



一套老百姓完全能**读懂**的医疗保健书

Family
Doctor

● 主编 段兴州 段 晖

冠心病

完全图解手册 + 自疗 + 食疗

- A型性格与冠心病
- 早期发现冠心病
- 怎样自测心绞痛
- 警惕无痛性心肌梗死
- 冠心病患者的晨间用药



 世界图书出版公司



家庭医生 5 元丛书

冠心病

主编 段兴州 段 晖

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

冠心病/段兴州 段晖主编. - 西安:世界图书出版
西安公司, 2002.2

(家庭医生5元丛书)

ISBN 7-5062-5011-X

I. 冠… II. ①段…②段… III. 冠心病-防治
IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077718 号

家庭医生 5 元丛书 // 冠心病

主 编 段兴州 段 晖
责任编辑 马可为
封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029-7279676 7233647(发行部)
029-7279677(总编室)
传 真 029-7279675
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 长安第二印刷厂
开 本 889×1194 1/50
印 张 25
字 数 370 千字

版 次 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-5011-X/R·535
总 定 价 50.00 元(共 10 本)

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

序

言

当今，医学的目的已由“救死扶伤，实行人道主义”转变为“延长寿命，提高生命质量和健康促进”。这是历史的进步，也是观念的更新。为实现这一目的，一方面要使所有的医务工作者进行观念上的一次深刻的革命，以使其在行医过程中，始终将预防与保健相结合，从而真正体现以人为本，以健康为中心的服务宗旨。另一方面，而且是最重要的一个方面，是施行健康教育和医学知识的普及，将健康交给每位公民。如果能将以上两个方面有机地结合起来，将会产生双倍的效果。

近代实验科学的真正始祖培根在《论健康》一文中的第一句话是这样写的：“人怎样才能长寿，这并非全决定于医学。人对生理卫生的知识，也是最好的保健药品”。人的医学知识，是提高生活质量的阶梯，是健康促进的卫士。普及健康教育和医学知识最好的载体是书。为此，世界图书出版西安公司邀请了我省有关专家编写了这套《家庭医生5元丛书》，以供广大读者参阅。如果您能从这套丛

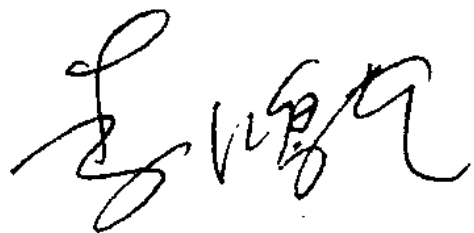
书中获得某些有用的知识或得到有益的思想启迪,我们将感到莫大的荣幸与喜悦。

这套丛书第一辑共计 10 本,分别是《冠心病》、《高血压病》、《高脂血症》、《感冒》、《糖尿病》、《肝病》、《胃肠病》、《胆石症》、《性病》、《痔疮》。在编写过程中,各位主编参阅了国内外最新的研究资料,吸收了最新的观点和科学技术,结合作者的多年临床经验,对危害人们健康的常见病、多发病的病因、发病机制、诊断治疗作了精当的论述,重点介绍了疾病自疗方法、防病措施和日常生活中应注意的事项,以便读者早期发现和早期防治这些疾病,还您一个健康,还您一个愉快。

这套丛书篇幅短小而内容精练,文字通俗易懂而科技知识含量高,具有科学性、实用性、趣味性和新颖性。凡具有一般文化的读者,都能看得懂,而临床医生若阅读此书,也不会感觉肤浅,这是本丛书的显著特点。

