

求医不如求己

一本关于如何防治冠心病心脏病的书！

金 实 / 编著

冠心病 心脏病 防治小窍门

Guan Xin Bing Xin Zang Bing
FangZhiXiaoQiaoMen



○ 防治“发动机”不转动。

冠心病是严重危害人类健康的疾病，发病率和患病率有日益增加的趋势。心脏病是人类健康的头号杀手。冠心病是慢性疾病，在很大程度上需要患者进行自我管理。

北京燕山出版社

求医不如求己

一本关于如何防治冠心病心脏病的书！

金 实 / 编著

冠心病 心脏病 防治小窍门

Guan Xin Bing Xin Zang Bing
FangZhiXiaoQiaoMen



○ 防治“发动机”不转动。

冠心病是严重危害人类健康的疾病，发病率和患病率有日益增加的趋势。心脏病是人类健康的头号杀手。冠心病是慢性疾病，在很大程度上需要患者进行自我管理。

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病心脏病防治小窍门/金实主编. —北京:北京燕山出版社,2010.3
(求医不如求己)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2271 - 0

I. 冠... II. 金... III. ①冠心病 - 防治②心脏病 - 防治 IV. R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051379 号

责任编辑:满懿 马明仁

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

电 话:010 - 65240430

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京龙跃印务有限公司

开 本:710 × 1000 毫米 1/16

字 数:1200 千字

印 张:140

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价:280.00 元(全 10 册)

前言

FOREWORD

“冠心病”正在损害着人类的健康，给患者及其家庭带来了严重的经济负担和精神负担。人们面对“冠心病”的严峻挑战，不能束手待毙，应当积极了解防治措施以扼制其凶相毕露，施行养生之道以斩断其滋生根源，这样才能让自己和家人身强体健，使“冠心病”难以侵犯，不再卷土重来。

本书简要介绍了冠心病的定义、病因病理等基础知识；重点介绍了中西医诊疗冠心病的新方法、新技术；同时简要介绍了冠心病的预防与护理及健康教育。

本书选取了更贴近老百姓的、更具实用性的保健知识，如保健食谱、保健小妙方等，力求能让普通老百姓易学易操作，切实帮助他们防治“冠心病”。由于时间仓促，加之我们学识有限，错漏之处还请读者朋友们批评指正。

GUAN XIN BING XIN ZANG BING
FANG ZHI XIAO QIAO MEN

目录

常识篇

出现心慌症状就是患有心脏病吗	2
心脏病、冠心病发作的前兆有哪些	3
心力衰竭的信号及引发原因	5
冠心病患者使用空调须谨慎	6
心脑血管疾病患者在冬季不宜晨练	7
类风湿心脏病的特点及表现是什么	7
心脏标志物血液检查的意义及注意事项	8
心脏病病人在日常生活中需注意什么	9
心脏病患者失眠是怎样发生的	11
心脏病病人适当运动可减少病情恶化和反复	12
心脏病病人过多喝水会加重病情	13
发脾气会增加心脏病发风险	14
确诊冠心病需做哪些检查	15
心脏病的 9 大体表征兆	16
可防止冠心病患者病情加重或恶化的茶饮料	18
心脏病患者下午或晚上运动为宜	19
让心脏更加年轻的饮食方法	19
冠心病患者如何进行饮食调理	21
更年期冠心病患者怎样锻炼	23
更年期心肌梗死发作时有什么特点	24
更年期心绞痛发作时的主要特点	24
有心肌梗死家庭史出现心痛的人应及早检查	25
更年期冠心病的高危因素有哪些	25
冠心病患者日常生活保养诀窍	27
心脏病患者康复锻炼方式很重要	29

