

老年病家庭康复丛书

冠心病的家庭康复

杨 硕 王东坡 代建忠 O 编著



贵州科技出版社

老年病家庭康复丛书

冠心病的家庭康复

杨 硕 王东坡 编著
代建忠

贵 州 科 技 出 版 社

· 贵 阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

冠心病的家庭康复/杨硕,王东坡,代建忠编著. —贵阳:贵州科技出版社,2000.10

(老年病家庭康复丛书)

ISBN 7-80662-044-3

I. 冠… II. ①杨…②王…③代… III. 冠心病-康复 IV. R541.409

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 49380 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人:丁 聪

贵州新华印刷厂印刷 贵州省新华书店经销

787mm×1092mm 32 开本 5.125 印张 90 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—3 000 定价:5.70 元

前 言

冠心病全称为冠状动脉硬化性心脏病,是由于冠状动脉粥样硬化,使心肌的血液供应发生障碍,造成心肌缺血甚至坏死,从而直接影响心脏的功能的一种心脏疾病。

冠心病是中老年人的一种常见病、多发病,也是一种慢性病,不可能仅求助于几种特效药或采取特殊的治疗方法,在短期内就可以根治。冠心病的治疗应采取长期的综合治疗措施,改善冠状动脉的供血,减轻疾病症状,减少心绞痛、心肌梗塞等病的发作,控制心律失常是主要的治疗目的。尤其是病人在医院住院治疗一段时间,病情得到缓解出院后,自己以及家人都应懂得一些家庭康复知识,以便长期有效地保养好心脏这台“泵血机器”,防止更严重的病情发生。

冠心病的家庭康复,首先要靠患者本人树立信心,稳定情绪,自觉地学习掌握一些有关冠心病的基本防治知识,依靠一些简便易行的方法达到治病养生的目的。本书从饮食、推拿、针灸、拔罐、娱乐、生活护理等方面介绍了一些康复方法,以供冠心病患者选择使用。希望能对提高健康水平有所帮助。

编 者

2000年7月31日

目 录

第一章 冠心病及其家庭康复知识	(1)
第一节 冠心病的基本知识	(1)
一、什么是冠心病	(1)
二、冠心病的分类	(2)
三、冠心病的发病因素	(3)
第二节 冠心病的临床表现	(10)
一、心绞痛的症状特点	(10)
二、心肌梗塞的预兆和症状	(12)
三、老年人心肌梗塞有什么特点	(14)
四、警惕冠心病的猝死	(15)
五、不要忽视隐性冠心病	(16)
第三节 真假心绞痛的鉴别	(17)
一、心脏神经官能症与冠心病心绞痛的鉴别 ...	(19)
二、痛风伴胸痛者如何与冠心病心绞痛鉴别 ...	(20)
三、肩周炎所致的肩痛、胸痛如何与冠心病心绞 痛鉴别	(21)
四、急性胆囊炎出现的右下胸痛如何与冠心病心 绞痛鉴别	(22)
五、神经根症候群所致胸痛如何与冠心病心绞痛	

鉴别	(23)
六、肋软骨炎引起的胸痛如何与冠心病心绞痛鉴别	(24)
第四节 冠心病的治疗	(25)
一、冠心病的治疗原则	(25)
二、心绞痛发作时的应急措施	(26)
三、急性心肌梗塞发生后的抢救措施	(27)
四、维生素 C 在冠心病防治上的意义	(28)
第五节 冠心病的家庭康复知识	(29)
一、康复的概念	(29)
二、冠心病患者进行家庭康复的意义	(30)
三、冠心病患者进行家庭康复的原则	(31)
第二章 冠心病的家庭康复方法	(33)
第一节 饮食康复法	(34)
一、饮食康复法简介	(34)
二、饮食康复的具体内容	(40)
三、饮食康复疗法的注意事项	(54)
第二节 推拿康复法	(59)
一、常用的推拿手法	(59)
二、冠心病的推拿治疗方法	(61)
三、推拿康复法的注意事项	(62)
第三节 针刺康复法	(62)
一、经络与腧穴简介	(63)
二、行针的基本手法	(75)
三、冠心病的针刺康复方法	(76)

