

抗病自助丛书

总主编 胡剑北

冠心病倾向 与 冠心病防治

主 编 柯永胜 胡剑北 □ 凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

抗 病 自 助 丛 书

总主编 胡剑北

冠心病倾向

与 冠心病防治

主 编 柯永胜 胡剑北
副主编 孙建新 林 彬 浦庆华
张玉峰
编 者 王德国 王惟恒 左才红
柳兆芳 俞国华 曹 衡

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病倾向与冠心病防治 / 柯永胜主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2005. 11

(抗病自助丛书)

ISBN 7-5345-4771-7

I. 冠... II. 柯... III. 冠心病-防治

IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 117430 号

抗病自助丛书

冠心病倾向与冠心病防治

主 编 柯永胜 胡剑北

责任编辑 周 骋 刘玉峰

责任校对 苏 科

责任监制 曹业平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jsjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 兴化市印刷有限责任公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32

印 张 10.375

字 数 220 000

版 次 2006 年 1 月第 1 版

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4771-7/R·921

定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

非陰陽 辭主總

《抗病自助丛书》编辑委员会

主 编 胡剑北

副主编 杨晓晖 吴 佩 陈胜会 茆家定 柯永胜

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 秀 朱 洁 杨 波 杨晓晖 吴 佩

张 力 陈时雨 陈胜会 茆家定 胡剑北

柯永胜

非陰陽 揮水回 辭 主

平火而 淋 村 霞慧仲 辭主隔

轉正崇

珍木武 重餅日 國慈王 香 辭



序言

健康理念的正确表述是：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是躯体无病。这一表述的重要性就在于，其在完美与有病两者间区划出一不完美状态。经过严格的调查统计发现，有1/3以上的人群处于不完美状态，即健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态或“疾病倾向”状态。“疾病倾向”状态处理得当，则身体可向健康转化；反之，则患病。因此，了解“疾病倾向”，及时掌握亚健康状态，积极采取措施，防止疾病的发生，并使身体向健康转化，就不仅是生命科学研究者的主要工作，也是我们每一个人都必须了解与掌握的知识。诚如我国古代著名的医籍《黄帝内经》所说：“夫上古圣人不治已病，治未病。夫病已成而后治之，犹如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”提倡要在疾病未发生前，进行防治，否则就像口渴了才想起来去挖井，战斗打响了才开始铸造兵器，肯定为时已晚。为了避免这一“晚”字，我们所要做的就是告诉人们如何才能占领健康的制高点，掌握抗病的主动权。正是基于这种理念，应江苏科学技术出版社之邀，我们组织有关专家学者编写了这套丛书。

人类疾病多种多样，要想全面介绍，一个不漏，那是不可能的，要介绍哪些疾病才能满足大多数人的愿望呢？我们经过深

思熟虑,发现高血压病、冠心病、糖尿病、肿瘤、中风这几类病患病人数量多,危险性大,同时早期干预与防治也能有很好的效果。决定首批推出5册,即《高血压倾向与高血压防治》、《糖尿病倾向与糖尿病防治》、《冠心病倾向与冠心病防治》、《中风倾向与中风防治》、《肿瘤倾向与恶性肿瘤防治》。

当然,本丛书仅仅介绍疾病倾向是不够的,还需要大量讲解患病后,作为普通老百姓应该怎样应对的内容,这不仅是实际需要,也是因为我们的国情所决定的,不如此,则疾病倾向知识也无法受到人们的重视。我们每一个人都有体会,在还没有受到疾病折磨的时候,对疾病倾向,可能从根本上就不屑一顾,也可能因为无急迫感而不想抽暇顾及,因此介绍病后的应对办法,包括一些较浅的可供老百姓掌握的专业知识,让已患病者先受益,使他们不仅能够掌握对已病的应对,也可以掌握对该病进一步发展的防治办法,在此基础上再通过他们向亲朋好友介绍这些疾病的倾向,这样的知识灌输过程就显得自然畅达了。为此,本丛书经过精心筛选,将那些目前证明最有用、最具操作性的防治知识内容搜集整理,用我们的临床经验与体会,去充实,特别对一些最新临床研究成果与方法,我们不惜重墨,在书中详加介绍,您可以发现此书与已经出版的同类书的内容有所不同。如果您在读了这本书后,确实有所收益,那就是我们编者与出版者最高兴的事了。

