

专家与您
面对面

冠心病

主编 牛换香 江 莉



怎么防？怎么治？

全面了解**冠心病**

正确面对冠心病的“防”与“治”



专家与您面对面

冠心病

主编 / 牛换香 江 莉

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病 / 牛换香, 江莉主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7666-0

I. ①冠… II. ①牛… ②江… III. ①冠心病—防治 IV. ①R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144459 号

专家与您面对面——冠心病

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

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

规格 880 × 1230mm $\frac{1}{32}$

印张 5 $\frac{1}{8}$

字数 82千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 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 978-7-5067-7666-0

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

冠心病怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于冠心病您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解冠心病的基础上，能正确应对冠心病的“防”与“治”。本书适合冠心病患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛焕香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您答疑解惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

什么是冠心病 / 2

冠心病有哪几种类型 / 3

心脏怎样工作 / 4

冠状动脉在哪里 / 7

年龄与冠心病有什么关系 / 10

冠心病的发病有性别差异吗 / 11

高血脂是冠心病的元凶 / 11

高血压是冠心病的帮凶 / 13

糖尿病和冠心病是“兄弟病” / 14

肥胖者易患冠心病 / 16

吸烟能引发和加重冠心病 / 17

脑力劳动者易得冠心病 / 18

精神紧张易诱发冠心病 / 19

饮食不当会导致冠心病 / 20

心理因素与冠心病的关系 / 22

社会因素与冠心病的关系 / 23

冠心病会遗传吗 / 23

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

“隐形杀手”——无症状心肌缺血 / 26



- 冠心病最常见的类型—心绞痛 / 27
- 冠心病严重的类型—心肌梗死 / 28
- 形形色色的心律失常 / 30
- 心脏精疲力竭的表现—心力衰竭 / 33
- 心脏性猝死 / 34

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

- 心电图检查 / 38
- 心电图运动负荷试验 / 39
- 动态心电图 / 40
- 超声心动图 / 41
- 放射性核素心脏显像 / 43
- 心肌酶学检查 / 43

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

- 稳定型心绞痛怎样治疗 / 46
- 急性心绞痛发作怎么办 / 48
- 心绞痛的治疗选择 / 49
- 不稳定型心绞痛的治疗 / 50
- 心肌梗死的家庭急救 / 54
- 急性心肌梗死的急救处理 / 55
- 急性心肌梗死的特殊治疗—介入治疗与手术治疗 / 56
- 急性心肌梗死的药物治疗 / 59
- 心律失常的防治 / 62



心力衰竭的治疗原则 / 65

治疗心力衰竭的常用药物 / 67

心脏猝死的预防 / 70

冠心病患者服用药物的注意事项 / 74

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

急性心肌梗死后的康复体疗可分 4 个阶段 / 80

心肌梗死患者的康复训练 / 81

冠心病患者的最佳用药时间 / 82

心肌梗死患者出院后家庭康复 / 83

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

饮食调养原则 / 86

饮食宜忌 / 87

饮食保健方法 / 88

运动对冠心病的利弊 / 102

运动处方 / 103

适宜的运动量 / 104

不宜锻炼的情况 / 105

心肌梗死患者康复锻炼宜忌 / 107

冠心病患者锻炼时要避开“高峰期” / 108

运动注意事项 / 108

冠心病患者适宜的锻炼方式 / 110

四季养生保健 / 114



- 居室环境保健 / 115
- 旅游保健 / 116
- 沐浴保健 / 117
- 喝茶的艺术 / 119
- 饮水也有讲究 / 120
- 睡眠保健 / 121
- 休闲保健 / 123
- 日常生活八项禁忌 / 126
- 工作保健 / 128
- 如厕保健 / 130
- 家务劳动保健 / 131
- 夜间保健 / 132
- 家庭生活保健 / 133
- 看电视保健 / 134
- 冠心病的三级预防 / 134
- 心理保健方案 / 136
- 家庭护理保健方法 / 141
- 家庭护理知识 / 144
- 心肌梗死的家庭自我救治 / 146
- 家庭自我监测方法 / 147
- 冠心病发作时家庭急救 / 148
- 家庭推拿按摩 / 149
- 老年冠心病者性生活注意事项 / 150



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。指供给心脏营养物质的血管—冠状动脉发生严重粥样硬化或痉挛，使冠状动脉狭窄或阻塞，以及血栓形成造成管腔闭塞，导致心肌缺血缺氧或梗死的一种心脏病，亦称缺血性心脏病。

冠心病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型，也是危害中老年人健康的常见病。本病的发生与冠状动脉粥样硬化狭窄的程度和支数有密切关系，但少数年轻患者冠状动脉粥样硬化虽不严重，





甚至没有发生粥样硬化，也可以发病。也有一些老年人冠状动脉粥样硬化性狭窄虽较严重，并不一定都有胸痛、心悸等冠心病临床表现。因此，冠心病的发病机制十分复杂，总的来看，以器质性多见，冠状动脉痉挛也多发生于有粥样硬化的冠状动脉。