CONTENT

心衰的常见早期症状有哪些	29
心力衰竭有哪些早期表现	31
心律失常的种类及症状	31
急性心肌梗死有哪些早期表现	32
青少年是否要警惕心脏猝死	33
不利心脏病防治的错误认识	35
心脏病患者常吃鱼可降低死亡风险	37
服降胆固醇类药能预防心脏病发作	38
长期睡眠不足患心脏病概率大	39
容易引发冠心病的饮食原因	39
气候变暖患心脏病人数将增加	40
夫妻吵架可增加患心脏病风险	41
腹部脂肪多的人需警惕心脏病	42
常喝碳酸饮料患心脏病概率高	42
爱交际的男人患心脏病概率低	43
腹部脂肪过多易诱发心脏病	44
冠心病患者睡眠前后自我护理方法	46
女性睡眠不足患心脏病风险大	47
心脏病患者饮咖啡易引起心肌缺血	47
无典型症状心脏病的常见表现	48

养生篇

高血压患者吸烟警惕患上心脏病	49
缺乏运动的人患心脏病风险大	49
压力过大可诱发心脏病	50
冠心病患者日常生活注意事项	50
心脏病突发治疗及时很关键	51
五种有益心脏健康的散步方法	54

目录

父母长寿的中年人患心脏病概率低	55
刷牙不当可能引发心脏病	56
心力衰竭病人应遵循的饮食原则	56
心肌梗死患者的饮食原则	57
冠心病患者应遵循哪些饮食原则	58
心血管病人饮茶需注意哪些事项	59
冠心病患者能否吃鸡蛋	60
想哭就哭有利保护心脏	60
隔代育儿增加老年人患心脏病概率	61
冬天如何保养心脏	62
肥胖儿童患心脏病概率高	63
季节更换时期需警惕心肌梗死高发	64
有啤酒肚的人患心脏病概率高	64
吃人造奶油当心引起心血管疾病	66
先天性心脏病有哪些症状	67
儿童患先天性心脏病怎么办	68
肺性心脏病的表现及注意事项	69
如何根据心率快慢选择心脏治疗药物	70
急性心肌梗死就医别乘出租车	72
常吃四种食物有益心脏保健	73
心脏病病人有哪些禁忌	74
心脏病患者不宜多吃菜籽油	75
心脏病发作有哪些早期信号	76
怎样能够让自己的心脏更年轻	76
心脏病患者补钙须谨慎	78
糖尿病性心脏病的主要特点	78
心脏病发作后不宜卧床休息	80
雌激素能降低女性心脏病患病概率	80

CONTENT

体重越高患心脏病的年龄就越小	81
脾气暴躁可增加心脏病患病风险	82
内向性格的人易患心脏病	83
5 岁以下儿童需警惕先天性心脏病	84
轻微运动能降低妇女心脏病患病率	84
抑郁有增加老年人心脏病死亡危险的可能	85
降低高半胱氨酸能减少心脏病风险	86
乳房动脉钙化可能患有心脏病	87
保持身体活跃可防止心脏病复发	87
独居会增加心脏病死亡危险吗	88
为什么很多心脏病病人同时患有糖尿病	89

预防篇

婚姻生活美满较非婚男性患心脏病概率低	92
初春应积极预防心肌梗死	92
有助预防心脏病的饮食方法	93
如何减少或预防发生心力衰竭	95
运动后马上洗澡容易引起心脏病	96
男人经常适量献血有助预防心脏病	97
居住环境吵闹心脏病发病率高四成	98
秋天吃石榴有助防治心脏疾病	99
秋季需提防冠心病并发心力衰竭	100
常吃胡萝卜可有效预防心脏病	101
食用油换着吃可有效预防心血管疾病	102
炎热夏季如何预防冠心病	103
吃蛋黄有助预防心脏病	104
55 岁是女人心脏病的高危期	105
夏天吃生姜可预防心肌梗死	106