胡创北



前言

冠心病大名鼎鼎,谁都知道它是严重威胁广大群众生命的心血管疾病,全世界每年都有数以百万计的人因它而送命。如果说冠心病倾向,可能知道的人就不多了,人们甚至可能连听都没听过。也许人们更熟悉冠心病易发因素这个提法,但近年来,冠心病倾向这个词渐渐被医学界不断提起。因此,人们难免会有这样的疑问,就叫冠心病易发因素有什么不好?干嘛要说成是什么倾向?其实这个问题并不难解答,毕竟冠心病不是与生俱来的病,它总得有一个发展过程,到了这个过程的尽头,才会发生冠心病。而冠心病倾向实际上指的就是这个过程,准确地说,指的是非常接近于发生冠心病的阶段。

应该说,冠心病倾向与冠心病是既不相同又有联系的。说不同,是因为性质不一样,后者是一种明确的疾病,前者则既包括了一些明确的疾病,也包括了一些人们习以为常的错误的生活方式及毫无警觉的生存状态;说联系,前者可以看作为是一个过程,后者却是最终的结果。以前,冠心病倾向或者没有受到高度的重视,但它却是实实在在的存在,并在相当大的程度上决定了冠心病的发生和发展。所以说冠心病倾向不仅仅是

一个或一组独立而具体的疾病,而且是通向冠心病的一种生活态度或生存状态。处在这种状态中的人,因更接近于冠心病,成了冠心病大军的可靠后备军。稍不留神,这里面的一些人就会滑到冠心病的队伍里去了。但如果通过科学地对待,里面的许多人不仅可以远离冠心病,甚至于可以退出这种状态,重新成为健康人。

所谓科学地对待,其实也不是什么新鲜事,中国的古人早就说过,“圣人不治已病治未病”。但真正要将科学对待做得中规中矩,可不是一件容易的事。在人们的思维习惯上,对待疾病一般是重视治而轻视防。而不论是对待冠心病还是对待冠心病倾向,最为突出的就是一个“防”字贯穿于整个过程中,围绕一个“防”字做文章。而这个“防”字绝非简简单单一个字,它实实在在是一个系统工程,它牵涉到一大堆专门知识,不仅需要认认真真学习,更需要踏踏实实实践。

对任何人来说,与冠心病的斗争都是一场持久战。要在一场持久战中不被打败的关键,取决于是否做好相应的充分准备。而所谓的准备,一言以蔽之,还是一个“防”字。众所周知,冠心病的发生有一个相当漫长的过程,那么这个“防”的文章,也不是一朝一夕可以做完,它也必然是一个长期的过程,长到什么程度,应该是贯穿终生。而伴随着这个漫长过程的,是一个涉及面相当宽的知识体系,也只有很好地掌握了这个知识体系,才能做好这个漫长过程。因此,有志于与冠心病周旋到底的人,除了需要树立长期抗病的思想准备外,还应树立不断学习的信念。只有建立了充分的知识储备,才能打赢对付冠心病的健康保卫战。

为了帮助读者完成上述准备,我们在编写本书时力求知识



准确实用,突出“防”的理念与“防”的实践。尽可能用言简意赅、通俗易懂的语言,将一般人能理解、能掌握、能操作的实用部分讲清楚。为此,对某些知识点,我们不厌其烦地从不同层面、不同角度详加阐述,并阐述了那些容易为人们所忽略的相关知识,如何去医院就诊、如何合理用药以及康复训练等。所有这一切都是为了一个目的——使读者能既快且好地树立与冠心病斗争的信念,掌握与冠心病斗争的技能,从而在斗争中立于不败之地。