四、针刺的注意事项及异常情况处理	(80)
第四节 耳压康复法	(84)
一、耳穴简介	(85)
二、冠心病的耳压康复方法	(88)
三、耳压康复法的注意事项	(90)
第五节 艾灸康复法	(90)
一、常用灸法	(91)
二、冠心病的艾灸康复方法	(94)
三、艾灸法的注意事项	(97)
第六节 拔罐康复法	(98)
一、罐的种类	(98)
二、拔罐方法	(99)
三、冠心病的拔罐康复方法	(100)
四、拔罐法的注意事项	(100)
第七节 刮痧康复法	(101)
一、刮痧的工具和材料	(102)
二、刮痧的操作方法	(103)
三、冠心病的刮痧康复方法	(106)
四、刮痧法的作用机理	(108)
五、刮痧康复法的注意事项	(110)
第八节 娱乐康复法	(112)
一、音乐康复法	(112)
二、歌吟康复法	(116)
三、舞蹈康复法	(117)
四、弈棋康复法	(119)

五、书画康复法	(120)
六、花卉康复法	(122)
七、旅游康复法	(126)
第九节 自然疗养康复法	(131)
一、森林康复法	(131)
二、矿泉康复法	(133)
三、沙浴康复法	(135)
第三章 冠心病患者的生活护理与保养顾问	(138)
第一节 头足护理防治冠心病	(138)
一、梳头	(138)
二、搓面	(139)
三、护齿	(140)
四、护足	(141)
第二节 沐浴与饮水	(144)
一、沐浴与保健	(144)
二、饮水与保健	(145)
第三节 心理调节	(148)
一、养生之道在于和	(149)
二、保持愉快的心情	(150)
第四节 日常起居与性生活	(150)
一、日常起居	(150)
二、夫妻生活	(153)

第一章 冠心病及其家庭 康复知识

第一节 冠心病的基本知识

一、什么是冠心病

冠心病,是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,为中老年人的常见病、多发病之一。在我国的发病率为4%~7%,男性多于女性,发病年龄多在40~50岁以上。

冠心病的名称就反映了疾病的原因和性质,它是由冠状动脉粥样硬化而引起的心肌缺血性心脏病。在病变早期,血液中的胆固醇及其他脂质和复合糖类在动脉内膜中沉淀下来,引起内膜纤维组织增生,内膜逐渐隆起增厚,形成灰黄色斑块。随着斑块的扩大,其中心部位因营养不足而发生软化、崩溃,外观可见黄色“粥样”物质,以后动脉的中层也有脂质沉淀下来,而且中层的弹性纤维和平滑肌纤维断裂,血管内膜下纤维组织逐渐增生,还有钙质沉淀下来,结果动脉管壁变脆变硬,管腔变窄,若狭窄到了50%以上,即可因心肌缺血而发生心绞痛或心律不齐等。如果冠状动脉在狭窄的基础上,又因斑块崩溃急剧增大,或发生血栓形成而阻塞血管腔,或因吸

烟、过度劳累、紧张、饱餐、寒冷等诱发因素而导致心肌需氧量剧增,心肌因严重的缺血缺氧而发生急性坏死,即为心肌梗塞。1979年世界卫生组织(WHO)将冠心病分为心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭、心律失常、原发性心脏骤停等五个类型。一般人往往把冠心病和心绞痛的概念等同起来,其实心绞痛只是冠心病中一个最常见的类型而已。

二、冠心病的分类

根据其临床表现,可分为以下5种类型:

1. 隐匿型冠心病:临床上一般无症状,在运动试验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,系心肌氧供和氧需之间的一时性失衡导致心肌缺血缺氧而引起。

3. 心肌梗塞型冠心病:症状严重,因持久而严重的心肌缺血所致部分心肌坏死而引起。常表现为胸痛以及反映心肌急性损伤、缺血和坏死的心电图动态演进和血清酶增高。

4. 心力衰竭和心律失常型冠心病: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。又称心肌硬化型冠心病。

