

常见病防治丛书

CHANGJIANBING FANGZHI CONGSHU

静思之◎主编

冠心病防治 一本通

GUANXINBING

FANGZHI

YIBENTONG

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

常见病防治丛书

冠心病

防治一本通

◎静思之 主编



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病防治一本通/静思之主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 6
(常见病防治丛书)

ISBN 978-7-80231-988-2

I. ①冠… II. ①静… III. ①冠心病—防治 IV. ①R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 092437 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京天竺颖华印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 19 字数 289 千字
2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-80231-988-2

*

定价 38.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

《冠心病防治一本通》

编委会

主 编 静思之

编 委 (以姓氏笔画为序)

王少宇	卢中超	刘 勇	刘双喜
杨 红	杨 果	邳兰霞	邳智勇
肖 辉	肖永忠	张贤军	陈艳梅
钟发伟	袁爱莲	唐丹晖	曾志英
谢岚岚	廖学词	廖晓龙	

阻击人类健康的“第一杀手”

当我们还沉浸在相声《五官争功》、《宇宙香烟》的欢乐中时，其表演者马季却因冠心病离开了我们；当我们还在津津有味地欣赏《戏曲漫谈》、《侯氏发声法》等相声段子时，其表演者侯耀文已悄然离去，罪魁祸首依然是冠心病。他们的早逝，让我们在扼腕叹息的同时，更应该提高对冠心病的警惕。

冠心病和肿瘤、脑血管病并称人类健康的三大杀手。据调查，我国人民疾病死亡的原因，癌症不是最主要的，占首位的是冠心病等心血管疾病。而且随着人民生活水平的提高，冠心病的发病率和死亡率还在逐年上升。目前，我国冠心病的发病率以每年 20% 的速度在增长，这是非常值得注意的严重问题。

此外，冠心病还呈现出越来越年轻化的趋势，以前，人们一直认为冠心病是老年病，而如今 45 岁以下的患者越来越多，最年轻的还不到 20 岁。其主要原因是近几年来人们生活节奏加快，工作压力过大，生活不规律，饮食不科学，烟酒过量等，导致高血压、高血脂、糖尿病等疾病，最后引发冠心病。

冠心病是危及人类生命的常见病，令人闻之色变。那么，面对健康的“第一杀手”冠心病，人们是不是就束手无策了呢？答案是否定的。因为冠心病是一种现代生活方式病，是一种可以预防发生（一级预防）的疾病，对于冠心病的高危人群来说，一定要做到未雨绸缪，积极预防。即使已经患上了冠心病，就如今的医学科学而言，也可以通过二级预防而得到效果很好的治疗，正所谓“亡羊补牢，为时不晚”。

由此可见，普及冠心病相关知识势在必行，冠心病并不可怕，可怕的是对冠心病不了解。只要掌握一定的疾病防治知识，配合医生积极治疗，做好疾病的自我管理，冠心病患者同样可以享受快乐生活。

本书从患者的角度出发，介绍了冠心病的基本知识，冠心病的预防、冠心病的治疗，内容具体翔实，方法简单实用，是一本冠心病患者自我管理的保健宝典。希望通过阅读此书，真正让患者和家属意识到“求医不如求己”的可行性，这也是笔者的初衷。

最后，祝愿每位患者都能重获健康，享受快乐生活！

《冠心病防治一本通》编委会

2010年5月

目录

Contents

第一章 冠心病的基本知识	1
第一节 认识冠心病	3
什么是冠心病	3
什么是“伪冠心病”	5
什么是冠状动脉粥样硬化	7
什么是心绞痛	8
如何区分真假心绞痛	10
什么是早搏	11
出现早搏怎么办	13
室性早搏与冠心病是什么关系	15
房扑和房颤是怎么回事	16
心房颤动的类型与治疗	18
房颤的主要危害	20
什么是窦性心动过速或过缓	22
什么叫心律失常	24
冠心病有哪些症状	26
早期发现冠心病的先兆	27
什么是冠心病	29
冠心病：出汗是一种提示	31
冠心病加重的信号有哪些	33
缺血性心脏病等同于冠心病吗	35

哪些人容易患冠心病	37
女性罹患冠心病有哪三个高发期	39
冠心病可以并发哪些疾病	41
冠心病最凶险的死因	43
婴幼儿也会患上冠心病吗	45
心肌梗死的现场急救	46
诊断冠心病要借助哪些检查	48
教你看懂异常的心电图	51
心脏的杂音是怎么回事	53
什么是心源性休克	55
冠心病容易与哪些疾病混淆	57
哪些情况下要安装临时起搏器和永久型起搏器	59
冠心病心绞痛与急性心肌梗死如何鉴别	61
防治冠心病的“ABCDE”方案是什么	63
哪些冠心病患者适合支架治疗	65
冠心病治疗的“三驾马车”	67
防治冠心病，护心降压降糖三管齐下	68
为什么冠心病患者都要查血脂	70
冠心病的三级预防	72
预防动脉硬化有哪些误区	75
第二节 冠心病患者最关心的问题	78
冠心病有遗传倾向吗	78
心脏病发作一定胸痛吗	80
冠心病患者可以长寿吗	81
引发冠心病有哪些精神因素	83
引发冠心病有哪些生活因素	85
为什么心动过速或过缓均易引起心绞痛	88
心脏病患者勿失最佳手术时机	89
性格与冠心病有何关系	91