最后,我们衷心希望本书的出版,能在抗病过程中助您一臂之力。

编 者



目 录

上编 冠心病倾向与防治

一、概述	3
(一) 简议冠心病	3
(二) 我国冠心病的发病情况	5
(三) 祖国医学对冠心病的认识	7
(四) 心脏的秘密	7
1. 奇特的心脏结构	8
2. 复杂的人体血管系统	10
3. 动脉血管壁的结构	11
4. 冠状动脉的特点	12
(五) 林林总总的心脏病	13
(六) 心血管疾病知多少	15
(七) 冠心病的关键是预防	16
二、冠心病倾向	17
(一) 冠心病倾向的概念	17
(二) 冠心病主要倾向逐个数	18
1. 年龄	19
2. 性别	19
3. 遗传因素	19
4. A 型性格	19
5. 吸烟	20

6. 过量饮酒	20
7. 超重肥胖	20
8. 从事体力活动少	21
9. 西方式的饮食方式	21
10. 微量元素	21
11. 高血压	21
12. 血脂异常	22
13. 糖尿病	22
(三) 心血管危险的概念	23
(四) 心血管危险概念的意义	24
(五) 心血管危险对冠心病倾向的价值	25
1. 评价自己是否有可能患病	25
2. 评价自己的治疗是否达到标准	26
3. 评价自己的冠心病预后	26
4. 综合控制心血管危险因素	26
三、给冠心病倾向的危险程度排个队	27
(一) 给危险因素排排序	27
1. 致病性危险因素	27
2. 条件性危险因素	27
3. 促发性危险因素	27
(二) 给自己定定位	28
1. 轻度危险	28
2. 中度危险	28
3. 高度危险	29
(三) 心血管整体危险评价,看您得分多少	30
四、冠心病的同盟军逐个数	32
(一) 代谢综合征	32



10	(二) 高血压	33
10	(三) 糖尿病	33
79	(四) 脂质代谢异常	35
30	(五) 高尿酸血症	36
07	(六) 胆囊炎和胆石症	37
	五、冠心病倾向者的知识储备	39
13	(一) 同样是倾向,含义各不同	39
87	1. 冠心无老少	39
07	2. 男女有区别	40
87	3. 遗传要重视	42
32	4. A 型性格及精神因素	44
07	5. 吸烟百害无一利	45
07	6. 饮酒有利也有弊	47
07	7. 肥胖弊端种种	48
08	8. 多吃少动危害多	51
08	9. 饮食利弊谈	52
08	10. 微量元素作用不可忽视	53
12	11. 高血压是元凶	54
18	12. 血脂异常是帮凶	55
18	13. 糖尿病是同谋	57
13	(二) 同样是倾向,对待大不同	58
	六、冠心病防治的基础——一级预防	59
14	(一) 三级预防简述,看看您应该归于哪一级	59
18	(二) 一级预防的作用	59
18	(三) 一级预防不简单	61
28	1. 终身预防	61
28	2. 中度危险者一级预防	63

3. 高危者一级预防	64
(四) 一级预防的具体做法	66
七、预防冠心病有方有法	67
(一) 合理膳食要从娃娃开始	67
(二) 适量运动从每一天做起	70
(三) 戒烟限酒要形成制度	71
(四) 精神调适要善于自律	74
八、冠心病倾向者的就诊	78
(一) 就诊前的准备	78
1. 看病需要准备的东西	78
2. 带上以往体检的资料与相关检查报告	78
3. 心理准备	79
(二) 挂号	79
(三) 如何选择科室和医生	79
(四) 不可忽略的细节	80
1. 就医诊治要择时	80
2. 不要化妆	80
3. 不要剧烈运动	81
4. 不要喝酒或大量吸烟	81
5. 不要用药后立即就诊	81
6. 要有亲友陪同	81
(五) 叙述病情要简明全面	81
(六) 实验室检查	84
1. 血糖检查	84
2. 血脂检查	84
3. 肝、肾功能检查	85
4. 心电图检查	85