5. 猝死型冠心病:急性心肌缺血可致心电不稳,造成严重心律失常(绝大多数为心室颤动)所引起,表现为突发心搏骤停而死亡。世界卫生组织规定发病后6小时内死亡者为猝死。

三、冠心病的发病因素

目前普遍认为,冠心病的形成有多种因素,其中主要的有以下几类:

1. 高脂血症的影响:血脂成分包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和游离脂肪酸。若胆固醇和甘油三酯高出正常范围,就称为“高脂血症”。而现代研究证明:高胆固醇及高甘油三酯血症是促发冠状动脉粥样硬化的重要因素。

胆固醇和甘油三酯的来源有二:一种是外源性,一种是内源性。

外源性即是从食物中摄取。如蛋黄、奶油、动物的脑和内脏等,含有较多的胆固醇;甘油三酯主要来自动物脂肪。

内源性系指在体内合成。肝脏是合成胆固醇和甘油三酯的主要场所,它可以把体内糖、脂肪和某些氨基酸代谢后的共同中间产物——乙酰辅酶 A 转化为胆固醇,可以把糖转变来的或从体内脂肪组织或乳糜微粒分解来的脂肪酸和甘油合成为甘油三酯。

相应地引起高脂血症的因素就有两个:一是饮食因素。吃得再好或太多或饮食不规律皆易引起高脂血症。二是体力活动因素。吃得多而又活动少的人,因其摄入多消耗少,易得高脂血症。

高脂血症是诱发冠心病的重要因素,这一点已为国内外所公认。国外有人观察 1 000 人,5 年内高胆固醇血症的发病率是对照组的 1.6 倍,高甘油三酯症的发病率是对照组的 1.2 倍。高脂血症常引起冠心病,其机理是:动脉壁中的粥样

斑块的主要成分是胆固醇。

当然,高脂血症是引起冠心病的重要因素,但并不是绝对因素。因为有的动脉粥样硬化或冠心病患者的血脂并不一定都高,高脂血症还可见于其他一些疾病。

2. 高血压的影响:高血压分为原发、继发两种,原发性高血压又称高血压病,继发性高血压又叫症状性高血压。

高血压病的临床主要表现为血压升高。其标准是:在安静状态下,多次测量血压 $\geq 160/95$ 毫米汞柱^①,若血压波动在 $159 \sim 141/94 \sim 91$ 毫米汞柱范围内者,可诊断为临界高血压。

高血压是促进冠心病形成的重要危险因素,这一点也早已为国内外医学界所一致公认。高血压病促成冠心病,主要有以下几个原因:

(1)由于长期血管张力增加,使动脉内膜发生损伤,内皮细胞对血管壁的屏障保护作用受到破坏,诱发血管壁细胞的反应性增生和血小板凝聚,产生血栓,这样,就为脂质在血管壁内的沉积浸润制造了条件。

(2)由于对动脉壁的侧压变化,使血中脂质易于进入动脉壁。

(3)由于高级神经功能障碍,内分泌紊乱,心血管系统对肾上腺素和儿茶酚胺、肾素、血管加压素、前列腺素的敏感性增加,亦可引起血管内膜损伤,促使动脉粥样硬化病变进展。

(4)高血压引起结缔组织变化和内膜通透性增加,促进了动脉粥样硬化进展。

(5)高血压患者多为肥胖者,故有心排血量和耗氧量均增

^① 1毫米汞柱=0.133千帕

高,血管周围阻力正常而总容血量增高,血浆容量增高,动静脉氧差增高等一系列血液动力学、代谢和内分泌的改变。

3. 吸烟的影响:吸烟作为诱发冠心病心绞痛和心肌梗塞的一个重要因素,也早为国内外医学界所证实。吸烟后烟碱被人体吸收,可引起心率增快,吸烟者的心率通常比不吸烟者快10~30次/分,同时吸烟还会引起周围血管及冠状动脉血管痉挛,血压升高,并使冠状动脉血流减慢。据美国弗明德地区的统计,冠心病的发病率中吸烟者较不吸烟者高3.5倍。死亡率前者比后者高6倍。

上述3个因素(高胆固醇血症、高血压病、吸烟)是冠心病的三大易患因素,已为全世界所公认。除此外还有一些易患因素也应重视:

4. 糖尿病促发冠心病:糖尿病与冠心病常相伴发病,相互影响。尤其糖尿病的发展能促进各种心血管并发症,特别是冠心病的发生,而冠心病又是糖尿病患者最常见的死亡原因。

糖尿病为什么是冠心病发病的促进因素呢?