目 录

冠心病容易在哪个季节发作	93
冠心病的患病高峰是几点	94
心律失常患者如何护理	96
心跳停止如何急救处理	97
心脑血管病患者为什么不宜深呼吸	100
不可不知：冠心病必备的保健药盒	101
冠心病发病“男女有别”吗	103
冠心病为什么屡治屡犯	105
心肌梗死患者在家中如何康复	107
职场人更应该护“心”	109
心血管病患者晚间如何防范	110
妇女过度疲倦为何需防冠心病	112
预防冠心病应从何时开始	114
护心密码：14065430268	115
你的心脏“岁数”多大了	117
冠心病的护理措施有哪些	119
冠心病患者最易闯入的误区	121
听力减退，提防心脏出问题	123
第二章 冠心病的预防	125
第一节 巧饮食拦截冠心病	127
饮食习惯与冠心病相关	127
冠心病患者饮食原则	128
冠心病四季饮食营养调理	130
偏食会诱发心绞痛	132
多吃蔬菜水果可减少冠心病危险	134
冠心病患者适合食用高纤维素饮食	136
冠心病患者为什么要低糖饮食	137
冠心病患者为什么不能摄入过多的脂肪	139
冠心病患者参加宴会应该注意什么	141

微量元素对冠心病的影响	143
适当饮茶, 预防冠心病	144
冠心病患者: 蔬菜蒸着吃好	146
冠心病患者应多吃大蒜	147
冠心病患者莫食参	149
冠心病患者不宜空腹吃香蕉	151
冠心病患者应多吃苹果	152
冠心病患者为何应少吃食盐	154
冠心病患者夜间请喝安全水	155
冠心病患者喝牛奶有益处	157
预防冠心病的几种食物	158
第二节 科学运动, 远离冠心病	161
体力活动缺乏是冠心病危险因素	161
冠心病患者的运动处方	162
冠心病患者运动有讲究	164
甩手拍脚也健“心”	166
冠心病康复之运动“课程表”	167
有氧运动可预防冠心病	169
摆脱胸闷心慌, 勤练十指功	171
适合冠心病患者的运动	172
健康跑步, 赶跑冠心病	174
脚踝运动, 预防冠心病	176
做舌操能防冠心病	178
冠心病患者不宜久坐下棋	180
冠心病患者不宜局部锻炼	181
第三节 改善生活习惯, 预防冠心病	184
音乐对预防冠心病有什么益处	184
暴饮暴食小心诱发心肌梗死	185
早春时节需防心肌梗死	187

冠心病患者不要单独看比赛	189
冠心病患者要避免空调杀手	190
有些心绞痛发作,切勿躺下	192
冠心病“鱼水之欢”要当心	194
冠心病患者冬季洗澡注意多	195
午睡得法,可防冠心病	197
冠心病患者可以拔牙吗	199
刷牙可预防冠心病吗	201
患了心脏病为何睡不安稳	203
冠心病患者更要讲究科学睡眠	205
“笑口常开”防卫冠心病	206
冠心病患者要预防便秘	208
按摩内关穴,可养“心”	210
家庭按摩有助于缓解冠心病	211
第三章 冠心病的治疗	215
第一节 冠心病的食疗	217
冠心病常见饮食疗法	217
心绞痛的食疗方案	219
冠心病常见类型饮食疗法	221
冠心病心律失常饮食疗法	223
慢性肺源性心脏病食疗	226
高血压合并冠心病食疗	228
高血脂合并冠心病的食疗	230
心肌梗死的饮食治疗	232
糖尿病合并冠心病的食疗	234
第二节 冠心病的常用药物	237
硝酸酯制剂	237
β 阻滞剂	239
钙通道阻滞剂	241