冠心病有哪几种类型

(1) 心绞痛型。表现为胸骨后压榨感，闷胀感，持续3~5分钟，常发散到左侧臂部，休息和含化硝酸甘油缓解。

(2) 心肌梗死型。疼痛部位与以前心绞痛部位一致，但持续更久，疼痛更重，休息和含化硝酸甘油不能缓解。

(3) 无症状性心肌缺血型。有广泛的冠状动脉阻塞，心肌缺血却没有心绞痛发作。

(4) 心力衰竭和心律失常型。部分患者出现心力衰竭的表现，如气紧，水肿，乏力等，还有各种心律失常。

(5) 猝死型。指由于冠心病引起的不可预测的突然死亡，在急性症状出现以后1小时内发生心脏骤停所致。



心脏怎样工作

心脏是血液循环系统的“动力泵”，也是“生命之泵”。心脏的泵血情况关系着人体的生命和健康。心脏的工作效率非常惊人。心脏每搏动1次所搏出的血液量，叫心搏量（每搏量）。健康的成年人每次心搏量约为70ml。如果心脏每分钟跳动75次，那么，1分钟就可以搏出血液5250ml。血液的比重是1.06，即一升血液的重量

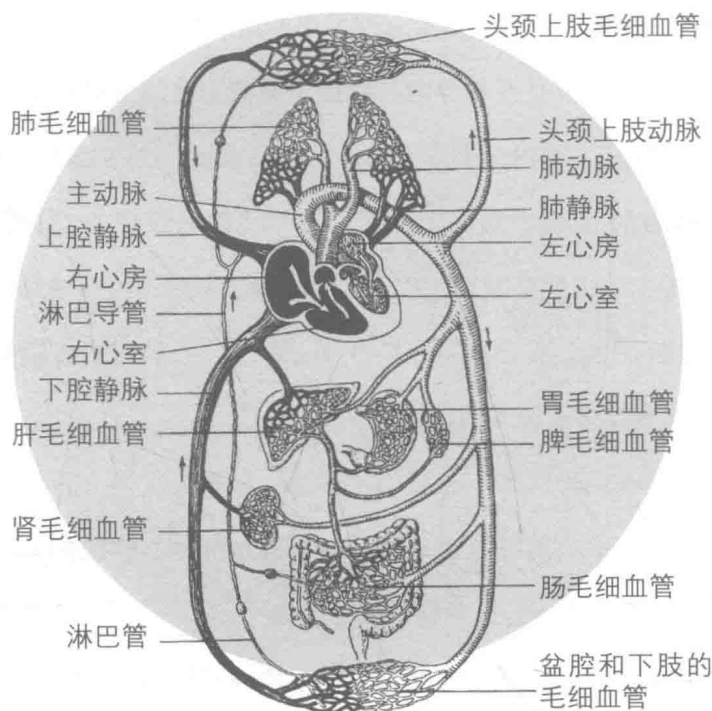


是 1.06kg。这样，一侧心室每分钟搏出的血液约为 5.6kg。左心房和右心室搏出的血液量是相等的，因此，两侧心室每分钟排出的血液总共重 11.2kg。1 小时两侧心室排出的血液 630L，约 672kg，大约是成年人体重的 10 倍。24 小时两侧心室搏出的血液量为 15128L，约重 16t（吨）。这就是说，在这一天中两侧心室搏出的血液总量，用 3 辆载重 5t 的大卡车也拉不完！一年 365 天，心脏搏出血液的重量约 5840t，这是多么惊人的数字啊！

上述是在安静状态下心脏的工作量。如果进行体力劳动或剧烈活动，不仅每次心跳时搏血量增加，而且每分钟心跳次数也比平常增加，这时心脏搏血的做功就更多了。

即使在睡眠状态下，心脏也仍在不停地工作。在睡眠 8 小时内心脏所做的功，相当于能把一辆小汽车举到 2m 以上。如果用心脏做功的力量举动心脏自己，则 8 小时足可以将其举到 20km 以上的高度。

小小的心脏为什么能有这么大的工作能力？这和解剖生理特性有关。首先，心脏起搏传导系统发放冲动很有规律，很有节奏，先使心房收缩，后使心室收缩，既不会同时收缩，也不会反过来。如果发生错乱，心脏搏血功能将会受到严重影响，其结果则可想而知。其次，心肌如正在收缩，无论多么强大的刺激，它都不会发生反应。只有在舒张松弛时，才会接受刺激而收缩。



心脏不仅善于工作,也很会休息,心脏的工作方式是非常经济的。心房心室不仅交替工作,交替休息,而且收缩后一定时间内还同时松弛,同时休息。

所以说心脏的工作真正是劳逸结合,它以一半以上的时间在休息。1天24小时,工作不到9小时,休息超过15小时;在舒张期休息,在收缩期各个部分也轮流休息。正因为如此,心脏才保持着强大的工作能力,使血液循环永不停息。