(七) 取药须知	85
九、冠心病倾向者的常用检查手段与评价	87
(一) 测量血压	87
1. 选择测量血压的仪器	88
2. 正确测量血压	89
3. 动态血压监测	89
4. 诊断高血压	90
(二) 测量体重	91
1. 标准体重计算法	91
2. 身高体重指数(BMI)	91
3. 腰臀比(WHR)	92
(三) 常规心电图	92
(四) 血液检查	93
1. 发现血脂的异常	93
2. 发现血糖的异常	94
3. 发现尿酸的异常	95
4. 了解肝、肾功能状况	96
5. 血液生化检查的注意事项	97
十、千万不要听信虚假广告	98
(一) 没有一劳永逸的药物和治疗方法	98
(二) 深海鱼油无防病治病作用	99
(三) “洗血”疗法害无穷	99
十一、冠心病倾向者的治疗	101
(一) 冠心病倾向者的非药物治疗	101
1. 吃的学问不简单	101
2. 运动非常有讲究	102
3. 为减肥而管好嘴	105

88	(二) 冠心病倾向者的药物治疗	109
128	1. 降压刻不容缓	109
128	2. 降脂非同小可	110
88	3. 降糖势在必行	112

中编 冠心病基本知识

十二、再议冠心病	117
128 (一) 心脏再认识	117
128 1. 心脏的传导系统	117
128 2. 心脏的活动调节	118
88 (二) 动脉粥样硬化病变及其发展过程	119
88 1. 早期病变——脂点、脂纹	120
88 2. 过渡病变——前斑块	120
88 3. 晚期病变斑块及纤维粥样斑块	120
120 4. C 反应蛋白——动脉硬化的促进因素	121
88 5. 血小板的作用	123
88 (三) 动脉粥样斑块结构与临床表现的关系	123
70 (四) 冠心病三大恶果	125
88 1. 心绞痛	125
88 2. 心肌梗死	125
88 3. 心力衰竭	126
十三、同是冠心病,表现大不同——冠心病症状解读	128
101 (一) 冠心病的临床类型	128
101 (二) 心绞痛也五花八门	128
101 1. 劳力型心绞痛	129
801 2. 自发性心绞痛	129
801 (三) 典型症状——心绞痛	130



1. 疼痛的部位	130
2. 疼痛的性质	131
3. 疼痛的范围	131
4. 疼痛的放射部位	131
5. 发作频度	131
6. 持续时间	132
7. 疼痛的诱因	132
8. 疼痛的缓解	132
9. 伴发的其他症状	133
(四) 心肌梗死的临床表现	133
(五) 诱发心肌梗死的九种因素	135
(六) 梗死前综合征	136
(七) 比冠心病更可怕的并发症	137
十四、诱因与报警	140
(一) 冠心病的易患因素	140
(二) 诱发心绞痛和心肌梗死的常见因素	140
1. 过度疲劳	140
2. 情绪激动	141
3. 精神刺激	141
4. 暴饮暴食	141
5. 大手术后	142
6. 大出血休克	142
7. 气候变化	142
(三) 冠心病患者的早期信号	143
1. 常见早期信号	143
2. 常见早期信号解读	144
(四) 动脉粥样硬化的耳部征象	147

(五) 动脉硬化的眼部征象	148
十五、冠心病的时间之窗	150
(一) 确实存在明显的时间性	150
1. 心血管病的年节律	151
2. 心血管病发作的昼夜节律	151
3. 中医学认识到的冠心病发病节律	152
4. 解读冠心病发病节律	153
(二) 了解时间之窗的实用性	156
1. 安排生活	156
2. 指导治疗	158
十六、冠心病患者的检查手段与评价	161
(一) 常规心电图	161
1. 解读心电图	161
2. 心绞痛	167
3. 心肌梗死	169
(二) 动态心电图	170
(三) X线检查	171
(四) 血液生化检查	172
1. 心肌酶学和心肌特异性蛋白标志物 检查	172
2. 血脂、血糖、肝肾功能	174
(五) 心肌核素显像	176
(六) 心脏超声心动图	176
(七) 冠状动脉造影术	177
(八) 冠状动脉内超声检查	178
十七、错认与误判	180
(一) 错认或误判时有发生	180