治冠心病的作用	/ 223
手指操对防治冠心病的作用	/ 224
登山运动对防治冠心病的作用	/ 224

- 爬楼梯运动对防治冠心病的作用 / 225
- 游泳运动对防治冠心病的作用 / 225
- 舞蹈运动对防治冠心病的作用 / 225
- 放风筝运动对防治冠心病的作用 / 225
- 健身球运动对治疗冠心病的作用 / 226
- 高血压、心脏病病人夏季运动的注意事项 / 227
- 心肌梗死患者进行运动的效果 / 227
- 急性心肌梗死后的康复体疗 / 228
- 充血性心力衰竭患者的运动方法 / 229
- 心绞痛患者运动时应掌握的原则 / 230
- 冠心病病人运动锻炼的禁忌 / 231

日常养生疗法

- 起居疗法对冠心病患者的保健作用 / 234
- 刷牙疗法对冠心病的辅助治疗作用 / 239
- 搓面疗法对冠心病的保健作用 / 240
- 浴足疗法对冠心病的保健作用 / 240
- 沐浴疗法对冠心病的保健作用 / 241
- 饮水疗法对冠心病的保健作用 / 242
- 药枕疗法对冠心病的保健作用 / 243
- 梳头疗法对冠心病的保健作用 / 245
- 指压疗法对冠心病的保健作用 / 248
- 磁穴疗法对冠心病的保健作用 / 253
- 心理因素是引起冠心病的主要原因 / 254
- 精神压力会增加冠心病的死亡率 / 256
- 乐观情绪可以治疗心脏病 / 256
- 化解不良心理的方法 / 257
- 自我心理调节的主要方法 / 258
- 行为心理疗法的保健作用 / 259
- 音乐疗法对冠心病的保健作用 / 260

- 书画疗法对治疗冠心病的保健作用 / 262
- 花卉疗法对治疗冠心病的保健作用 / 263
- 弈棋疗法对冠心病患者的保健作用 / 264
- 歌吟疗法对冠心病患者的保健作用 / 265

预防与护理

- 冠心病的预防 / 268
- 冠心病的防治措施 / 269
- 冠心病的早期症状 / 270
- 冠心病的一级预防 / 271
- 冠心病的二级预防 / 272
- 冠心病的三级预防 / 274
- 防治冠心病的认识误区 / 275
- 突发心脏病时的自救方法 / 276
- 心脏病猝死的急救方法 / 277
- 冠心病患者康复养生的注意事项 / 277
- 心肌梗死患者的护理 / 280
- 心力衰竭患者的护理 / 281

01

基本常识

冠心病的概念

所谓冠心病，是指冠状动脉粥样硬化及冠状动脉功能性改变导致心肌相对或绝对缺血缺氧引起的心脏病，也称缺血性心脏病。心肌的血液供应来源于发自主动脉根部的左、右两支冠状动脉，这两条动脉及其分支常发生粥样硬化。冠状动脉管腔狭窄超过 50% ~ 70% 时，就会导致心肌供血不足，甚至完全堵塞，出现心绞痛等明显的临床症状，这就是冠心病。

冠心病的危险因素很明确，有些危险因素是不可改变的，如冠心病表现出的比较强的遗传特性以及年龄因素。冠心病以老年人居多，女性比男性发病晚 10 年，女性发病一般在绝经后。不过近年来，冠心病呈现年轻化的苗头，50 岁左右的男性病人开始增加。

冠心病发病的因素

1. 危险因素

(1) 高血压：冠心病的发病及其并发症所造成的死亡，随着血压的升高而增加。

(2) 血脂异常：血脂异常是指总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯升高，以及高密度脂蛋白胆固醇降低。无论哪项异常都使冠心病发病率和病死率增加。

(3) 糖尿病：现在有这样一种说法：得了糖尿病相当于得过一次心肌梗死。这个说法并不为过，因为糖尿病对全身的血管都有破坏作用。有研究发现，没有得过心肌梗死的糖尿病病人与没有糖尿病的心肌梗死病人具有相同的死亡危险，而患过心肌梗死又患有糖尿病的病人，8 年内有近一半死亡。糖尿病是冠心病的高危因素，必须定期进行冠心病的检查。