目录

可预防心脏病的常见食物	107
男人如何在生活中预防心脏病	108
清晨性爱能降低突发心脏病风险	109
女性多饮茶有预防心脏病功效	110
冬天多吃银耳可预防心脑血管疾病	110
心情愉悦的人患心血管疾病风险低	111
维生素 D 含量低的人患心脏病风险大	112
冬天怎样预防冠心病发作	112
女性常吃豆制品可远离心脏病	114
常吃洋葱有助预防心脏病	114
适当多吃大蒜可防治心血管疾病	115
适量饮啤酒可降低患心脏病的风险	116
吃巧克力有助预防心脏病	117
肥胖患者多吃奶制品可预防心脏病	118
适量吃干果可预防心脏病	118
心血管疾病的饮食预防方法	119
预防冠心病从何时开始比较好	120
可引发心脏病的常见生活习惯	120
可以预防冠心病的食物有哪些	121
适当午睡降低患心脏病概率	122
多吃水果和蔬菜可防心脏病	122
多吃谷物油可预防心血管疾病	123
专家提出四大心脏病预防方法	123
多骑自行车让你的心脏不患病	124
常吃花生预防心血管疾病效果好	125
预防冠心病，预防可多喝茶可也	127

CONTENT

常吃六类食品有效预防心脏病	129
小儿先天性心脏病的症状及预防方法	130
老年人淋雨后当心引发冠心病	131
六种方法预防心脏病再次发作	132
常吃鱼能降低心脏病患病风险	132
能有效预防心脏病的八大措施	133
常饮高浓度矿物质水远离心脏病	134
肺炎疫苗具有预防心脏病功效	135
常饮牛奶能降低心脏病死亡率	136
生活乐观让你远离心脏病	136
如何降低心脏病的患病率和死亡率	137
经常吃大豆能降低心脏病患病风险	138
糖尿病患者适量饮酒可以预防心脏病	138
叶酸有预防心脏病再次发作的功效	139
从幼儿开始预防心脏病效果好	140

护理篇

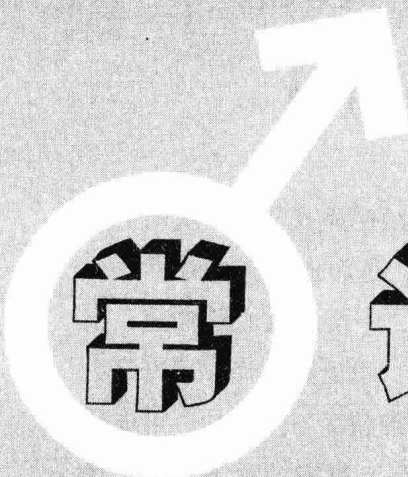
别让冠心病成为生命“炸弹”	142
预防冠心病 从娃娃开始	143
冠心病病人家庭如何护理	145
夏季冠心病	146
冠心病治疗不可拖	147
冠心病什么时候可以运动	148
血液中甘油三脂水平增高与冠心病有关系	149
隐性冠心病	150
冠心病的冬季预防	150
透过表象了解冠心病本质	151
做个冠心病支架就完事大吉了吗	152

目录

夏天冠心病患者不能自行停药	153
冠心病与饮食习惯密切相关	154
冠心病护理：出汗是一种提示	155
冠心病的自我调养	156
争强好胜的人易患冠心病	157
冠心病患者谨防“猝死时间”	157
冠心病不宜暴饮暴食	158
气候变化警惕冠心病！	159
“心情”影响健康	160
冠心病病人要喝好“三杯水”	161
“心脏病猝死”一半以上由冠心病引发	162
高血压并发冠心病被称为“孪生姐妹”	163
胆固醇高 冠心病多	163
走出冠心病猝死的阴影	164
冠心病猝死成因	165
精神因素与冠心病	167
得了冠心病 睡眠四注意	168
冠心病的六预防	169
冠心病的八大预警信号	170
冠心病元凶是高胆固醇	171
心肌缺血不全是冠心病	172
冠心病与心律失常	173
吸烟为什么能引起冠心病	175
天气转冷防心梗于未然	176
冠心病患者冬季四不宜	177
冠心病患者用药需注意 8 点	177
冠心病老人要注意选择运动时间	178
老人半夜心痛应排查冠心病	180