愿此丛书能为民众健康、家庭幸福、社会进步做出贡献。

陕西省卫生厅厅长



目

录

1. 血液流动的动力站——心脏 (1)
2. 四通八达的交通线——血管 (3)
3. 心脏为什么会夜以继日地跳动? (5)
4. 冠状动脉及其循环 (6)
5. 心电图——观察心脏活动的眼睛 (8)
6. 心律失常 (9)
7. 动脉粥样硬化是怎么回事? (9)
8. 动脉粥样硬化是怎样形成的? (11)
9. 威胁生命的“地雷”——冠心病 (13)
10. 什么叫冠心病? (15)
11. 冠心病的患病率男女有别 (16)
12. 哪些人易患冠心病? (17)
13. A 型性格与冠心病 (18)
14. 高血压与冠心病 (20)
15. 吸烟与冠心病 (21)
16. 吸烟诱发冠心病的最新观点 (22)

17. 饮酒可促发冠心病 (24)
18. 胖人为什么易得冠心病? (25)
19. 高脂血症与冠心病 (27)
20. 糖尿病与冠心病 (27)
21. 冠心病与遗传 (29)
22. 冠心病的“新”危险因素 (30)
23. 早期发现冠心病 (31)
24. 冠心病的诊断标准 (32)
25. 疑似冠心病的诊断依据 (34)
26. 隐匿型冠心病 (35)
27. 无症状性心肌缺血 (35)
28. 无症状性心肌缺血为什么日益受到重视?
..... (36)
29. “无症状”冠心病的症状 (38)
30. 心脏神经官能症与冠心病的区别 (40)
31. 心绞痛的发病与表现 (41)
32. 典型心绞痛的临床表现 (43)
33. 稳定劳力型心绞痛的临床表现 (45)
34. 初发劳力型心绞痛的临床表现 (45)
35. 加重劳力型心绞痛的临床表现 (46)
36. 卧位型心绞痛 (48)
37. 变异型心绞痛 (49)
38. 中间综合征 (50)

- 39. 梗死后心绞痛 (51)
- 40. 不稳定型心绞痛 (51)
- 41. 心绞痛与颈椎、胸椎病的鉴别 (52)
- 42. 心绞痛与类似症状的鉴别 (53)
- 43. 怎样自测心绞痛 (54)
- 44. 急性心梗的先兆 (56)
- 45. 急性心梗的表现 (56)
- 46. 心梗与心绞痛临床表现的异同 (58)
- 47. 警惕无痛性心梗 (60)
- 48. 急性心肌梗死住院前的就地抢救 (61)
- 49. 谨防心脏“猝死” (63)
- 50. 妙用拳头——救命“仙丹” (64)
- 51. 对猝死病人的家庭一线救护 (65)
- 52. 年轻人如何预防冠心病? (67)
- 53. 冠心病病人一定要做心电图检查吗? (68)
- 54. 冠心病病人为什么要做 24 小时动态心电图?
..... (69)
- 55. 心电图运动试验目的何在? (71)
- 56. 为什么要做运动试验? (71)
- 57. 心肌酶谱及其意义 (72)
- 58. 冠状动脉造影的应用 (73)
- 59. 超声心动图的应用 (74)
- 60. 核磁共振对心梗的检查和诊断 (76)

61. 病态窦房结综合征 (76)
62. 老年退行性心脏瓣膜病..... (78)
63. 药物治疗——稳定冠心病的方法 (79)
64. 如何抗心绞痛? (81)
65. 如何预防和避免硝酸酯类药的耐受性?..... (82)
66. 抗心绞痛联合用药 (84)
67. 中成药治疗心绞痛 (84)
68. 轻微心绞痛的自我止痛妙法 (86)
69. 高脂血症的防治 (88)
70. 冠心病的预防 (89)
71. 正确对待冠心病 (90)
72. 丈夫得了冠心病, 妻子如何办? (91)
73. 冠心病病人应随身携带药品 (93)
74. 冠心病人的晨间用药 (94)
75. 预防再次发生心梗 (96)
76. 气候变化对冠心病病人的影响 (97)
77. 热浪易“击倒”心脑血管病人 (98)
78. 冠心病病人不宜饱餐 (100)
79. “四暴”易伤心 (101)
80. 心血管的保护食品——鲜豆浆 (103)
81. 冠心病病人宜多喝牛奶 (104)
82. 降血脂的食物与蔬菜 (105)
83. 重视口腔疾病 (106)

