

本书观点新颖、内容丰富、通俗易懂、科学实用性强，体现了近年来冠心病的最新认识、检查手法和治疗手段，便于患者及家人自我学习和掌握。衷心希望本书能使众多冠心病患者远离冠心病、战胜冠心病，享有健康幸福的人生。



■ 轩宇鹏◎编著

冠心病 百科大全

国内知名保健医师精心打造
冠心病日常防治养生宝典

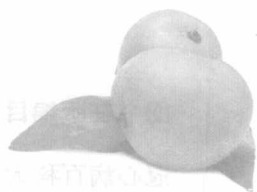
我的健康我做主 做自己的保健医生

GuanXinBing
BaiKe DaQuan



冠心病患者健康生活指导

■ 轩宇鹏◎编著



冠心病 百 科 大 全

我的健康我做主 做自

GuanXinBing
BaiKe DaQuan



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病百科全书/轩宇鹏编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2010.3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4786 - 3

I. 冠… II. 轩… III. 冠心病 - 防治 IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 040914 号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京市兆成印刷有限责任公司

规格 787 × 1092 毫米 16 开本

印张 21.5

字数 370 千字

版次 2010 年 5 月第 1 版

2010 年 5 月第 1 次印刷

定价 28.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



FOREWORD

前言

冠心病，是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，系指冠状动脉粥样硬化使血管腔狭窄或闭塞，导致心肌缺血缺氧而引起的心脏病。它与冠状动脉功能性改变（痉挛）一起，统称为冠状动脉性心脏病，又称为缺血性心脏病。

冠心病通常容易发生在某些“特殊”的人群身上，高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、吸烟、过量饮酒、精神紧张、饮食不当、缺乏运动均可成为冠心病的诱因，当一个人有一种或几种这样的高危因素时，就容易成为冠心病侵袭的对象。冠心病作为一种最为常见的心血管疾病，其发病率和死亡率都是非常高的。据世界卫生组织（WHO）公布的资料：2001 年全球 2000 万人死于心血管病，占世界死亡人口总数的 1/3。

冠心病从本质上讲是一种生活方式病，是一种富贵病。不过患了此病，我们也不要害怕，忧虑、恐惧不但不能减轻病痛，还会加重病情。我们首先要做的就是改变自己的生活方式，从饮食上加以注意；同时，我们要以科学的态度寻求治疗的方法。

《冠心病百科全书》共分为八篇，以通俗易懂的语言，比较全面系统地阐述了冠心病的基础知识、冠心病的养生之道、冠心病的食疗、诊断、治疗以及自我保护等内容，特别突出地介绍了冠心病患者要学会自我保健、预防等内容。

本书内容具体、实用，科学性、可操作性强，便于患者及其家人自我学习和掌握。我们衷心地希望本书能为冠心病患者及其家人提供可靠而有效的帮助，并使其最终远离冠心病、战胜冠心病，从而享有健康的人生。

编者



CONTENTS

目 录

第一篇 健康指南

——冠心病并不可怕

第一章 走近冠心病——揭开它神秘的面纱

第一节 认识一下冠心病	3
先认识一下你的心脏	3
心脏的功能有哪些	4
什么是冠状动脉	4
什么是动脉粥样硬化	5
什么是冠心病	5
冠心病的临床表现有哪些	6
第二节 心“痛”时千万别大意	7
心“痛”的变脸——心绞痛	7
一分为二看清心绞痛的临床分类	7
怎样判断心绞痛的严重程度	8
非劳力型心绞痛是如何分度的	9
心绞痛应与下列情况相区别	9

第三节 警惕急性心肌梗死的突然发生	10
认识一下什么是急性心肌梗死	10
引发急性心肌梗死的因素	11
注意急性心肌梗死发生的前兆	12
学会区别心肌梗死与心绞痛的差异	13
急性心肌梗死的高发人群	14
第四节 小心心律失常与心力衰竭的危害	14
什么是心律失常	14
心律失常对患者造成的影响	15
心力衰竭的因素以及危害有哪些	16
心律失常发生的病因	17
心律失常的表现形式	18
什么是心力衰竭	18