2. 其他因素

目前普遍认为，冠心病的形成有多种因素。除了以上几种因素外、从发病情况看至少还有以下一些因素应该考虑：

- (1) 年龄：多见于 40 岁以上的中老年人，尤其是 50 岁以上者。
- (2) 性别：男性多见，但绝经期后的妇女，发病明显增加。
- (3) 职业：脑力活动紧张者易发。
- (4) 饮食：多进食高热量、高动物脂肪、高胆固醇食物者易发。
- (5) 吸烟：吸烟者较不吸烟者发病率增高 2~6 倍。
- (6) 体型：肥胖者易发。
- (7) 家族史：有冠心病家族史者易发。
- (8) 性格：A 型性格者（即性情急躁、好胜心强者）易发。
- (9) 血小板聚集：血小板聚集可促进冠状动脉粥样硬化的形成。
- (10) 微量元素：铬、锌、硒、铜、硅等，对心肌细胞有明显保护作用，倘这些微量元素缺乏，就会加快动脉粥样斑块的形成；另一些元素如镉、铅、钡、钴等，对心脏则产生有害的影响，加重心肌的缺血、缺氧状态。
- (11) 饮水的硬度：饮水硬度低的地区冠心病发病率和死亡率高。

冠心病的类型

根据冠心病的表现，分为以下五种类型：

(1) 隐匿型冠心病：是指临床上没有什么症状的一类冠心病，这类患者常在运动后才有心肌缺血的心电图改变。

(2) 心绞痛型冠心病：有发作性胸骨后或心前区疼痛，为心肌一时性供血不足所引起。

(3) 心肌梗死型冠心病：由于冠状动脉栓塞使心肌急性缺血坏死而致，这是冠心病中比较严重的类型。

(4) 心肌纤维化型冠心病：因长期心肌缺血导致心肌纤维化所引起，表现为心脏扩大、心力衰竭和心律失常。又称为“缺血性心肌病”。

(5) 猝死型冠心病：为缺血心肌局部发生心电生理紊乱或起搏、传导功能发生障碍而致严重心律失常所引起，表现为突发心搏骤停而死亡。

以往认为冠心病是心脏的血管（称为冠状动脉）硬化，血流变细，心脏供血减少而引起的。最新的研究证明，有一部分病人的血管是正常的，供血减少是由于血管痉挛所引起。而安静状态下的心绞痛，通常是由于动脉壁上的脂斑破裂，造成血管微小血栓所引起。最新的研究还证明，动脉粥样硬化与血管壁的炎症有关。消除动脉壁的炎症有助稳定斑块，防止静息状态下的

心绞痛发作。治疗得当，可以使脂斑消退，达到彻底治愈冠心病的目的。

心绞痛的临床表现、发病因素

冠心病的主要症状就是心绞痛。当冠状动脉发生粥样硬化后，心肌血氧的供应减少，尤其是当劳累或情绪剧变时更易发生心肌缺血缺氧，使心肌产生了一些异常代谢产物，如乳酸、丙酮酸、磷酸等，这些酸性物质刺激心脏神经末梢，产生的刺激信号经过一定的通路和神经转换，传至大脑，引起痛觉，这就引起了心绞痛。典型者常见胸骨后有一种不适感，似一种胀闷、烧灼或压迫紧缩感，症状一般较短暂，在含化硝酸甘油 1~3 分钟后即可缓解。有时心绞痛发作可延长达半小时，并伴有出汗、恶心，有少数人还可在休息时发作。这就是中医所说的“胸痹”或“厥心痛”。

1. 心绞痛的临床表现

心绞痛以发作性胸痛为主要临床表现，为阵发性的前胸压榨性疼痛感，主要位于胸骨后部，可放射至心前区和左上肢，具体表现如下：

(1) 胸痛常为压迫、发闷或紧缩感，也可有烧灼感，偶尔伴有濒死的恐惧感觉。

(2) 主要在胸骨体上段或中段之后，可波及心前区，有手掌般大小。常放射至左肩、左臂内侧达环指和小指或至颈、咽及下颌部。

(3) 疼痛出现后常逐步加重，然后在 3~5 分钟内逐渐消失，一般在停止原来诱发症状的活动后即缓解。舌下含服硝酸甘油常在数分钟内缓解。

(4) 体征：心绞痛患者平时常无异常体征。心绞痛发作时常见心率增快，血压升高，表情焦虑或出冷汗，有时可有第三心音或第四心音奔马律。

2. 心绞痛的发病因素

心绞痛是指冠状动脉供血不足，心肌发生急剧的、暂时的缺血与缺氧所引起的临床综合征。疼痛发生于劳累或情绪激动的当时，而不是在一天劳累之后。本病多见于 40 岁以上的男性。疼痛发作常因体力劳动或情绪激动，如着急、生气、过度兴奋等诱发，也可因饱食、吸烟、寒冷、心动过速、休克等诱发。