(1)糖尿病患者血中胆固醇、甘油三酯等都高于正常人。脂代谢紊乱,可促进冠状动脉粥样硬化而导致冠心病。

(2)糖尿病人由于严重缺乏胰岛素,导致糖代谢紊乱,加重微血管病变。

(3)特异性糖尿病性微血管病变,可出现在糖尿病症状出现前8~20年,随年龄增长而逐渐加重,这种特异的为糖尿病所特有的微血管病变可促进冠心病的发生。

(4)糖尿病人的治疗措施不当,如肥胖体型的非胰岛素依赖型患者注射胰岛素后,就有可能加重硬化血管的病变。因

胰岛素有促进粥样硬化的作用。

(5)糖尿病人多并发高血压,糖尿病并发高血压时发生心肌梗塞者亦明显高于非糖尿病患者。

因此,糖尿病患者纠正糖代谢紊乱,控制高血压、降低血脂,就可延缓冠心病的发生。已患冠心病者,若糖尿病得到了控制,心肌梗塞和心力衰竭的发生率也会降低。

5. 饮食因素:饮食结构与冠心病的发病也有很大的关系,高热卡、高胆固醇、高动物脂肪及高饱和脂肪酸摄入过多,是导致动脉粥样硬化的重要因素。

要预防冠心病的发生,或控制其发展,首先应建立合理的饮食结构,即控制荤食,提倡素食,荤素搭配。一方面我们提倡中老年人应尽量选择低胆固醇食品食用,如精瘦肉、新鲜鱼肉、去脂牛奶、蛋清、豆浆、豆腐等,而像动物的脑髓、内脏、蛋黄、鱼子、肥肉、肉皮等高胆固醇食物尽量少吃或不吃。另一方面,我们提倡以素食为主的同时也须搭配荤食。因为人体吸收的大部分脂质与血液中的蛋白质结合在一起,形成水溶性的脂蛋白在全身运转。这些脂质是构成人体结构、参与能量代谢的重要营养物质,是不可缺少的。如果长期只吃素食,势必会造成营养不良。实际上,常年素食者胆固醇未必就低,因为不吃荤食,素食量势必就大,大量的碳水化合物进入人体后,经肝脏的合成作用,也可转化为脂肪。

由此可见,饮食结构是否合理,是防治冠心病的一个重要方面。

6. 体型因素:随着我国经济的发展,人民生活水平日益提高,肥胖不仅多见于中老年人,现在儿童中的胖子也开始多起来了。肥胖者易患冠心病。曾有资料表明肥胖者的冠心病

发病率为瘦小型的 5 倍。肥胖多在冠心病前 7~8 年发生,如肥胖是在短期内发生的,即突然“发福”者,更易发生冠心病,极度肥胖者冠心病的发病率就更高了。

肥胖人为什么易得冠心病呢?

(1)心脏负担增加,血压升高。

(2)有糖尿病趋向。

(3)血脂增高。

(4)活动少,摄入多消耗少,易形成高脂血症,促发冠心病。

中医学历来不但认为过度肥胖会对人的健康不利,而且认为肥胖不是身体壮实,“形盛”是表面现象,“虚”才是本质。民间也有“十个胖子九个虚”的谚语。所以,减肥对于所有人都是很重要的,得了高脂血症或已经戴上“冠心病”帽子的人,更应在医生指导下减肥。