第二章 危险因素——影响冠心病的罪魁

第一节 寻找那些幕后的“黑手”	20
认识冠心病的主要危险因素	20
年龄和性别与冠心病的亲密关系	21
与冠心病亲密的第一大疾病——高脂血症	22
与冠心病亲密的第二大疾病——高血压	22
与冠心病亲密的第三大疾病——糖尿病	23
吸烟对冠心病的影响	24
第二节 消灭“黑手”身边的“帮凶”	25
认识冠心病的次要危险因素	25
肥胖对冠心病有什么影响	26
脑力劳动和体力劳动与冠心病的关系	26
饮酒与冠心病的关系	27
冠心病能否遗传	28



微量元素与冠心病的关系	28
A 型性格易患冠心病的原因	29
注意水质对心脏也有一定的影响	30

第二篇 养生之道

——细节让心脏得到呵护

第一章 关爱心脏——24 小时的护理方案

第一节 防治冠心病从早晨开始	33
早上起床要学会慢条斯理	33
早晨起床宜空腹喝一杯温开水	34
冠心病患者不适宜晨练	34
冠心病患者要合理享受高质量的早餐	35
晨起服药效果好	35
第二节 轻松度过白天八小时	36
冠心病患者喝三杯“安全水”	36
冠心病患者工作应注意哪些问题	37
冠心病患者饮茶宜忌	37
小心咖啡美味背后的伤害	38
怎样使生活变得轻松	38
健康午睡找回健康心脏	38
避免空调带来的伤害	39
久坐对冠心病患者的危害	40
冠心病患者看电视时应注意哪些	41
警惕饱餐对心脏的恶意冲击	42
阻止便秘对心脏的影响	42
冠心病患者不宜过多使用手机	43

警惕生活细节可缓阻病发	43
冠心病患者做家务时应注意	44
第三节 睡眠细节不容忽视	44
睡前温水泡脚有益无害	44
泡脚时应当注意的问题	45
冠心病患者最宜温水洗浴	46
冷水洗浴对冠心病患者不适合	46
冠心病患者在洗澡时应注意的情况	47
冠心病患者能进行性生活吗	48
冠心病患者进行性生活的注意事项	48
冠心病患者要注意睡眠姿势	49
老年冠心病患者的夜间保健	50
舒服的睡眠环境有利于养生	51

第二章 日常生活——小细节造就大健康

第一节 杜渐应从防微开始	52
年轻冠心病患者日常注意事项	52
老年冠心病患者拔牙时应采取的措施	53
大笑——小心乐极生悲	53
注意心脏的“呼救信号”	54
老人贫血须防心绞痛	54
冠心病日常生活八忌	55
第二节 出行在外的自我护理	57
冠心病患者外出旅游时应注意的事项	57
旅游时是否可以乘坐飞机	59
自驾车旅游切勿盲目	59
冠心病患者切勿挤公交	60
注意节日相关因素对冠心病患者的影响	60



第三章 顺时养生——生命没有四季轮回

第一节 生发之春，心脏莫随春阳升起	62
春季养生大要	62
春季，冠心病患者如何防猝死	64
春季小心倒春寒来袭	64
春季正是体检好时候	65
冠心病患者“春捂”别过度	66
春末夏初要严防冠心病	67
第二节 养长之夏，心中自藏一片洁净	68
夏季养生大要	68
高温天气注意养好自己的心	69
帮助心脏恢复健康	70
心静自然凉	71
冠心病患者度夏五项注意	71
冠心病患者安全度夏教你七招	72
第三节 内收之秋，乐观豁达万事顺	73
秋季养生大要	74
“秋冻”应适宜	75
秋季护“心”三注意	76
多事之秋心宽万事顺	76
冠心病患者秋季宜多运动	77
心血管病患者起居五注意	78
第四节 藏伏之冬，“心”情同样需要保温	79
冬季养生大要	79
立冬之后谨防寒冷侵袭	80
天寒，当心心肌梗死	81
养生莫忘情绪也需保温	82