CONTENT

被动吸烟增加患冠心病风险	181
冠心病患者可试试喝普洱茶	181
冠心病患者一日保健 7 要点	182
白领，当心患上“伪冠心病”	184
冠心病病人请把床头垫高	185
吃素能预防冠心病吗	186
十种食品最能保护心脏	187
冠心病病人夏季汗多怎么办	188
防心病也要防暑降温	189
冠心病急救药盒的使用服用后也应及时去医院	190
从痰论治冠心病	191
冠心病患者 您选用的药物合理吗	194
有冠心病要常测血糖	195
老人胃痛留神心梗	196
健康提醒：牙疼警惕心梗	197
无痛的心肌梗死更致命	198
冠心病患者如何舌下含药	199
冠心病的三级预防	200
吃海鱼可预防冠心病	202
冠心病病人为何宜少吃食盐	203
牛奶——冠心病病人的保健饮食	204
按摩防治冠心病	204
冠心病患者养生指南	205
安心脏起搏器后注意啥	207
冠心病病人综合护理措施	208
老年人得了冠心病。该怎么样护理？	210

A large white male symbol (a circle with an arrow pointing diagonally up and to the right) is positioned behind the first character of the title.

常识篇





出现心慌症状就是患有心脏病吗

专家认为，所谓“心慌”是指一个人自觉心跳明显或节奏不规则呈现内心发慌。“心慌”是心脏病常见的症状之一，是心血管疾病症状——“心悸”的另一种通俗表述。心功能不全的患者，一活动就心跳加速，出现心慌症状；心律失常的患者，每当心律异常时，也出现心慌。无论是心功能不全还是心律紊乱，心慌都是在心脏处于病理状况下发生的，可以说是心脏病的直接产物。在这种情况下评价心慌与心脏病的关系，就是像“亲父子”那样的“直系”。这种普遍存在的紧密联系，使许多人一说到心慌，就会想到心脏病。

客观地说，一些有心慌症状的患者存在的心慌，既非心脏病所致，也与心脏病没有任何直接关系，但后来却慢慢地与心脏病结缘了，好像是





“嫁”给了心脏病。在贫血、甲亢等情况下心跳加快或出现“心慌”的患者，原本他们的心脏可以没有什么疾病，但如果贫血、甲亢等病因长时间没有消除，那么贫血、甲亢引起的心慌就会“嫁祸”于心脏，使心脏生病。那就是在心脏负担不断加重，超过它的代偿能力的情况下，出现心功能不全。这样，一个原本与心脏病无关的心慌就与心脏病亲密结缘了。

然而，还有一些心慌与心脏病“非亲非故”。一些抑郁症、心脏神经官能症、更年期综合征患者，他们或因劳累、忧虑、失眠，或因心理压力、精神刺激，甚至无缘无故就出现心慌的症状。但这一类心慌，既不是心脏病所引起，也不至于对心脏造成实质性的损害。

事实上，心慌是一种常见临床症状，要寻求导致心慌的原因，就应该观察伴随心慌的其他症状，追问心慌患者的病史，注意心慌发生的时间、伴随症状、与劳动的关系以及进行一些必要的检查。如果不是偶然一次的心慌，就应该正确对待，既不要忧心忡忡，也不要一笑置之。可以将心慌当做一种信号，及时发现潜藏在它背后的疾患，如严重贫血、病毒性心肌炎、甲状腺功能亢进等，从而使我们能进行富有针对性的有效治疗。

如上所述的心慌，且无糖尿病、高血压、心脏病等病史，体检也无异常发现，可以考虑是更年期植物神经功能紊乱，只要注意休息、调理饮食，必要时遵医嘱服药就会慢慢好转。

心脏病、冠心病发作的前兆有哪些

心脏藏在胸腔深部，您看不见摸不着，但当它有病时，总会及时发出呼救信号，从而表现为各种症状。您只要注意每天对身体进行几分钟的自我检查，及时发现异常表现，就能准确无误地对心脏作出判断。