4. 冠心病人的性生活 (107)
5. 中老年人锻炼要有所侧重 (108)
6. “心率 130”——安全运动的信号 (109)

1 血液流动的动力站——心脏

心脏是人体血液流动的动力站。一旦心脏停止跳动,血流将立即终止,人就会迅速死亡。心脏在胸腔内正中偏左,大小和自己的拳头差不多。

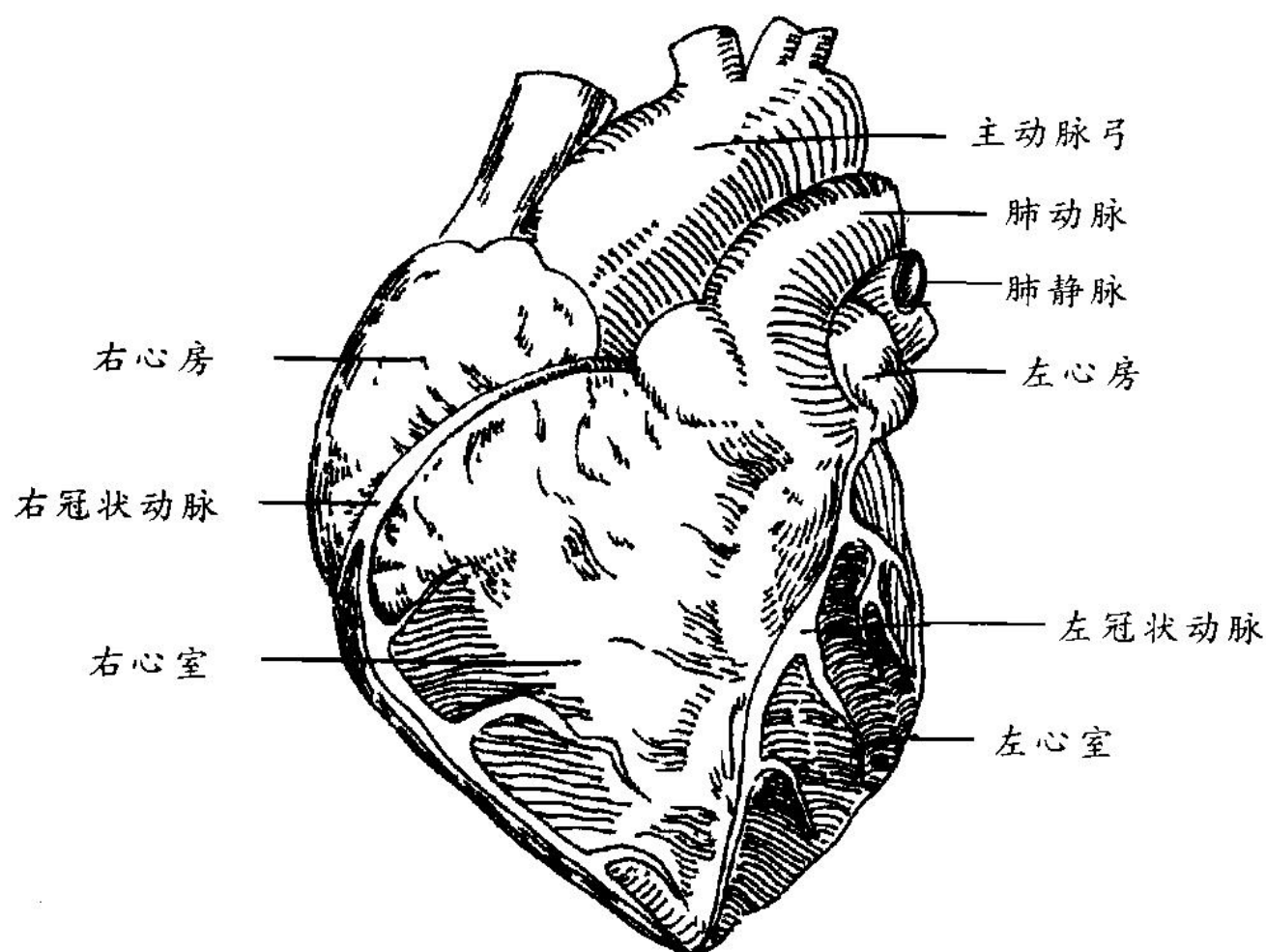
心脏分成左右两侧,每侧又分成上下两层,上层的叫心房,下层的叫心室。左右两侧是不相通的。心脏由强有力的三层肌肉组成心壁,当左心室收缩时,就把血液沿着血管挤压到全身,送去营养和氧气。血液