7. 性别因素:在冠心病的发病中,有一个明显的特点,就是男性明显多于女性。经研究证实,这与雌激素有关。雌激素一方面可以使人体内低密度脂蛋白、血胆固醇、甘油三酯降低(低密度脂蛋白、血胆固醇、甘油三酯增高是形成动脉粥样硬化的罪魁祸首);另一方面,雌激素可使高密度脂蛋白增高,而高密度脂蛋白则是一种对抗动脉粥样硬化的脂蛋白。女性在 50 岁以前,雌激素分泌旺盛,因此冠心病的发病率低于男性。

此外,男性与女性在生活习惯、承受的社会压力以及心理素质的不同,也是冠心病病人中男性多于女性的另一些原因。

8. 遗传因素:追踪冠心病人的家族史,可见遗传因素有一定的关系。有人观察到双亲中有一人患冠心病、脑血管病、

高血压病,其子女发病率可高于双亲正常者的2倍,如双亲都患有上述疾病者,可高于正常者5倍。

9. 酒精因素:饮酒会促发冠心病吗?从古至今,人类对酒是既爱又恨。一方面,酒精过量,会对人的心脏、肝脏、消化道粘膜、中枢神经系统造成损害。它不仅增加心脏的负担,损害心肌,导致心肌能量代谢障碍,还会影响肝脏功能,抑制脂蛋白脂肪酶的溶脂活力;还可促使甘油三酯的上升,从而导致动脉粥样硬化。而另一方面,少量适度的酒,如白酒一般每日不超过50克,或葡萄酒每日不超过100克,啤酒每日不超过1瓶(500毫升),在这样的限量内,对绝大多数人来说,不仅无害,而且有一定的益处。新近的研究表明:经常少量的饮酒可以使血中高密度脂蛋白浓度提高,而高密度脂蛋白的重要功能是接受组织释放的游离胆固醇,血浆高密度脂蛋白浓度高时,有利于预防动脉硬化的发生,从而降低冠心病的发病率。

因此,对于饮酒是否促发冠心病的问题,目前尚无定论。我们认为:如果从无喝酒习惯者,最好不要喝酒。有喝酒习惯者,应适量饮酒。药酒也应在医生的指导下服用。

10. 精神因素:中医学认为:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊叫做“七情”。七情本来是人的正常情志,亦即人体对于外界事物所作的正常反应,但在某一情志的长期刺激下或突然而至的强烈刺激下,七情就会成为某些疾病的原因。

例如暴怒则气逆血奔冲于头部,导致心跳加快,血压升高;又如忧思不解的人,往往会引起失眠、厌食,有的人甚至通宵不能入睡。长期失眠者,因身心疲惫,会引起内分泌紊乱,血压升高,脂代谢紊乱,不但冠心病发病率高,而且使整个健

康水平下降。这些都说明：精神因素与冠心病的发病是有密切关系的。

这里需要说明的一点是：在情志刺激中，也是包括了“喜”的。生活中，一些老年人因为突然而至的大喜而引发急性心肌梗塞而猝死，这也是屡见不鲜的。这主要是由于“喜”有时也是一种紧张因素，而紧张因素正是引发冠心病的主要原因。

11. 活动因素：活动包括了体力劳动与运动两个方面。适量的活动有益于身心健康，从医学角度来说，可以有以下几个方面：

①体力活动后，微血管扩张，可改善心肌供血。

②使冠状动脉扩张，侧支循环增多。

③改善心脏代谢，增强心肌收缩力。

④增加血纤维蛋白溶解素，降低血小板凝集度。

⑤减少肾上腺能系统的影响，从而减少严重心律失常的危险。

⑥长期体力活动，特别是长期坚持体育锻炼，可以减轻体重，降低血压，降低胆固醇和甘油三酯，增加心肌供氧。

缺乏体力活动或活动过量，也容易引起或诱发冠心病。因此，中老年人，无论是否已患有冠心病，都应该有适量的体力活动，以达到防治冠心病的目的。

12. 环境因素：冬季是冠心病的好发季节，每年冬天都有一些冠心病患者因突发急性心肌梗塞而死亡。这是为什么呢？

(1)寒冷可引起冠状动脉痉挛。动脉痉挛后引起心肌缺血。

(2)受寒冷刺激的血管发生收缩、痉挛，可使周围阻力增