1. 气短。若感到呼吸时空气不够用或呼吸时费劲儿，有气短的感觉，尤其是在活动或上楼梯、爬坡时更加明显，就要引起重视，因为这种气短的感觉，有时是心脏病最早出现的一个征象。如果在有气短感觉的同时，



又觉得全身明显疲乏无力，更应引起警惕，因为这可能是心脏功能不全的早期表现。若气短在夜间发作或者不能平卧时，表明肺部淤血，可能是心力衰竭的早期信号，应赶快到医院进行检查。

2. 胸闷。若突然发生原因不明的胸闷或胸痛时，首先要想到因心肌缺血引起的心绞痛的可能，或者首先要怀疑是不是心肌梗死的先兆。如果同时伴有气短、面色苍白、出冷汗，更应高度注意冠心病的发生。

3. 心慌。如果感到心慌，应怀疑到发生心律失常的可能。可以自己摸摸脉搏，看看持续跳动是否规律。最好及早到医院检查一下心脏。

4. 头昏。心动过缓，心脏传导阻滞、心脏频繁早搏等，均可使心脏不能有效地供给脑部血液。造成脑血管供血不足，轻者出现头昏，重者可致眩晕。因此，当您发生头昏、眩晕时，也应考虑到心脏病。

冠心病有哪些征兆？

如果你曾经出现过以下症状，应该警惕是否是冠心病的征兆，须尽快到医院检查。

●劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区疼痛，或紧缩样疼痛，并向左肩、左上臂放射，持续3~5分钟，休息后自行缓解。

●体力活动时出现胸闷、心悸、气短，休息后自行缓解。

●出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛。

●饱餐、寒冷或看惊险片时出现胸痛、心悸者。

●夜晚睡眠枕头低时，感到胸闷憋气，需要高枕卧位方感舒适；熟睡或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难，需立即坐起或站立方能缓解者。

●性生活或排便困难时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适者。

●听到周围的锣鼓声或其他噪声便感到心慌、胸闷者。

●反复出现脉搏不齐，不明原因心跳过速或过缓者。

健康小贴士：

另外，有高血压、糖尿病或有心脏病家族史的人更得特别注意。



心力衰竭的信号及引发原因

心力衰竭（心衰）是指各种心脏疾病发展到一定阶段，心肌收缩和舒张功能降低，不能正常排血以满足身体各部的需要。许多疾病都会累及心脏，最终可能导致心肌受损而发生心力衰竭。

心衰的信号

咳嗽久治不愈，痰液白中带黏，胸闷气短，活动后呼吸困难加重、症状持续半小时以上不缓解，心率及呼吸频率增快，喉中有哮鸣音，夜间不能平卧（因胸闷或憋气）而需要将枕头垫高，半夜憋醒需坐起方可缓解，尿量偏少，食欲减退，有时有轻度恶心，双下肢浮肿等等，如果您的身体出现了这些症状，不要小视，极有可能是心力衰竭的早期症状。

引起心衰的原因

老年人心衰最常见的病因是冠心病和高血压，其次是老年钙化性心脏瓣膜病、心肌淀粉样变性、心肌病、肺心病。风湿性心脏病等，常有两种以上病因并存。心衰发作一般都有诱因，最常见的诱因是呼吸道感染，尤其是肺炎，其次是心肌缺血、过度劳累、情绪激动、心律失常和输液过多过快等。

〔细节关照〕

由于早期心力衰竭的症状较为隐蔽，所以有相当数量的老年心衰患者被误认为是呼吸道疾病而长期服用祛痰、止咳、消炎药治疗，部分病人则按哮喘病医治。岂知心力衰竭属于重症，如不及时发现并进行合理的治疗，将会威胁患者的生命安全。