又通过右心房流到右心室，当右心室收缩时再被挤压到肺，接受新的氧气，最后经过左心房又回到左心室。在心室和心房或者与血管相接的地方，都有瓣膜，它们能使血液向一个方向流，而不会倒流。

心脏要一刻不停地推动血液在全身循环，让全身的亿万个细胞“吃饱喝足”，还要把有害的废物及时运走，这是一个繁重的任务。一个健康的成年人，每分钟心跳 75 次左右，每跳动一次约排出 70 毫升血液，这样，一天就排出 700 多万毫升。一个 60 岁老人的心脏，在以往岁月中通过的血流总量大约有 17.5 万吨。这些血液可以注满一个长 1 000 米，宽 70 米，深 2.5 米的湖泊。

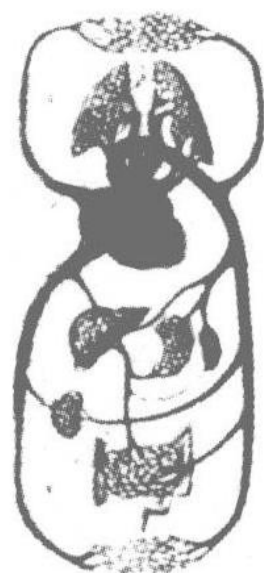
心脏还有一套“自动控制装置”，它们在大脑的统一指挥下，发出和传递心脏跳动的命令。心脏每跳动一次大约 0.8 秒，在这一短暂的时间里，收缩期只占用 0.3 ~ 0.4 秒，其中心房收缩为 0.1 秒，心室收缩为 0.3 秒，其他就是心脏舒张和休息的时间。由于心脏是这样有劳有逸地安排工作，所以能够持之以恒地连续工作着。



2 四通八达的交通线——血管

血管是血液流动的管道。它们好像四通八达的交通网络,遍及全身。

血管包括动脉、静脉和毛细血管。供给心脏营养和氧气的动脉血管称为冠状动脉,它像皇冠一样戴在心脏上。



一个人身体中的血管连在一起,长度大约有 15 万公里,差不多能绕地球赤道 4 圈。

动脉是血液从心脏流向全身的管道。动脉管壁有较厚的肌肉层,弹性好,收缩有力。大多数动脉都在人体内部,不易觉察到,但也有少数动脉(如手腕、颈部等处)离皮肤较近,用手能摸到它的跳动。这种由于血液涌动造成的跳动,就是平常所说的脉搏。中医通过“切脉”可以了解身体的情况。