抗血小板药物	244
调整血脂药物	246
溶血栓药物	248
利尿剂	251
治疗冠心病的验方	253
冠心病常用中成药	255
心绞痛用药	257
防治心绞痛的“外治法”	259
心律失常的中医处方	261
第三节 冠心病的用药指南	264
治冠心病必备的四种药	264
治冠心病中药大搜捕	266
伤心药物有哪些	268
家庭使用强心药有讲究	270
老人心绞痛用药应个性化	272
吃药选吉时疗效更精准	274
冠心病患者用药注意事项	275
心血管疾病患者慎选抗过敏药	277
“救心药”该如何保存	279
依“心率”快慢选择药物	281
冠心病患者如何服用阿司匹林	283
使用阿司匹林须注意什么	285
心痛定有哪几种剂型	287
“金三角”方案预防冠心病	289

第一章

冠心病的基本知识

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，是一种最常见的心脏病，严重威胁人类健康。了解冠心病的基本知识，就能在一定程度上防治冠心病，减少致残、致死的几率，促进身体健康。

第一节

认识冠心病

什么是冠心病



小故事

老李今年 60 多岁，自从岗位退下来后，就非常清闲，除了陪朋友喝喝酒叙叙旧，就没有别的事了，就这样过了一阵子，老李感觉到自己闷出病来了，时常感觉到胸口疼痛。

老李有点担心，因为他许多从岗位上退下来的同事，在岗的时候身体好端端的，退休了就全都得了心脏病。自己胸口疼痛，难道是患上了心脏病？为此，老李“马不停蹄”地跑去医院检查，医生说老李是得了冠心病。老李一时间摸不着头脑，这个冠心病难道就是心脏病的别称吗？



专家解答

心脏病就是冠心病吗？

不是的，冠心病只是心脏病的一种。心脏病包括先天性心脏病、高血压性心脏病、心肌病、心脏的瓣膜疾病、冠心病等。



医生支招

冠心病的一般知识

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，冠状动脉供应心脏自身血液，冠状动脉发生严重粥样硬化或痉挛，使冠状动脉狭窄或闭塞，致心肌缺血缺氧或梗死的一种心脏病。

冠心病多发生在 40 岁以后，男性多于女性，脑力劳动者多于体力劳动者，城市多于农村，平均患病率约为 6.49%。随着生活水平的提高，目前，

冠心病在我国的患病率呈逐年上升的趋势，并且患病年龄趋于年轻化。

冠心病一般分为：心绞痛型、心肌梗死型、无症状性心肌缺血型、心力衰竭和心律失常型以及猝死型等五种类型。临床表现为心肌缺血、缺氧而导致的心绞痛、心律失常等，严重者可发生心肌梗死，使心肌大面积坏死，危及生命。

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，冠心病的发病机理十分复杂，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。

科普小课堂

引起冠心病发病的危险因素

冠心病的危害性是很大的，而引起冠心病发病的危险因素也不容忽视。

1. 年龄与性别

40岁以后，冠心病发病率升高，女性绝经期前发病率低于男性，绝经期后与男性相等。

2. 高脂血症

脂质代谢紊乱是冠心病最重要预测因素。总胆固醇（TC）和低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）水平和冠心病的危险性之间存在着密切关系。LDL-C水平每升高1%，患冠心病的危险性增加2%~3%。甘油三酯（TG）是冠心病的独立预测因子，往往伴有低HDL-C和糖耐量异常，后两者也是冠心病的危险因素。

3. 高血压

高血压与冠状动脉粥样硬化的形成和发展关系非常密切。140~149毫米汞柱的收缩期血压比90~94毫米汞柱的舒张期血压更能增加冠心病死亡的危险。

4. 糖尿病

不要以为冠心病只是老年人的事，冠心病也和未成年人有关，它是未成

年糖尿病患者首要的死因。

5. 肥胖症

肥胖症可增加冠心病死亡率。

贴心小提示

相信很多人了解心脏病会更多一些，对冠心病全然是陌生的，随着冠心病发病率的增长，人们有必要对冠心病知识多了解些，做到防患于未然。你做得如何？

什么是“伪冠心病”



小故事

小建今年 35 岁，在某大型企业上班，作为一名成功的白领，也算是小有成就了。小建身强体壮，冬天，同事又是打喷嚏又是流鼻涕的，小建什么事也没有。

可是，不知怎么的，突然有一天，小建觉得自己胸口疼痛。于是，跑去医院检查，用手掌拍着胸口的位置就觉得痛，胸闷气短，并跟医生说自己可能患了冠心病。不过，医生在检查中却没有发现问题，诊断结果并非是冠心病，而是“伪冠心病”，小建弄不明白，这个“伪冠心病”是个啥病。



专家解答

“伪冠心病” = 冠心病？

不是的，“伪冠心病”并不是冠心病，它是一种功能性疾病，是心脏自主神经功能失调，通过调整生活方式，不用吃药也能消除症状。



医生支招

什么是“伪冠心病”

“伪冠心病”顾名思义就是假的冠心病，它不是真正的冠心病，只是它的一些症状与冠心病有些类似。“伪冠心病”不是器质性疾病，而是一种功能性