冠心病患者冬季运动锻炼有讲究	83
冠心病患者平安过冬应注意的事项	83

第三篇 饮食调理

——教你吃出好“心”情

第一章 慎防病从口入——吃对食物才健康

第一节 关爱心脏的科学饮食	87
冠心病与膳食结构的因果关系	87
冠心病患者的饮食原则	88
冠心病患者营养需求	89
糖对冠心病患者的危害	90
冠心病患者怎样控制饮食热量	90
冠心病患者饮食的“三低两高”	91
合理食用蛋白质对冠心病患者的意义	91
五谷杂粮对冠心病患者的益处	92
心肌梗死患者如何饮食	93
冠心病患者如何合理烹调食物	93
预防冠心病严把入口关	95
第二节 餐桌上的护心“灵药”	95
冠心病患者制订食谱必要的依据	95
配餐食物的分类	97
冠心病患者每日营养素需要量	97
如何做到合理膳食	100
适宜冠心病患者食用的主食	101
适宜冠心病患者食用的蔬菜	102
适宜冠心病患者食用的肉类	105



适宜冠心病患者食用的水果和干果	107
冠心病患者禁忌吃的食物	108
冠心病患者食物选择有哪些特点	109
冠心病患者吃鸡蛋有学问	110
喝牛奶对冠心病患者的好处	110
冠心病患者宜常用谷物油	111
人参，大补却要小心伤“心”	112
冰镇啤酒，易引发心肌梗死的“刽子手”	113
第三节 外出就餐，小心饮食	113
宴会上小心四种“考验”	113
贪杯伤“心”又伤身	114
冠心病患者赴宴要带“记事本”	115
“熘肝尖”，美味背后的伤害	116
学会筛选“进口”食物	116
出席宴会，我们的七条建议	117

第二章 药疗不如食疗——食物是最好的医药

第一节 冠心病患者饮食全攻略	119
冠心病患者三餐食谱举例	119
适宜冠心病患者调补的主食	120
适宜冠心病患者调补的菜肴	122
适宜冠心病患者调补的汤羹	125
适宜冠心病患者调补的粥	126
适宜冠心病患者调补的茶饮	128
第二节 冠心病并发症患者饮食全攻略	130
冠心病合并糖尿病的营养食谱	130
冠心病合并高血压的营养食谱	132
冠心病合并高脂血症的营养食谱	134

冠心病合并肥胖的营养食谱	136
心肌梗死患者的营养食谱	137
心力衰竭患者的营养食谱	139
第三节 顺应天时的饮食养生秘籍	140
冠心病患者春季养生食谱	140
冠心病患者夏季养生食谱	142
冠心病患者秋季养生食谱	143
冠心病患者冬季养生食谱	146
冠心病患者一周食谱举例	147

第四篇 适当运动

——寻找开“心”的金钥匙

第一章 合理运动——让“心灵”不再寂然

第一节 运动可以养心健体	151
冠心病患者为什么要进行运动	151
运动对冠心病患者益处	152
冠心病患者进行有氧代谢运动的益处	153
运动疗法要持之以恒	153
第二节 冠心病患者如何正确运动	154
冠心病患者运动疗法的原则	154
冠心病患者怎样掌握运动量	155
冠心病患者的运动指南	156
冠心病患者选择运动项目的禁忌	157
冠心病患者运动疗法的禁忌事项	157
季节不同，运动项目各异	159
户外运动要注意天气变化	160



哪些冠心病患者不适合运动疗法	161
运动过程中应注意的问题	161

第二章 运动处方——选对运动好健身

第一节 适宜冠心病患者运动的方式	163
冠心病患者最适宜的运动项目——散步	163
冠心病患者可适当慢跑	164
爬坡，步行的另一种运动疗法	166
爬楼梯，最简单的有氧运动	167
游泳，效果最好的有氧运动	168
放风筝，放飞美好的心情	169
登山，登出美丽心情与健康	170
垂钓，最能宁静心神的活动	171
骑车，锻炼出来的坚强“心脏”	172
冠心病患者适宜练习太极拳剑	173
做做冠心病防治操	173
第二节 特殊类型的冠心病患者运动处方	174
冠心病患者术后如何进行运动	174
急性心肌梗死后如何安排活动	175
急性心肌梗死出院后的康复锻炼	176
冠心病发作期的医疗操	177
冠心病恢复期的肢体运动疗法	178
冠心病稳定期的肢体运动疗法	179