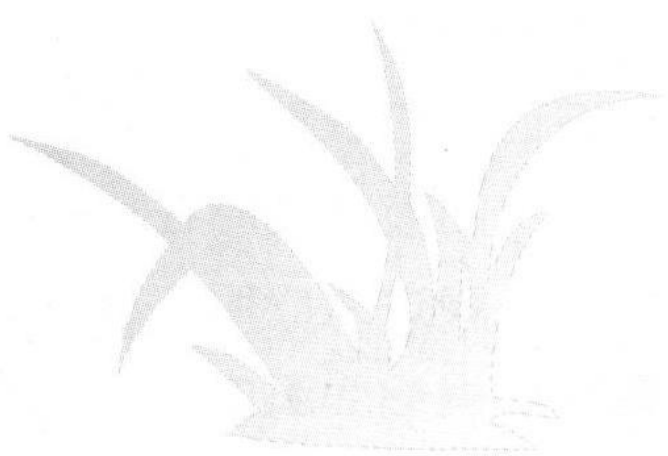
静脉是血液从全身各处流回心脏的管道,它的管壁比较薄,只有很少的肌肉。一些静脉在身体内部,靠近动脉与动脉伴行,像铁路的双行线,各自向相反的方向流动。另一些静脉离皮肤很近,平常在胳膊上、腿上看到的“青筋”就是离皮肤近的静脉,静脉里有一些皱褶,能够防止血流倒流,叫静脉瓣。

对大循环(即体循环)来说,动脉中流动的血液含氧较多,颜色鲜红,叫动脉血;静脉中流动的血液含二氧化碳较多,颜色较暗、较紫,叫静脉血。但在小循环(即肺循环)中则相反,从肺静脉流入心脏的是刚刚在肺里吸收了新鲜氧气的鲜红的动脉血;而从心脏经肺动脉流入肺的却是从全身“回收”来的暗紫的静脉血,它们被送到肺去“吐故纳新”。

毛细血管非常细,平均只有8微米,1 250根毛细血管排在一起,也只有1厘米宽。许多毛细血管互相交叉连接,形成网。毛细血管壁特别薄,所以血液中的营养物质和氧气可以穿透出去与组织中的废物、二氧化碳交换,使人体各处的细胞维持正常的活动。从动脉来的血经过毛细血管网,就变为静脉血,又流回到心脏去。

3 心脏为什么会夜以继日地跳动?

平时,我们无论醒着还是睡着,都未曾有意识地指挥自己心脏的跳动,可是心脏却总是不知疲倦夜以继日地跳着。这是为什么呢?因为心脏具有一种特殊的功能,即自动节律性。在动物试验中我们可以看到,即使把心脏从动物躯体中拿出来,心脏还能继续跳动一定时间。心脏的这种自律性又是从哪里来的呢?原来心脏内部存在着全身其他器官所不具备的一种自律性细胞。自律细胞像个小发电站,不需任何外来刺激或神经刺激就能