第五篇 药物治疗

——求医问药做到心中有数

第一章 西医治疗——药到病除还需对症下药

第一节 冠心病常见药物	183
制订合理的用药方案	183
治疗冠心病的常见药物	185
硝酸脂类药物的作用机制	186
冠心病患者正确使用硝酸脂类药物的方法	187
钙拮抗药治疗冠心病的作用机制	188
冠心病患者正确使用钙拮抗药物的方法	189
β 受体阻滞剂治疗冠心病的作用机制	191
冠心病患者正确使用 β 受体阻滞剂的方法	191
血管紧张素转换酶抑制剂治疗冠心病的作用机制	193
冠心病如何使用血管紧张素换酶抑制剂	194
冠心病患者如何正确使用溶血栓药物	196
冠心病患者如何正确使用血小板抑制药	197
冠心病患者如何正确使用抗凝药物	198
冠心病患者如何正确使用血脂调节药	199
第二节 冠心病常见的治疗方式	200
冠心病患者应选择更合理的治疗方案	200
什么是经皮冠状动脉腔内成形术	201
经皮冠状动脉腔内成形术的适应证	202
经皮冠状动脉腔内成形术的禁忌证	202
经皮冠状动脉腔内成形术术后的处理	203
什么是冠状动脉支架植入术	204
冠状动脉支架植入术的适应证与禁忌证	204



冠状动脉支架植入术术后的处理	205
什么是冠状动脉旁路移植术	205
冠状动脉旁路移植术的适应证和禁忌证	206
冠状动脉旁路移植术术后应注意的问题	206
冠心病不同治疗方法的效果如何	207
第三节 冠心病患者健康用药常识	209
冠心病患者用药必须听从专科医生指导	209
冠心病患者应正确掌握用药时间	209
冠心病患者应正确掌握用药次数和剂量	210
冠心病患者如何舌下含药	211
冠心病患者应随身携带些什么药	212
冠心病患者怎样做到用药到位	212
如何减轻药物的不良反应	213
冠心病患者要学会“自我药疗”	214

第二章 中医治疗——辨证论治才能护“心”有方

第一节 中医疗法的辨证论治	215
中医眼中的冠心病	215
冠心病中医辨证的要点	216
实证型冠心病的辨证分型	218
虚证型冠心病的辨证分型	219
中医治疗冠心病因人辨治法	221
中医治疗冠心病因时辨治法	222
中医治疗冠心病的常用方法	223
冠心病合并糖尿病的中医防治要点	224
冠心病合并高血压的中医防治要点	225
冠心病合并高脂血症的中医防治要点	226
冠心病合并肥胖的中医防治要点	227

第二节 中药治疗冠心病的合理应用	228
适宜冠心病患者选用的中草药	228
适宜冠心病患者选用的中成药	230
常用于治疗冠心病的中药针剂	234
常用于治疗冠心病的中药复方	235
常用于治疗心力衰竭的中药复方	236
常用于治疗心律失常的中药复方	237

第六篇 快乐心情

——使心脏年轻的动力

第一章 好心情——让心灵里面洒满阳光

第一节 情绪影响着你的心脏	241
不良心态对健康的影响	241
过分激动不利于心脏健康	242
过于消极会诱发冠心病	243
抑郁情绪最容易伤“心”	243
心理动机对于冠心病的影响	244
行为（学习）因素对于冠心病的影响	244
第二节 学会自我管理情绪	245
冠心病患者要遵循自我心理调适原则	246
冠心病患者要少发怒	246
冠心病患者如何减轻压抑感	247
冠心病患者怎样释放不良情绪	247
学会正确对待不良生活事件	248
消除对冠心病的错误认识	249



第二章 养身先养心——心养则寿长

第一节 心理养生——健康身心的忠告	251
和谐是心理养生的最高境界	251
自强是心理养生的盾牌	252
乐观开朗是预防冠心病的法宝	253
平衡心理四法则	254
心理衰老的七大征兆	255
心理卫生在冠心病防治中的作用	256
护理人员应采取怎样的心理护理	257
第二节 寻找丢失的欢乐	258
以正确的认识战胜恐惧心理	258
培养多种兴趣爱好对冠心病患者的好处	259
多读书对冠心病患者的好处	259
怎样利用音乐来改善心情	260
冠心病患者常有的几种心理特点	260
怎样才能使自己愉快	261

第七篇 特色疗法

——回归自然的治病良方

第一章 经络穴位——人体健康的护脉

第一节 按摩，静然享受触摩的快感	265
按摩疗法作用于冠心病的治疗体制	265
敲对经络能治冠心病	266
治疗冠心病的穴位按摩法	267