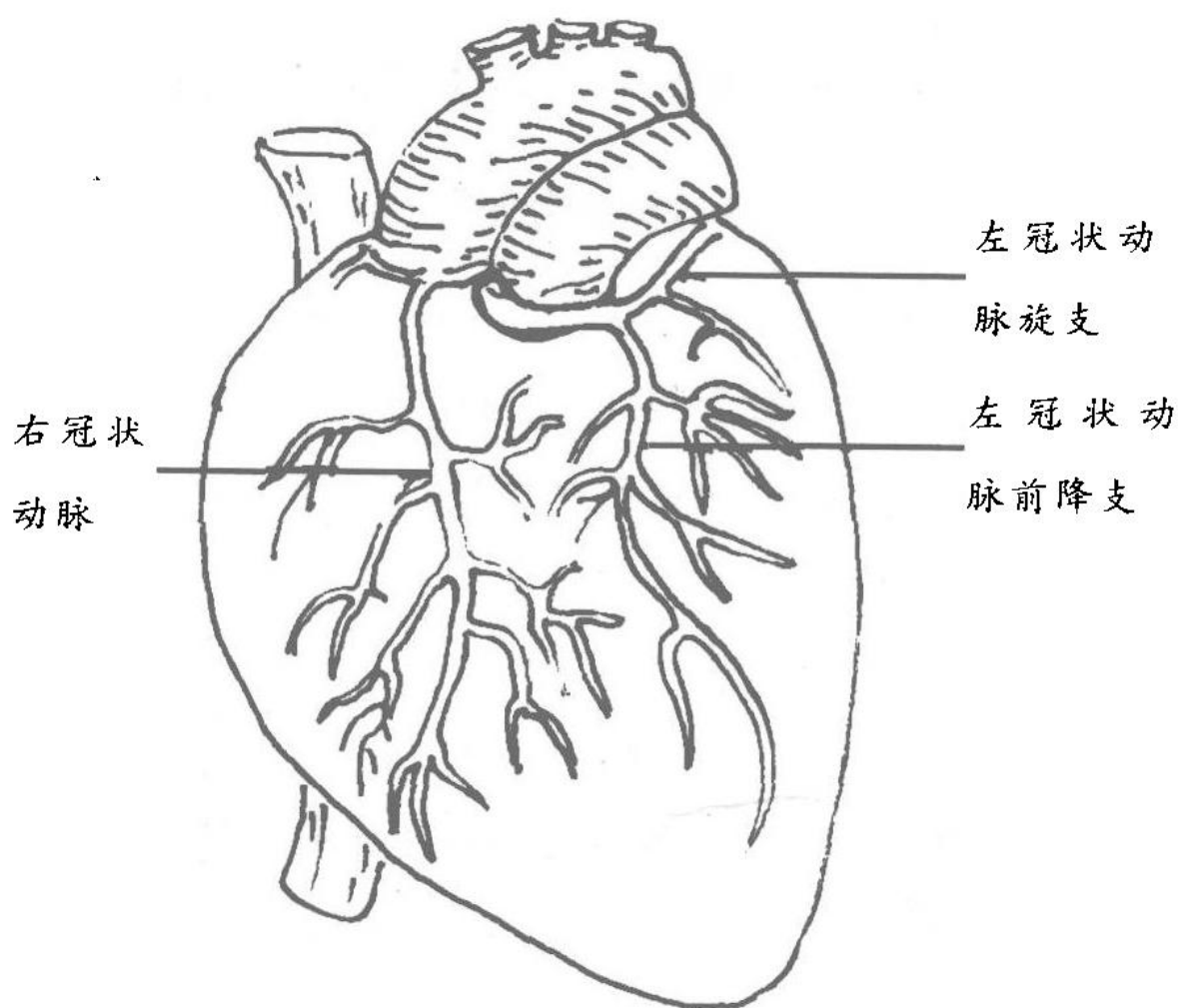


够自动地有节律地发出一股股微小电流，刺激心肌兴奋并使之传导，继而收缩而产生跳动。心脏的这种自律细胞集中在右心房的上腔静脉入口处，形成特殊的小结称为窦房结。血供靠右或左冠状动脉的分支，供给能量和氧气，这样保障窦房结像个脉冲发生器，不断地发出电信号，通过一套精细的传导系统下传，从而指挥和控制着心脏有节律地夜以继日地跳动。

4 冠状动脉及其循环

心脏不停地跳动，本身也需要营养和能源。因此，心脏自己也有一套供给它营养的血管系统，即冠状动脉和静脉，也称冠状循环。冠状动脉是供应心肌血液的动脉，分左、右两支，起源于主动脉根部，是升主动脉的第一对分支。左心室排出的血液是含氧量最高的新鲜血液，排到升主动脉后，首先供给冠状动脉，这就充分保证了心脏对各种营养物质和能源的需要。

左右冠状动脉在心脏表面行走，并分出许多小支由心外膜进入心肌，在心肌纤维间形成丰富的毛细血管网，供给心肌血液。左冠状动脉主要供应左心室前



壁和侧壁；右冠状动脉主要供应左心室下壁、后壁、室间隔及右心室。两者还有丰富的吻合支。冠状动脉虽小，但血流量很大。它的血量要占每次心搏量的 $1/10$ 。这就保证了心脏有足够的营养和氧气，维持它有力地昼夜不停地跳动。

冠状静脉伴随冠状动脉收集代谢后的静脉血液，回流于心脏后面的冠状静脉窦，回到右心房。如果冠状动脉发生了堵塞，造成供给心肌营养的血流中断，心肌就会缺血坏死，临床上叫做心肌梗死。